ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они-попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день,

а лучше — 8 раз.

6. Положительное отношение к себе- основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце,

воздух и вода.

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.