***СОХРАНИ И УКРЕПИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ***

***Психологи и медики рекомендуют:***

* **вооружить себя знаниями в области анатомии и медицины;**
* **развивать гигиенические навыки;**
* **ухаживать за зубами (не забывать чистить зубы утром и перед сном; 2 раза в год посещать стоматолога);**
* **одеваться по погоде;**
* **нельзя лечиться самим;**
* **составить распорядок дня (подготовка домашних заданий – 2,5-3 часа в день, занятия по интересам – 1 час, занятия спортом – 1 час в день);**
* **чаще бывать на воздухе (в лесу, у реки, в походе, на лыжах, велосипеде) – ежедневно 2-3 часа;**
* **делать дыхательные упражнения;**
* **питаться в одно и то же время (не реже 4 раз в день);**
* **помнить, что сон восстанавливает энергию и силы (он должен составлять не менее 9 часов в сутки; приучить себя ложиться спать и вставать в одно и то же время);**
* **делать оздоровительную гимнастику;**
* **закаливать себя: принимать водные и воздушные ванны, ходить босиком;**
* **беречь глаза, не смотреть долго и много телевизор (просмотр не более 1,5-2 часов в день);**
* **контролировать свою осанку, не сутулиться, сидеть прямо;**
* **носить удобную обувь в соответствии со своим размером;**
* **сохранять в трудные минуты присутствие духа, бороться с плохим настроением, избегать мрачных мыслей;**
* **убегать от гиподинамии (недостаток движения);**
* **регулярно проверять свои показатели здоровья.**