*Памятка для учащихся 5-9 классов.*



МБОУ СОШ № 117

Г.Снежинск

***Соблюдай режим питания!***

Для здоровья и правильного развития необходимо соблюдения режима питания. Качественная пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа. После еды занятия физкультурой и с портом нужно отложить на 1,5 - 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму. Ешьте больше витаминов.

***Занимайтесь физкультурой и спортом!***

Чтобы быть здоровым и сильным, необходимо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается. После зарядки и завтрака очень полезно пройти в быстром темпе пешком до школы. Желательно и домой возвращаться пешком. Ходьба, связанная с работой многих мышц, улучшает работу сердца, укрепляет организм.

***Закаляйтесь!***

 После утренней зарядки - обязательные водные процедуры. Они способствуют укреплению нервной системы, закаливают организм. Ежедневное мытье водой и мылом поддерживает кожу в чистоте. Чистота предотвращает распространение микробов, вызывающих болезни.

***Спите 7-8 часов!***

Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Вредно укрываться одеялом с головой. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.

***Не нервничайте!***

Стресс наносит непоправимый вред нашему иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Необходимо бороться со стрессом!

***Соблюдая эти правила –***

***ты надолго останешься здоровым!***