



Несколько советов,  
что бы стать  
здоровым и  
счастливым!

**1**

# **Организу́й 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.**



2

## Здоровый сон – залог здоровья

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



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.



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.



5

## Береги 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.**



6

## Береги 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.



7

## Следи за своим здоровьем



**Если вдруг ты заболел,  
оставайся дома, вызови врачи,  
лечись и выздоравливай!**





8

# Занимайся спортом



**Хоккей, футбол, плавание,  
лыжи, спортивная гимнастика,  
фигурное катание и многое  
другое! Выбирай и стань  
чемпионом!**



# 9

## Соблюдай правила личной гигиены

Личная гигиена - свод правил поведения человека в быту. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей. В узком понимании личная гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.



10

## Думай об окружающих



**Прикрывай ладонью рот во время чиханья или кашля (врачи рекомендуют кашлять и чихать в согнутый локоть, дабы избежать распространения вирусов)**



11

## Соблюдай правила безопасности

Соблюдай ПДД, правила при работе с электроприборами, будь осторожен и внимателен на прогулке. Правила безопасности помогут тебе сохранить свое здоровье!



12

## Не совершай плохих поступков



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



13

## Избегай вредных привычек

Курение, алкоголь, наркотические вещества – все это опасно для здоровья! Если тебе кто-то предлагает попробовать что-либо из этого – немедленно расскажи этом родителям или учителю!



14

# Приобретай хорошие привычки



Приучай себя к хорошим привычкам – делать зарядку, соблюдать правила личной гигиены, распорядок дня. Будь доброжелательным, вежливым и д.

