

## Правила здоровой и счастливой семьи:

- Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки;
- Соблюдайте режим дня;
- Любите своего ребенка, он – ВАШ;
- Обнимать своего ребенка необходимо не менее 4 раз в день;
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания;
- Не бывает плохих детей или родителей, бывают плохие поступки;
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями;

**ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ –  
ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ!**



**Здоровые дети – в здоровой семье,  
Здоровые семьи – в здоровой стране,  
Здоровые страны – планета здорова,  
Здоровье – какое прекрасное слово!**

**Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!!!**

## ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ:

**3 октября – Всемирный день  
трезвости и борьбы с  
алкоголизмом**

**7 апреля – Всемирный день  
здоровья**

**31 мая – Всемирный день без  
табака**

**26 июня – Международный день  
борьбы с наркоманией**

**1 июня – Международный день  
защиты детей**

**Руководитель Симоненко А.Е.**

**МБОУ «Лицей №14»**

## Отряд «СМС»



**Мы за здоровый образ жизни!**

**Мы за здоровые семьи!**



**Нижекамск 2016**