**УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

* Прогулки и пешие походы, бег и плавание в умеренном темпе, подвижные и спортивные игры;
* Аэробика, полезными могут быть и силовые упражнения;
* Детям школьного возраста следует заниматься 3-4 раза в неделю 40-60 минут.

**ПОЛЕЗНО ПЕРЕД СНОМ**

* Проветрить комнату;
* Уменьшить освещенность;
* Принять душ;
* Успокоиться.

**ВРЕДНО ПЕРЕД СНОМ**

* Много есть и пить;
* Смеяться и физически напрягаться;
* Слушать громкую музыку;
* Смотреть фильмы ужасов;
* Пользоваться пуховыми перинами и высокими подушками;
* Укрываться с головой одеялом;
* Ложиться в белье которое носишь весь день.