

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 четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
- 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 вода.
- 10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- 11.Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха — поймут все без труда.
Слова порой запутаны, пример же — никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть можно верить и умным словесам.
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет»

Вечная детская мудрость