|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

Памятка по здоровому образу жизни для младших школьников (2 класс)

 Выполнила

студентка Ш-32 группы

Настыч Олеся

Ейск, 2020 г.

**Памятка для девочек и мальчиков**

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека. Образ современной девочки и мальчика немыслим без выполнения этих правил.

**Основное – это чистота!**

* Мойте руки правильно:
* Хорошо намыливайте руки с образованием пены
* Особенно тщательно мойте между пальцами
* Смывайте мыло проточной водой
* Обязательно повторяйте действие дважды

**Чистите зубы два раза в день**

* Перед завтраком
* Перед сном

**Мойте ноги с мылом**

* Каждый вечер перед сном
* Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

**Одевайтесь по сезону**

* Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и меняться ежедневно!
* Носки меняются каждый день!

**Важно!**

**Не пользуйтесь** чужими предметами личной гигиены!

**Не надевайте** не принадлежащие вам вещи!

**Не забывайте** и чередуйте труд и отдых!

**Избегайте** плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

**Занимайтесь** физкультурой и спортом!

**Употребляйте** в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

**Не злоупотребляйте** сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

**Будьте здоровы!**