**Памятка для обучающихся 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 тоже время!

·       Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

·       Утром и вечером тщательно чисти зубы!

·       Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, зани­маясь спортом!

·       Совершай длительные прогулки!

·       Одевайся по погоде!

·       Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением  
домашних заданий!

·       ­Не проводи много времени у компьютера и телевизора! Береги зрение!

·       Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

·       Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!