[](http://mistergid.ru/children/oformlenye/10786-kartinki-deti.html) [](http://mistergid.ru/children/oformlenye/10786-kartinki-deti.html)

*Главное в жизни - это здоровье!   
С детства попробуйте это понять!   
Главная ценность - это здоровье!   
Его не купить, но легко потерять*

* **Правила здорового образа жизни для школьника.**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.