

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ**

- 1. Новый день начинайте с улыбки.**
- 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 здоровому образу жизни — 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.**
- 12. Лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.**