

# СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.



# Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.





# Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!





**МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!**

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!**