

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ✚ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- ✚ Соблюдайте режим дня.
- ✚ Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (правильное питание, соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, занятия спортом, отказ от вредных привычек) – лучше всякой морали.
- ✚ Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
- ✚ Чаще обнимайте ребенка.
- ✚ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ✚ Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
- ✚ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✚ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- ✚ Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- ✚ Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
- ✚ Основное для развития ребенка – совместная игра с родителями.

