СПБ ГБПОУ «Промышленно — технологический колледж»

Презентация
«Стиль жизни — здоровье»
Составил Антонов Артем
Студент группы № 12
Преподаватель: Ван Л. Н.
2020 год

Здоровый образ жизни

ЗОШ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма.

Основные составляющие здорового образа жизни

1 Зарядка

2. Закаливание

3. Правильное питание

4. Правильный режим дня и здоровый сон

5. Соблюдение правил личной гигиены

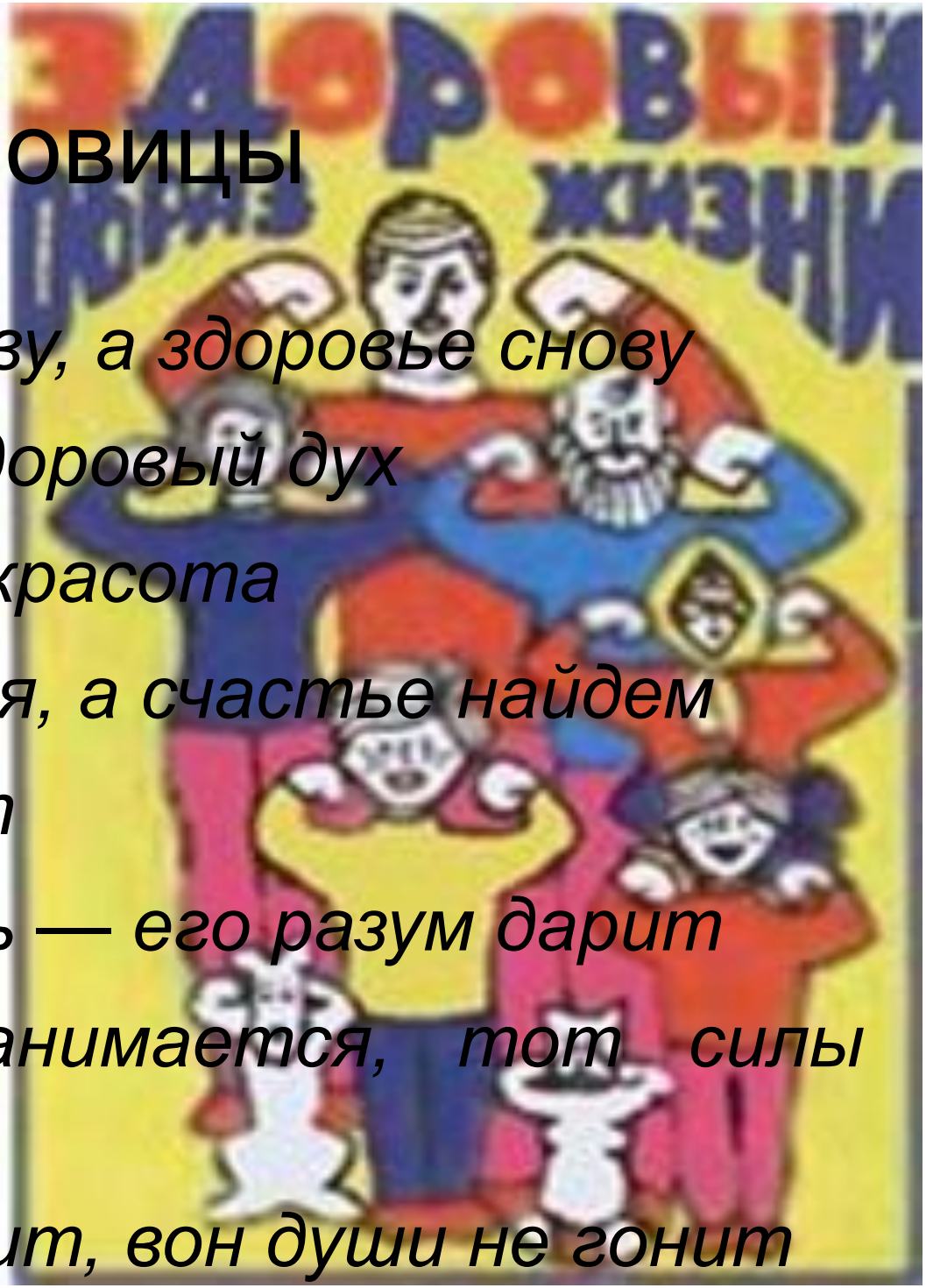
6. Психологическое здоровье

7. Отказ от вредных привычек

8. Укрепление иммунитета

9. Занятия спортом

Пословицы



1. *Береги платье снову, а здоровье снову*
2. *В здоровом теле здоровый дух*
3. *Где здоровье, там красота*
4. *Дал бы бог здоровья, а счастье найдем*
5. *Здоровью цены нет*
6. *Здоровье не купишь — его разум дарит*
7. *Кто спортом занимается, тот силы набирается*
8. *Пар костей не ломит, вон души не гонит*

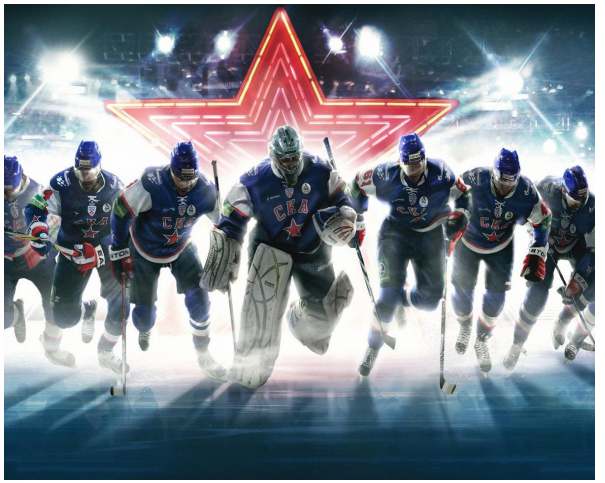
Загадки

1. Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Витаминов кладезь он,

А зовут его. . . (лимон).



2. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра — … (хоккей).

3.Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (вода).

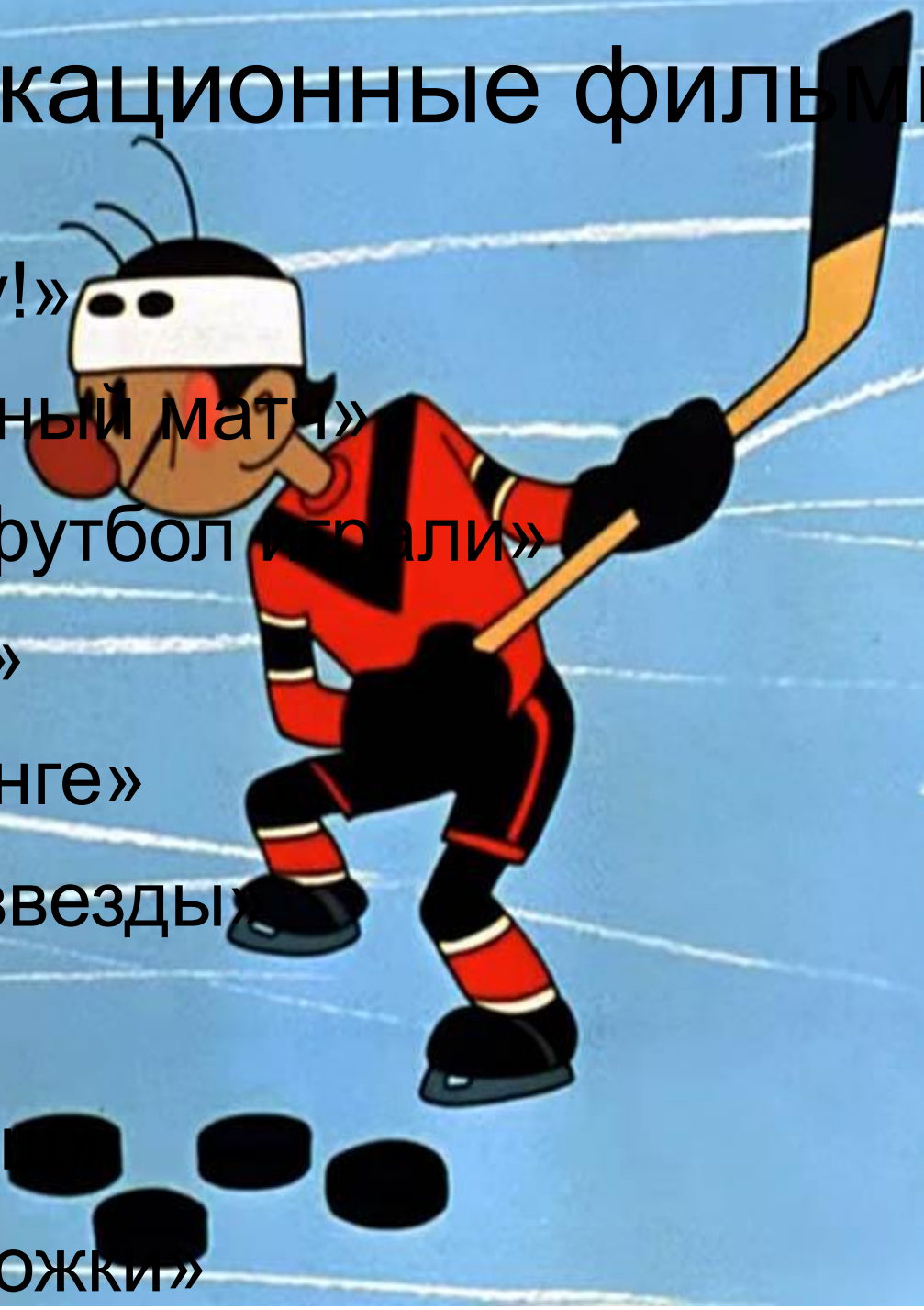
4.Повсюду, где бываю,

Всё на свете успеваю,

Потому что у меня

Строгий… (распорядок дня).

Мультипликационные фильмы



1. «Шайбу, шайбу!»
2. «Необыкновенный матч»
3. «Как казаки в футбол играли»
4. «Спортландия»
5. «Метеор на ринге»
6. «Футбольные звезды»
7. «Брэк»
8 «Матч — реванш»
9. «Снежные дорожки»

Художественная и научная литература

- Читайте,
- смотрите,
- думайте,
- размышляйте,
- выбирайте
- Здоровый
- Образ
- Жизни!!!