

## **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 ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**
- 5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх 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 ЗОЖ – 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 семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.**