

Памятка

для родителей по формированию здорового образа жизни.

- Новый день начинается с улыбки и с утренней разминки.
 - Соблюдайте режим дня.
 - Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
 - Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они попутчики на вашем пути.
 - Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
 - Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
 - Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
 - Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
 - Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
 - Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
 - Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.
- 
- The background of the text is a photograph of a family walking on a path in a park. The silhouettes of a man, a woman, and a child are visible against a bright sky. In the distance, a city skyline is visible. The overall scene is bright and sunny, with long shadows cast on the path.