

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей



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.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.
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 искусственные яства.



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