**Памятки**

**для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**

***Памятка для учащихся №1***

*Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забы­вай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь ре­зультатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто 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!

— Совершай длительные прогулки!

— Одевайся по погоде!

— Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением  
домашних заданий!

— Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

— Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

**Памятка для учащихся №2**

*Ребята!*

*С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые пра­вила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

— Читайте и пишите при хорошем освещении!

— При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!

— Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

— Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!

— При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

— Своевременно обращайтесь к врачу!

— Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!