

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей

Семья – главный показатель здорового образа жизни!



Здоровый образ жизни – это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

Правила здорового образа жизни!

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.
5. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
6. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
9. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
10. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!