



# ПРАВИЛО 1. *Организуй свой 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 мамой составь свой режим дня и постарайся его соблюдать.

# ПРАВИЛО 2.

- Спать надо не менее 10-ти часов, именно столько времени необходимо для отдыха к



# ПРАВИЛО 3.

## *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.



## 4.

### *Питайся правильно.*

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.

# ПРАВИЛО 5.

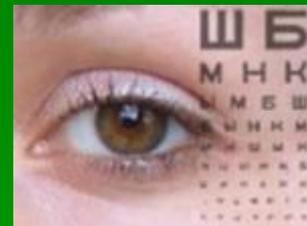
## *Береги зубы*



- 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.

# ПРАВИЛО 6.

## *Берегите зрение.*



- Не трите глаза руками, носовым платком.
- Вытирайте лицо только своим чистым полотенцем.
- Осторожно обращайтесь с перьями, ножиками и другими острыми предметами.
- Не играйте в опасные для глаз игры.
- Если глаз засорился или заболел, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.
- Занимайтесь при хорошем освещении.
- Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз, не подносите их близко к глазам.
- Не читайте лёжа.
- При чтении делайте каждые полчаса перерыв на 5 минут.

# ПРАВИЛО 7.

## *Не совершай дурных поступков.*

- Ты огорчаешься после того , как тебя поругают родители или ты поссоришься с друзьями, нагрубишь 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.

