Директор

Либик Наталья Адамовна

***Отделение социально-психологической помощи семье и детям***

*Заведующий отделением*

Емельянова Оксана Александровна

*Педагог – психолог*

Кабаева Ирина Викторовна

Наш адрес:

456510 Челябинская область

Сосновский район

с. Долгодеревенское

ул. Северная , д.14

Часы работы:

Пн.-пт. С 8.45 до 17.00

Обед с 13.00 до 13.51

Телефон 8(35144)45-377

Эл. почта : [kcson11@minsoc74.ru](mailto:kcson11@minsoc74.ru)

Сайт КЦСОН: kcso16.eps74.ru



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ**

2025

**Здоровый Образ Жизни – это не только здоровое питание и занятие спортом, это еще нравственные ценности семьи!**

**Уважаемые родители! Здоровье вашего ребенка**

**является важнейшей ценностью и ваша задача – сохранить и укрепить его!**

Пример родителей является важнейшим фактором при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка требует особой заботы, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

***1.Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить свой образ жизни под ЗОЖ.***

* Начинайте утро с улыбки и утренней зарядки.
* Бросьте курить и употреблять спиртные напитки, объясняя своим детям, что это форма самоубийства.
* Не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой.
* Соблюдайте режим дня.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

***2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым:***

* Не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах
* Морально поощряйте трудовые усилия вашего ребенка.
* Никогда не выносите мусор из избы

***3.Если хотите чтобы ваш ребенок смог создать крепкую семью.***

* Будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи.
* С уважением относитесь к мужу (жене), возвышая культ женщины - матери, мужчины – отца.
* Уделяйте своим детям максимум внимания

***4. Если хотите видеть своих детей не-закомплексованными в общении, культурными***

* Очень хорошо если у вашего ребенка есть хобби.
* Находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.

***5. Если желаете, чтоб ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас.***

* Вам самим нужно уделять максимум внимания своим родителям.