**«Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми»**

**1. Правильное питание:**

- тщательно пережевывать пищу;

- кушать, чтобы быть здоровым, нужно небольшими порциями;

- не кушать за 2-3 часа до сна.

**2. Прохождение ежегодной медицинской комиссии.**

**3. Избавиться от вредных привычек.**

**4. Здоровый сон:**

- отводить на сон не меньше 6-8 часов в сутки;

- спать ложиться желательно до полуночи;

- проветривать комнату перед сном;

- постель, если хотите иметь здоровую спину, должна быть средней жесткости;

- не смотреть перед сном телевизор и не сидеть в интернете;

- принять теплую ванну и выпить мятный чай.

**5. Делать утреннюю зарядку.**

**6. Не нервничать.**