



# Памятка для родителей по формированию здорового об- раза жизни у своих детей



1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцель-  
ный 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 в день, а лучше  
– 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – ос-  
нова психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие  
поступки.
8. Личный пример по здоровому образу  
жизни лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы за-  
каливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для



здоровья, чем искус-  
ные яства.

11. Лучший вид от-  
дыха – прогулка с се-  
мьей на свежем воз-  
духе, лучшее развле-  
чение для ребенка –  
совместная игра с ро-  
дителями.



# Мама, папа, Я