

ОГАПОУ «Дмитриевский аграрный колледж»

Общежитие – территория здорового образа жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, мор



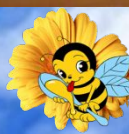


Территория общежития
создает настроение,
положительный
эмоциональный фон.





Спорт-это
жизнь!!!



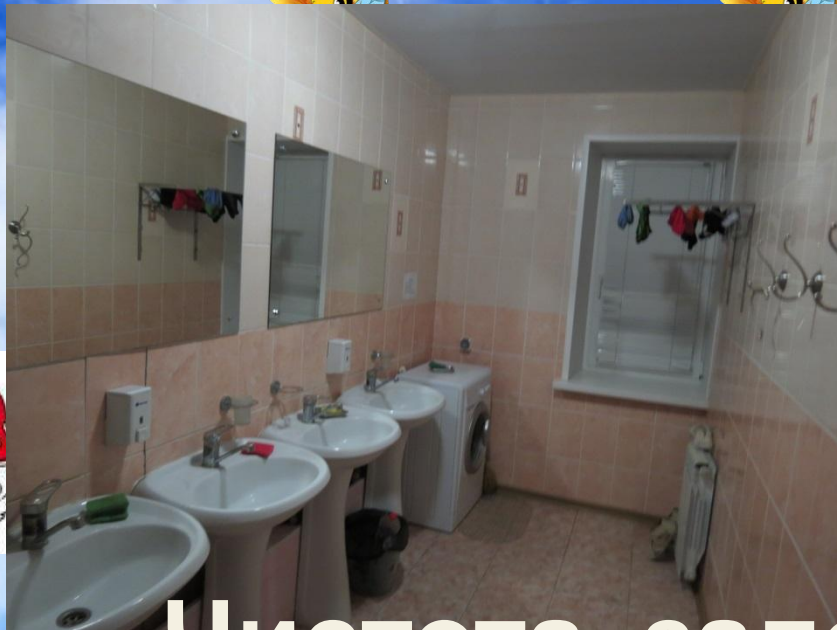


Духовно - нравственное развитие - залог здорового образа жизни!



Мы за здоровый
образ жизни!





Лайфхак здорового образа жизни: проводите ежедневно влажную уборку помещений. Это позволит повысить иммунитет и настроение.



Чистота - залог здоровья!



Лайфхак здорового образа жизни:

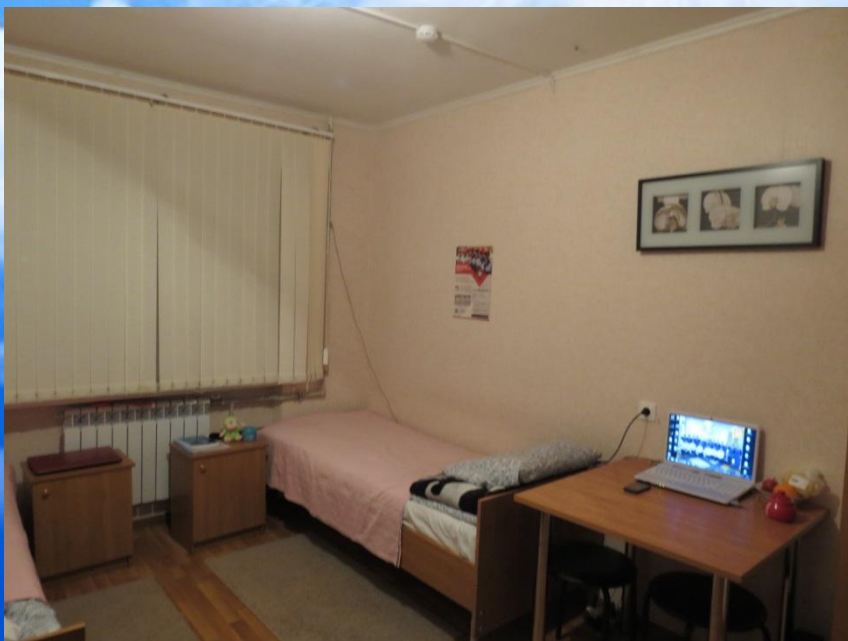
Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

Буфет и кухня в общежитии оснащ
микроволновками, чайниками и



Лайфхак здорового образа жизни:
спать лучше в прохладной комнате
(при температуре 17-18 градусов), это
способствует сохранению молодости.
Дело в том, что и от температуры
окружающей среды зависят обмен
веществ в организме и проявление
возрастных особенностей.

В нашем общежитии созданы все
условия для крепкого и здорового сна.



Библиотека развивает моральное здоровье обучающихся



Ничто не забыто, никто не забыт...

В общежитие располагается
Историко-краеведческий
музей, экспонаты которого
пополняют обучающиеся
техникума



Лайфхак здорового образа жизни: дольше сохранить молодость помогут дружба и любовь, поэтому найдите себе друзей и занимайтесь вместе творчеством. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин).





**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**





Спасибо за
внимание.