

Правила особистої гігієни, праця, фізкультура

- * Не економ час за рахунок сну.
- * Прокинувшись, відкрий фрамугу чи кватирку і провітри кім нату.
- * Щоранку за будь-якої погоди роби зарядку.
- * Почисти зуби, вмий з милом обличчя, ноги, руки, шию, під пахвами, якщо є можливість — роби холодні обтирання.
- * Влітку ходи босоніж. Поступово привчай се бе виходити на холод навіть взимку на декілька хвилин.
- * Поснідай і лише після цього йди до школи.
- * У школі перед уроками провітрюй класну кімнату.
- * Читаючи і пишучи — сиди правильно, тримай голову на відста ні 35 см від книги чи зошита. Для цього використовуй підставку.
- * Дбай про чистоту голови, вух, ніг та рук.
- * Періодично мийся в лазні чи вдома. Обов'язково коротко стрижи нігті.
- * Мий руки після вбиральні та перед вживанням їжі.
- * У класній кімнаті та вдома знімай верхній одяг та взуття.
- * Готуй уроки після провітрювання кімнати або при відкритій кватирці.
- * Не читай у ліжку. Кожні 35 хвилин роби перерву.
- * Щодня прохось не менше 3 км. Бажано робити прогулянки се ред природи (в лісі, саду, на квітучих луках чи в полі).
- * Ходіння, біг, стрибання із скакалкою, рухливі ігри, катання на велосипеді, ковза нах, лижах і взагалі активний відпочинок — наснажують здоров'ям.
- * Жодного дня без фізичної праці. В праці — довголіття людини.
- * Перед сном почисти одяг та взуття, приготуй зошити і книги, зроби прогулянку на свіжому повітрі, почисти зуби та помий ноги, провітри кімнату; а якщо можеш — спи з відкритою кватиркою, а влітку — на подвір'ї, саду чи на балконі.