|  |
| --- |
| **Памятка 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.* * *Вставай всегда в одно и то же время!* * *Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!* * *Утром и вечером тщательно чисти зубы!* * *Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!* * *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!* |