



Таврическая центральная  
библиотека им. Рябинина К.А.  
Сектор общественного  
доступа к социально-значимой  
информации

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**1. Занимайся физкультурой**  
3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

**2. Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

**3. Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.

**4. В свободное время** занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

**5. Знай и соблюдай правила общения.**  
- Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.). Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить. В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. Помни! Общение это ежедневный труд!

**6. Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь сортом, при использовании спортивного инвентаря.

**8. Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

**9. Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

**10. Не позволяй другим,** тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное НЕТ! Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор  
сложно, но это сделает тебя  
увереннее, сильнее и успешнее!**

