

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягай организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Не передай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивай себя в животных жирах и сладостях.
3. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Придумай способ, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся закаливанием организма.
7. Учись говорить твердое «НЕТ», когда предложат попробовать сигарету, спиртное или наркотики.

