

# 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 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, вода.
- ❖ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- ❖ Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

(Найдена на просторах интернета, но мы полностью согласны с авторами.)