**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 тоже 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!