

Семь правил здорового образа жизни для школьников

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

♦ **Правило №1** «Организуя свой режим дня» Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

♦ **Правило №2** «Здоровый сон – залог здоровья» Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

♦ **Правило №3** «Больше двигайся» Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.

♦ **Правило №4** «Питайся правильно» Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

♦ **Правило №5** «Берегите зубы» Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

♦ **Правило №6** «Берегите зрение» Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлечись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов.

♦ **Правило №7** «Не совершай плохих поступков» Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!