

### **Памятка учащимся для ведения здорового образа жизни**

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.