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