

## Памятка для школьника по формированию здорового образа жизни

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

1. **Прежде всего, необходимо соблюдать режим дня**, в основе которого лежит чередование труда, отдыха и приема пищи. Рациональный режим предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.
2. **Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья.**

Чтобы чувствовать бодрость, легкость в теле – не передай! Ешь в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям твоего растущего организма. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать. Тщательно мой фрукты и овощи перед едой. Питание должно быть умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека. Пища должна содержать **витамины!** Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает активность организма. Не увлекайся солью и сахаром. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

3. **Регулярно занимайтесь физическими упражнениями**, так как активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.
4. **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.

**5. *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.

**6. *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.