

ПАМЯТКА ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЮ

«Профилактика заболеваний у школьников»

- 1) Пей чистую воду (до двух литров в день) – утром, желательно тёплую за 20 минут до еды.
- 2) Будь активным, делай зарядку и занимайся спортом. Чаще гуляй на свежем воздухе, особенно в солнечные дни, не сиди в душной комнате, проветривай помещения .
- 3) Соблюдай режим сна и отдыха (отбой в 22.00). Чередуй умственные и физические нагрузки.
- 4) Используй закаливающие процедуры (обтирания, обливание, контрастный душ).
- 5) Имей полноценный питательный завтрак, состоящий из каш, фруктов, орехов и т. д.
- 6) Избегай жирной, соленой, копченой и прочей нездоровой пищи и напитков .
- 7) Ограничь пользование компьютером, телевизором, сотовый телефон держи подальше от своего тела.
- 8) Имей оптимистичный, радостный подход к жизни. **Будь благодарным.** Живи с чистой совестью и миром в сердце.
- 9) Старайся делать добро и помогать окружающим, избегай конфликтов.
- 10) Береги свое здоровье, откажись от вредных привычек, стремись к высоким целям,

*Школьная психологическая служба желает Вам
успехов и крепкого здоровья!*