

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,*
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,

