

Дорогие ребята, в период с 6 февраля по 10 февраля в школе будут проводиться мероприятия в рамках акции «Неделя здоровья».



ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

Запомни основные составляющие здорового образа жизни:

1. Соблюдай режим дня
2. Будь физически активен (занимайся спортом, много двигайся, играй на свежем воздухе)
3. Не приобретай вредных привычек
4. Соблюдай личную гигиену
5. Придерживайся здорового рационального питания (не употребляй в пищу чипсы, сухарики, супы быстрого приготовления и т.п.)
6. Не сиди за компьютером более 1 часа в день.
7. Помни, что ночью необходимо спать, а не играть в компьютерные игры.