* Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
* Соблюдайте режим дня.
* Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
* Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
* Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
* Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

