**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!**