**Памятка «Здоровый образ жизни» для обучающихся ПТТТиС**

1. **Рациональное питание**

* Исключи вредную пищу!
* Питайся несколько раз в день
* Старайся есть продукты, в которых много витаминов

1. **Закаливание**

* Водой
* Солнцем
* Воздухом

1. **Полноценный сон**

* В спальне должен быть свежий   
  воздух
* Поесть надо за 3 часа до сна
* Перед сном заниматься спокойными   
  делами
* Ложиться не позже 22 ч.

1. **Двигательная активность**

* Не ленись, больше двигайся
* Занимайся спортом
* Запишись на кружки, в секции

1. **Соблюдай режим дня**

* Старайся ложиться и питаться в одно  
  и то же время
* Рационально распредели свое время

1. **Откажись от вредных привычек**

* Не пей!
* Не кури!
* Не употребляй наркотики!

1. **Правильно одевайся**

* Старайся одеваться по погоде

1. **Делай зарядку!**

* Каждое утро начинай с зарядки

1. **Больше улыбайтесь!**