



Памятка для родителей

по формированию здорового образа жизни у детей.

- ✓ Начните новый день с улыбки и утренней тренировки.
- ✓ Соблюдайте распорядок дня.
- ✓ Умная книга лучше, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✓ Любите своего ребенка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- ✓ Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- ✓ Нет плохих детей, есть плохие поступки.
- ✓ Позитивное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ✓ Личный пример здорового образа жизни лучше любой морали.
- ✓ Используйте естественные закаливающие факторы - солнце, воздух и воду.
- ✓ Помните: простая еда полезнее изысканных яств.
- ✓ Лучший вид отдыха - это прогулка с семьей на свежем воздухе.
- ✓ Лучшее развлечение для ребенка - это совместная игра с родителями.



Мама и папа! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое развитие ребенка!