

ПАМ'ЯТКА

**«БЕРЕГИТЕ
ЗДОРОВ'Я
СМОЛОДУ!»**



Дорогие ребята!

Для того, чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.



1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- - Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.
- Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).
- Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

4. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:

- Держите голову прямо, не наклоняйтесь,
- Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад,
- Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,
- Ноги должны доставать до пола.
- Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

5. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

- Соблюдать личную гигиену,
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,
- Пить только бутилированную или кипяченую воду,
- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

6. Не переутомляйтесь умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

7. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

8. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

9. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испытать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

10. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.