

Памятка по формированию привычки к здоровому образу жизни

- Вставай всегда в одно и то же время, делай утреннюю гимнастику!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе!
- Занимайся физкультурой, спортом!
- Одевайся по погоде!
- Делай физические упражнения в перерывах при самоподготовке, выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Совершай длительные прогулки!
- Закаляй свой организм!
- Учись преодолевать трудности!