****

**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.**