

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

Презентация по теме:
«Мы-поколение ЗОЖ»



**Студент
группы:**

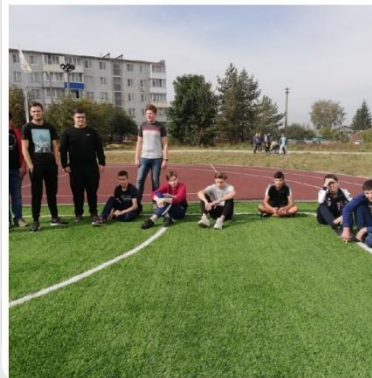
ТО-81

Македонов Олег



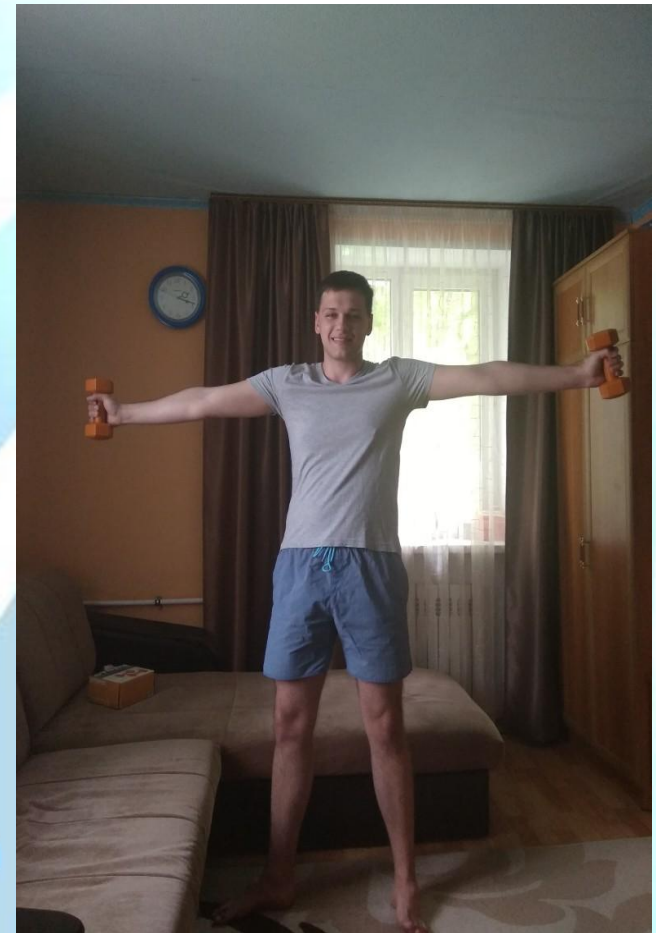
Что такое здоровый образ жизни?

- 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.





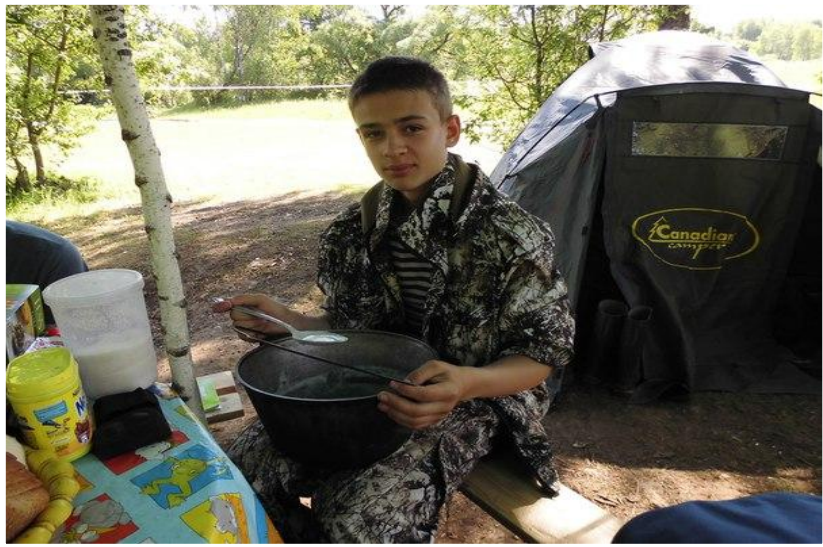
Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

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.

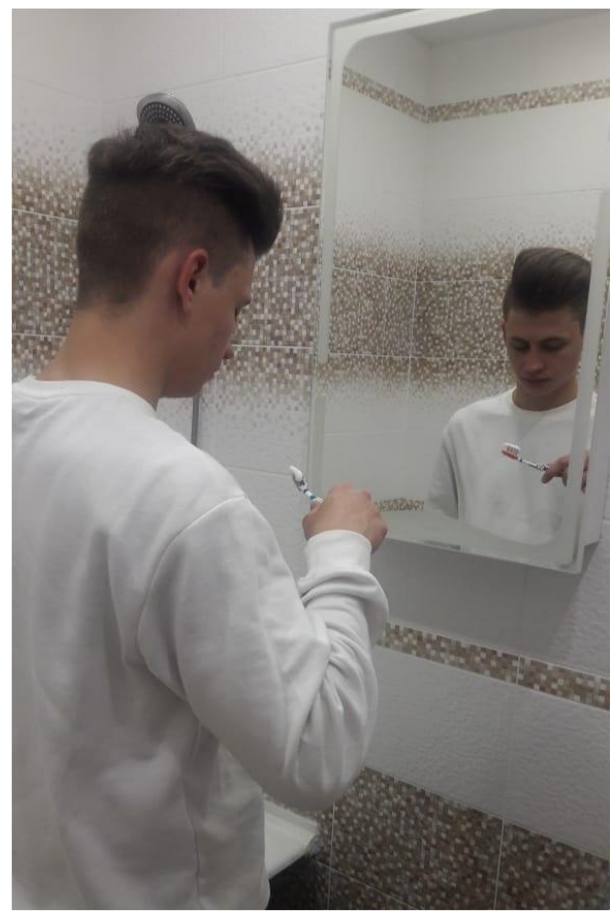


Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. От правильного питания зависит наша жизнь. Хотите быть здоровыми, радостными, уверенными в себе – питайтесь правильно!





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**