

**Памятка
для обучающихся по
сохранению своего здоровья**

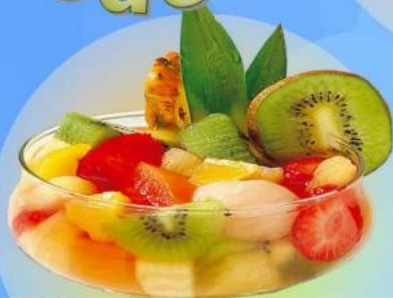


1. Соблюдение рационального режима дня (сон не менее 8 часов, пребывание на свежем воздухе, короткий отдых между выполнением домашних заданий по разным предметам).
2. Рациональное, сбалансированное питание (обязательный завтрак, обед не позже 14 часов, ужин не позднее 19 часов), употребление в пищу продуктов, содержащих достаточное количество белков, жиров углеводов, витаминов и микроэлементов.
3. Соблюдение правил личной гигиены, уход за кожей, зубами, волосами, поддержание в порядке своей одежды, своей комнаты. Необходимо постоянно заботиться о чистоте рук.
4. Поддержание двигательной активности. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, обязательное посещение уроков физкультуры.
5. Запрет на употребление любых психоактивных веществ, табака, алкоголя, наркотиков, изменяющих сознание человека.
6. Соблюдение правил техники безопасности.
7. Исключение поступков, прямо или косвенно ведущих к травмам.
8. Бережное отношение к себе и к окружающим.

Здоровья
Слагаемье



Режим



Правильное
питание



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом

