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 четырех раз в день.
6. Положительное отношение к себе-основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный 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.

12 Лучшее развлечение для ребенка совместная игра с родителями.

Памятку составила:
инструктор по физической культуре
Любецкая А, А.