

# Пам'ятка для люблячих батьків

**Шановні батьки, пам'ятайте :**

1. Найцінніший скарб - ваша дитина, тож піклуйтесь про її здоров'я, загартовуйте її організм природними факторами: сонцем, повітрям, водою.
2. Спонукайте дитину ходити босоніж по ранковій росі, траві, літніх калюжах.
3. Стимулюйте рухливу активність дитини, адже рух - це життя.
4. Частіше бувайте з дитиною на свіжому повітрі.
5. Будьте для неї другом в рухливих, спортивних іграх.
6. Пам'ятайте, що надмірне одягнення дитини шкодить її здоров'ю, сприяє перегріванню організму.
7. Будьте взірцем для наслідування.
8. Привчайте дитину піклуватися про гігієну свого організму, слідкувати за своїм зовнішнім виглядом.

**Родино!**

**Турбуйся про своє здоров'я, оберігай, загартовуй його.**

**І тоді всі ви будете здоровими,  
міцними, усміхненими, радісними і щасливими!**

