

**Памятка  
для родителей по сохранению  
здоровья школьников**



Необходимым условием для сохранения здоровья ребенка является

1. Строгое соблюдение режима дня, в котором обязательно чередование умеренных физических и умственных нагрузок и отдыха.
2. Сбалансированное питание, соблюдение времени приема пищи, разнообразное меню, исключение продуктов, негативно влияющих на здоровье ребенка.
3. Физические нагрузки в соответствии с медицинскими показателями.
4. Активное участие в спортивных секциях.
5. Привлечение к физическому труду.
6. Ежегодный медицинский осмотр, своевременное обращение к врачу в случае необходимости.
7. Создание психологического комфорта в семье.
8. Привитие навыков здорового образа жизни.
9. Соблюдение правил личной гигиены.
10. Контроль за одеждой ребенка.

