

Памятка для учащихся по ЗОЖ

Советы учащимся по сохранению здоровья

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

- **Режим дня**

Что это значит? Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкает к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой. Вместе с родителями составь свой режим дня и постарайся его соблюдать.

- **Сон**

Спать надо не менее 10-ти часов, именно столько времени необходимо для отдыха клеткам организма.

- **Движение**

Больше двигайся. С чего начать? 7 часов утра, ты проснулся, но вставать не хочется, глаза сами закрываются. Пересиль себя: быстро открой окно! Приготовься! Начали! 7-8 минут утренней гимнастики, сонливость ушла, ты чувствуешь себя бодрым и в отличном настроении можешь продолжать день.

Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день, утром перед школой, и вечером перед сном. Во время прогулки поиграй с друзьями в спортивные игры: теннис, волейбол, футбол, хоккей. Такие игры укрепляют сердце, легкие, развивают выносливость.

Не пропускай в школе уроки физкультуры. Посещай бассейн один раз в неделю. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и брюшного пресса, во время роста организма это очень важно.

Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий.

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.

Занимайся спортом, преодолевай трудности.

- **Питание**

Для твоего растущего организма необходимы различные питательные вещества и витамины, поэтому твое питание должно быть разнообразным. Обязательно пей молоко, кефир, ешь творог, сыр, масло, йогурт. Не отказывайся от каши, она источник энергии. Один раз в день ешь мясо или рыбу. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды, орехи. Обязательно завтракай перед школой, ешь не менее 4-х раз в день. Пей натуральные соки, компоты, кисели, обязательно пей чистую воду не менее 1 стакана в день.

- **Береги зубы**

Каждый человек в течение своей жизни имеет два комплекта зубов. Первые - временные (молочные- 20 зубов), с 6 до 14 лет временные зубы заменяются постоянными, их 32.

Вместе постоянного зуба, если он заболит и разрушится, новый уже не вырастет, поэтому очень важно правильно ухаживать за зубами, чтобы сохранить их на всю жизнь.

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.

- **Берегите зрение**

Глаза - орган зрения. Глазами ты видишь весь окружающий тебя мир. Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определенные условия. Когда ты смотришь телевизор, отойди минимум на 3 шага от экрана, сядь удобно и возьми с собой любимую игрушку, во время рекламы отвлекись и поиграй с ней. Чрезмерно не увлекайся работой на компьютере. В любом случае у экрана лучше проводить не более 1 часа.

- **Не совершай дурных поступков.**

Ты огорчаешься после того, как тебя поругают родители или, ты поссоришься с друзьями, нагубишь кому-нибудь или обидишь малыша? Поэтому не совершай поступков, за которые тебе будет стыдно. Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и ты будешь всегда в хорошем настроении.