

ПАМЯТКА

«ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!»

для обучающихся 6-9 классов МОУ «Средняя школа №1»

Быть здоровым – значит с детства научиться вести здоровый образ жизни.

Запомните следующие правила:

- **Живите в правильном режиме труда, отдыха, питания.**
- **Полноценный сон.**
- **Начинайте день с утренней зарядки.**
- **Не стоит проводить много времени за компьютером и у телевизора.**
- **Откажитесь от вредных привычек.**
- **Больше играйте и гуляйте на свежем воздухе.**
- **Одевайтесь по сезону.**
- **Меньше стрессов, больше юмора.**
- **Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.**
- **Занимайтесь спортом, учитесь преодолевать трудности.**
- **Живите в мире и согласии со своей семьёй.**

01.10.2018