|  |
| --- |
| **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!!!** |