

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- вставать ежедневно в одно и то же время,
- заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- пищу принимать 4-5 раз в день маленькими порциями;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- прогулки на свежем воздухе с активными играми;
- соблюдать правила личной гигиены,
- следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!