**МИР ДЕТСТВА**

Детство в маленьких ботинках

Неуклюже входит в дом.

Мир игрушек и картинок,

Паровозик, кукла, гном.

Мир волшебный, необычный,

Мир открыт со всех сторон.

Мир как будто непривычный –

Сам ребенок правит в нем.

Мир загадок, где все ярко.

Взрослый! Осторожно! Впереди

Хрупкий, маленький подарок

Детской всеобъемлющей души!

«Ребёнок учится тому,

Что видит у себя в дому,

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них всё то, чему их учит.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

И за слова легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом».

Себастьян Брандт

**Памятка здорового образа жизни для родителей:**

* витаминизация;
* закаливание;
* соблюдение режима дня, зарядка;
* организация дома спортивного уголка;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* в выходные дни – активный образ жизни;
* сбалансированное питание детей.

**Памятка здорового образа жизни для детей:**

* рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
* прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
* с шумом струйка водяная на руках дробится, никогда не забывай по утрам умыться!
* ешь спокойно за столом, не надо торопиться, это вредно и при этом можно подавиться!
* неряшливость не только не красива, но и опасна! Чистота – залог здоровья!
* чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, я советую гулять вечером погожим!

**10 заповедей родительства**

1. Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы. Или – как вы хотите. Помогите ему стать не вами, а самим собой.
2. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него делаете: вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещайте на ребенке своей обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеете, то и взойдет.
4. Не сравнивайте детей с кем-либо, не ставьте никого в пример.
5. Не относитесь к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будьте уверены, ему его жизнь тяжела не менее чем ваша. А может и больше, потому что у него еще нет привычки.
6. Не унижайте!
7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка, мучайте – если можете и не делаете!
8. Помните – для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все!
9. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали вашему.
10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым; общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с вами.

Владимир Леви

**НАКАЗЫВАЯ, ПОДУМАЙ: «ЗАЧЕМ?!»**

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит, однако наказывающий забывает подумать…
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, - не наказывайте! Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»!
3. За один раз – одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному – за каждый. Салат из наказаний – блюдо не для детской души!
4. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.
5. Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала.
6. Без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!
7. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения…

***При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.***

Ребенок приходит в мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей, от действий других, незнакомых для него взрослых. Ребенок верит в любовь, силу, добро взрослых.

Основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся!

**Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть!**

**Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины!**

**Если ребенок живет в терпимости, он учится понимать других!**

**Если ребенка хвалят, он учится быть благородным!**