ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по формированию здорового образа жизни

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи – они попутчики на вашем пути.
5. Обнимать своего ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ лучше всякой марали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместные игры с родителями.
12. Следите за гигиеной вашего ребенка.
13. Берегите нервную систему вашего ребенка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль имеет пример семьи.

15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом может выполнить сам. Пусть, но сам старается.
16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!