

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Выполнила учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ№11» г.Алексина  
Ермакова Н.В

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успеха во всех делах.

## Правило № 1

### «Организация правильного режима 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.





**Нужно есть то, что  
требуется моему  
организму, а не то,  
что хочу есть я.**

## 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»

Берегите зрение!

