

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ



- Новый день начинайте с улыбки и зарядки!
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше книга, чем бесцельный просмотр телевидения.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка всей семьей на свежем воздухе.
- Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.
- Берегите нервную систему ребенка! Огромное значение для бережного отношения к нервной системе детей имеет спокойная обстановка в семье и тёплые отношения между взрослыми и детьми. Очень важно видеть в ребёнке личность и обходиться с ним справедливо и уважительно. В этом случае он обретает уверенность и безопасность!

