

# **ПАМЯТКА ДЛЯ ГИМНАЗИСТА**

## **«Хочешь быть здоровым? Будь им!»**

**Дорогие ребята!**

**Для того чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.**

**ПОЭТОМУ:**

1.Прежде всего, необходимо соблюдать режим дня, в основе которого лежит чередование труда, отдыха и приема пищи. Рациональный режим предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

2.Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Включайте в свой рацион разнообразную пищу, чаще употребляйте фрукты и овощи, не увлекайтесь солью и сахаром.

3.Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

4.Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.
- Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).
- Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

5.Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:

- Держите голову прямо, не наклоняйтесь,
- Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад,
- Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,
- Ноги должны доставать до пола.

Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

6.Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

- Соблюдать личную гигиену,
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,
- Пить только бутилированную или кипяченую воду,
- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

**ПОМНИТЕ! СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ – ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА!**