



## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, уважайте членов семьи.
5. Обнимайте ребенка не менее 8 раз в день.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
9. Помните простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.