

Правила здорового человека

**Выполнил ученик 4 «В» класса
МБОУ УСОШ №4
Остроумов Никита**

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

6 составляющих здорового образа жизни:

- **Здоровое питание;**
- **Физическая активность;**
- **Прогулки на свежем воздухе;**
- **Закаливание;**
- **Гигиена;**
- **Здоровый сон;**

Основные принципы здорового питания:

1. Умеренность;
2. Разнообразие;
3. Режим питания;



*О правильном питании
Нам очень важно знать
И режим питания
Строго соблюдать*

Физическая активность:

1. Способствует укреплению мышечной ткани.
2. Повышает выносливость организма.
3. Повышает устойчивость к заболеваниям



*Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься
И здоровым оставаться!*

Прогулки на свежем воздухе:

1. Улучшают настроение;
2. Наполняют энергией;
3. Улучшает работу мозга;



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши!
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!*



Закаливание:

- 1. Укрепляет иммунную систему;**
- 2. Повышает работоспособность и выносливость;**
- 3. Вырабатывает настойчивость и целеустремленность;**



*По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров,
Тут не надо лишних слов!*

Основные принципы гигиены:

1. Личная гигиена;
2. Гигиена рта;
3. Гигиена одежды и обуви.



*Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше и воде!!!*



Здоровый сон:

- 1. Восстанавливается организм;**
- 2. Мозг отдыхает;**
- 3. Вырабатывается иммунитет;**



*День прошёл, и спать – в кровать!
Завтра рано мне вставать!
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он!*

Будьте здоровы!!!



Спасибо за внимание.