

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.  
Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

Берегите нервную систему вашего ребёнка.

Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!





