**Семь правил здорового образа жизни для школьников**

     Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

|  |  |
| --- | --- |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj2.jpg** | **Правило №1 «Организуй свой режим дня»**Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и тоже время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj4.jpg** | **Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»**Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj7.jpg** | **Правило №3 «Больше двигайся»**Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj1.jpg** | **Правило №4 «Питайся правильно»**Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj5.jpg** | **Правило №5 «Берегите зубы»**Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj6.jpg** | **Правило №6 «Берегите зрение»**Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов. |
| **http://shkola9.edu.ru/images/III-tchetvert/I-yanvar/zoj3.jpg** | **Правило №7 «Не совершай плохих поступков»**Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее! |