

Правила по формированию  
здорового образа жизни у сво-  
их 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. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

**Быть здоровым – это модно!**

**Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке –  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обли-  
ваться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычка-  
ми**

**Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!**

Педагог-психолог Гаспарян С.Л

МОБУСОШ №16 и.м. В..В. Горбатко

п.Восход, ул. Молодежная,2

+7(86195)29171

school16@nk.kubannet.ru

**«Важнейшим условием, повышающим  
работу памяти, является здоровое  
состояние нервов, для чего необходи-  
мы физические упражнения». К.Д.  
Ушинский**

## **Здоровый образ жизни**

памятка-буклет для  
родителей

**Здоровье- это...  
Здоровье-это сила и ум  
Здоровье-это то, что нужно  
беречь  
Здоровье-это самое большое  
Богатство!!!**



**«Нужно поддерживать крепость те-  
ла, чтобы сохранить крепость духа».  
В. Гюго**