

Памятка для родителей  
по формированию здорового образа жизни у своих  
детей

- 1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;**
- 2. Соблюдайте режим дня;**
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;**
- 4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;**
- 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;**
- 6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;**
- 7. Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;**
- 8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;**