

## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.*

- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.*
- 2. Соблюдайте режим дня.*
- 3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- 4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*
- 5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.*
- 6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
- 7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*
- 8. Личный пример здорового образа жизни - 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.*
- 12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.*