

# 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



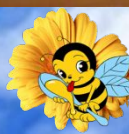


Территория общежития  
создает настроение,  
положительный  
эмоциональный фон.





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:

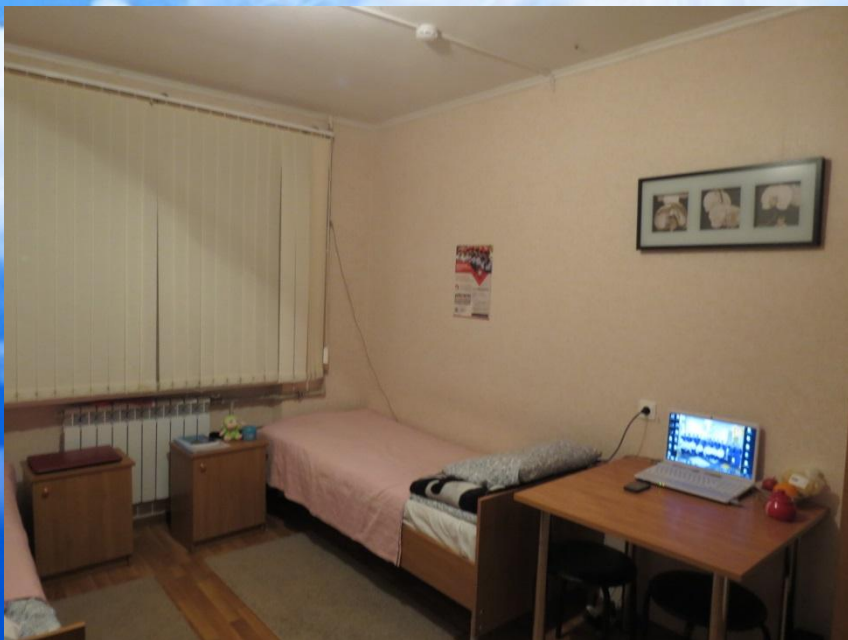
Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

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.