**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.**

