

**ГПОУ ТО**  
**«Тульский государственный технологический  
колледж»**

**Презентация по теме:**  
**«Мы-поколение ЗОЖ»**



**Студент  
группы:**

**ТО-81**

**Македонов Олег**



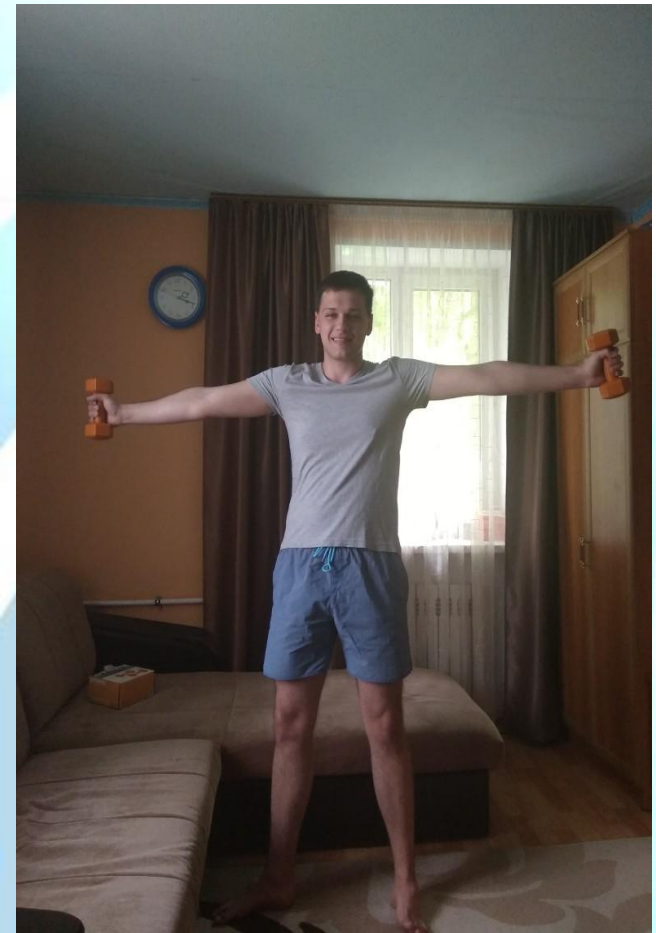
# Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



# Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



✦ Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.





Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.







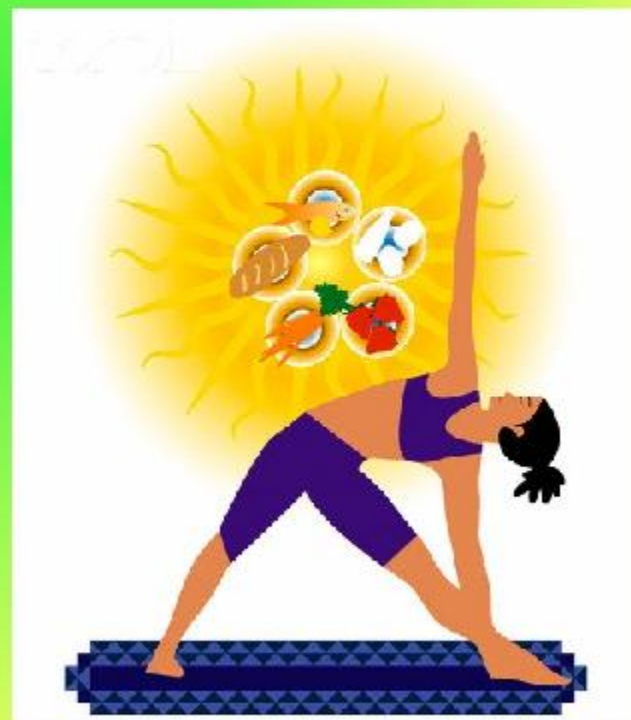


Спорт и фрукты я  
люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.



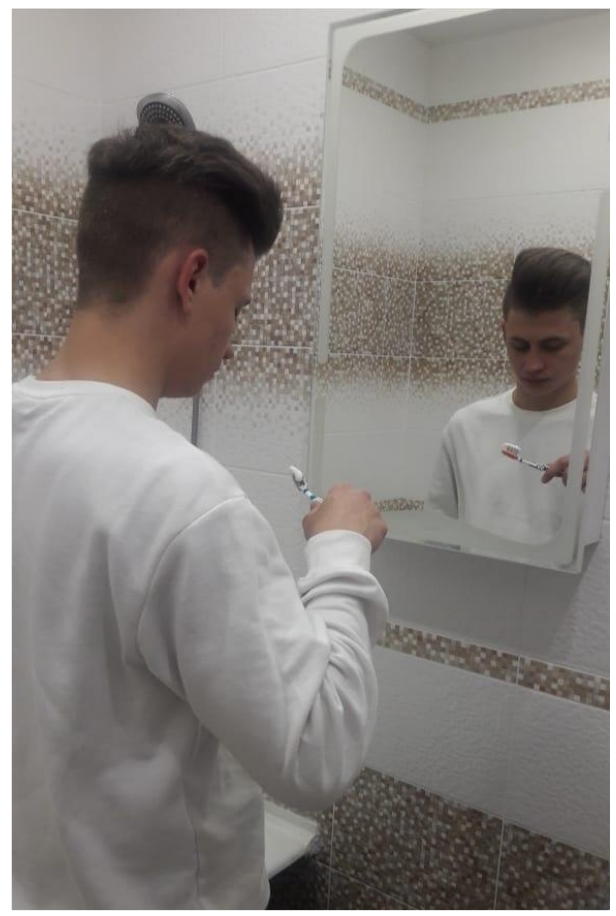


**Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. От правильного питания зависит наша жизнь. Хотите быть здоровыми, радостными, уверенными в себе – питайтесь правильно!**





Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



**Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь  
Я отбросил много бед -  
Укрепил иммунитет.**





**Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой  
развиваю.**

**Встану я и на "дорожку":  
Сброшу вес еще**



Отдыхать - не значит  
спать  
Езжай на дачу покопаться,  
Когда вернешься ты  
домой,  
Прими душ и песню спой:







# И в заключении...

- Учитывая все те последствия, которые появляются от вредных привычек, можно и даже нужно сделать вывод о том, что необходимо вести здоровый образ жизни!





***Спасибо за внимание!***



# **ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ**

**1) РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

**2) ФОТОГРАФИИ  
ГРУППЫ**