**Памятка для школьника по формированию здорового образа жизни**

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

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.***

Чтобы чувствовать бодрость, легкость в теле – не переедай! Ешь в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям твоего растущего организма. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать. Тщательно мой фрукты и овощи перед едой. Питание должно быть умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека. Пища должна содержать ***витамины!*** Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает активность организма. Не увлекайся солью и сахаром. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

1. ***Регулярно занимайтесь физическими упражнениями,*** так как активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.
2. ***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.
1. ***Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:***
* Держите голову прямо, не наклоняйтесь,
* Плечи должны быть расслабленны 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.

1. ***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.