**ПАМЯТКА**

**Это необходимо уметь**

– Уметь применить общепринятые правила коммуникации.

– Соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.

– Выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках своей усталости.

– Объяснить словесно основные виды эмоций и настроения, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики и позы.

– Уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли.

– Самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций.

– Корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

– В случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью.

– Аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома.

– Избегать ситуации пассивного курения.

– Отказаться от вредных привычек.

– В случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью.

– Выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.

– Аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома.

– Уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

– Уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях.

– Уметь правильно строить режим дня и выполнять его.

– Уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение.

– Уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции.

– Уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них.

– Уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня.

– Любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.