* 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 искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
* Основное для развития  ребенка – совместная игра с родителями.

