**Формирование привычек к здоровому образу жизни**

***Памятка для обучающихся***

 Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Вставай всегда в одно и то же время!

2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!

 4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

5. Одевайся по погоде!

6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!

7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

 