

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

- Новый день начинается с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребёнка следует не менее четырёх 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 воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.