

# ***Памятки для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни***

## **Памятка для учащихся №1**

*Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.*

- ✓ Вставай всегда в одно и то же время!
- ✓ Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- ✓ Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- ✓ Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- ✓ Совершай длительные прогулки!
- ✓ Одевайся по погоде!
- ✓ Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- ✓ Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- ✓ Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

## **Памятка для учащихся №2**

***Ребята!***

*С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

Читайте и пишите при хорошем освещении!

При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!

Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!

При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

Своевременно обращайтесь к врачу!

Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!