Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края

«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Памятка: «Здоровый образ жизни»

Подготовила:

студентка Ш-32 группы
Шахова Александра

Ейск,2020

*Если хочешь быть здоровым и успешным, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в жизни.*

*Вставай всегда в одно и тоже время! Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!*

*Утром и вечером тщательно чисти зубы!*

*Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом, учись преодолевать трудности!*

*Читай и пиши при хорошем освещении! При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делай гимнастику для глаз!*

*Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!*

*Не проводи много времени у компьютера и телевизора!*

*Совершай длительные прогулки и всегда одевайся по погоде!*

*Не стесняйся носить очки, если в этом есть необходимость, а также береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм!*

*Своевременно обращайтесь к врачу!*