|  |
| --- |
| **Памятки для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**  *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.*  — Просыпайся всегда в одно и тоже время!  — Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!  - Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое количество витаминов и минеральных веществ!  — Утром и вечером тщательно чисти зубы!  — Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!  — Совершай длительные прогулки!  — Одевайся по погоде!  — Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!  — Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!  — Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!  **И помни, что здоровье – это самое большое богатство, береги его!!!** |