

## **Консультация педагога социального для учащихся «Здоровый образ жизни в семье»**

### **Правило №1 «Организуя свой режим дня»**

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой.

### **Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»**

Спать надо не менее 8 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

### **Правило №3 «Больше двигайся»**

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2 – 3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.

### **Правило №4 «Питайся правильно»**

Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

### **Правило №5 «Берегите зубы»**

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

### **Правило №6 «Берегите зрение»**

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов.

### **Правило №7 «Не совершай плохих поступков»**

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!