

Памятка для родителей по формированию Здорового Образа Жизни у своих детей.

- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.*
- 2. Соблюдайте режим дня.*
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- 4. Любите своего ребенка, он - ВАШ.*
- 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.*
- 6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
- 8. Лучший пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.*
- 9. Используйте естественные факторы закаливания СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДУ.*
- 10. Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*
- 11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.*