

## 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 4 раз, а лучше – 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.