

# ЗОЖ И ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.**



Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ ?

Заботливый родитель или Добрый родитель

**Ответственное родительство – это не состояние, а процесс.**

Чтобы стать ответственными родителями достаточно усвоить три основных умения:

1. Уметь слышать ребенка;
2. Уметь выражать чувства и слова доступно для понимания ребенка;
3. Уметь договариваться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба его участника.

**Цель – развить в детях склонность к сотрудничеству, а не покорности.**

**«У КАЖДОГО РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЕ И СПОКОЙНОЕ**

**ДЕТСТВО, ЗАЩИЩЕННОЕ ОТ БЕД И НЕВЗГОД.**

**ЕСЛИ ДЕТЯМ ХОРОШО В СЕМЬЕ, ЕСЛИ ОНИ ЧУВСТВУЮТ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ, ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫРАСТУТ ДОСТОЙНЫМИ, ХОРОШИМИ И ДОБРЫМИ ЛЮДЬМИ.»**

