

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. Лучший 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.