

# СПБ ГБПОУ «Промышленно — технологический колледж»

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

# Здоровый образ жизни

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



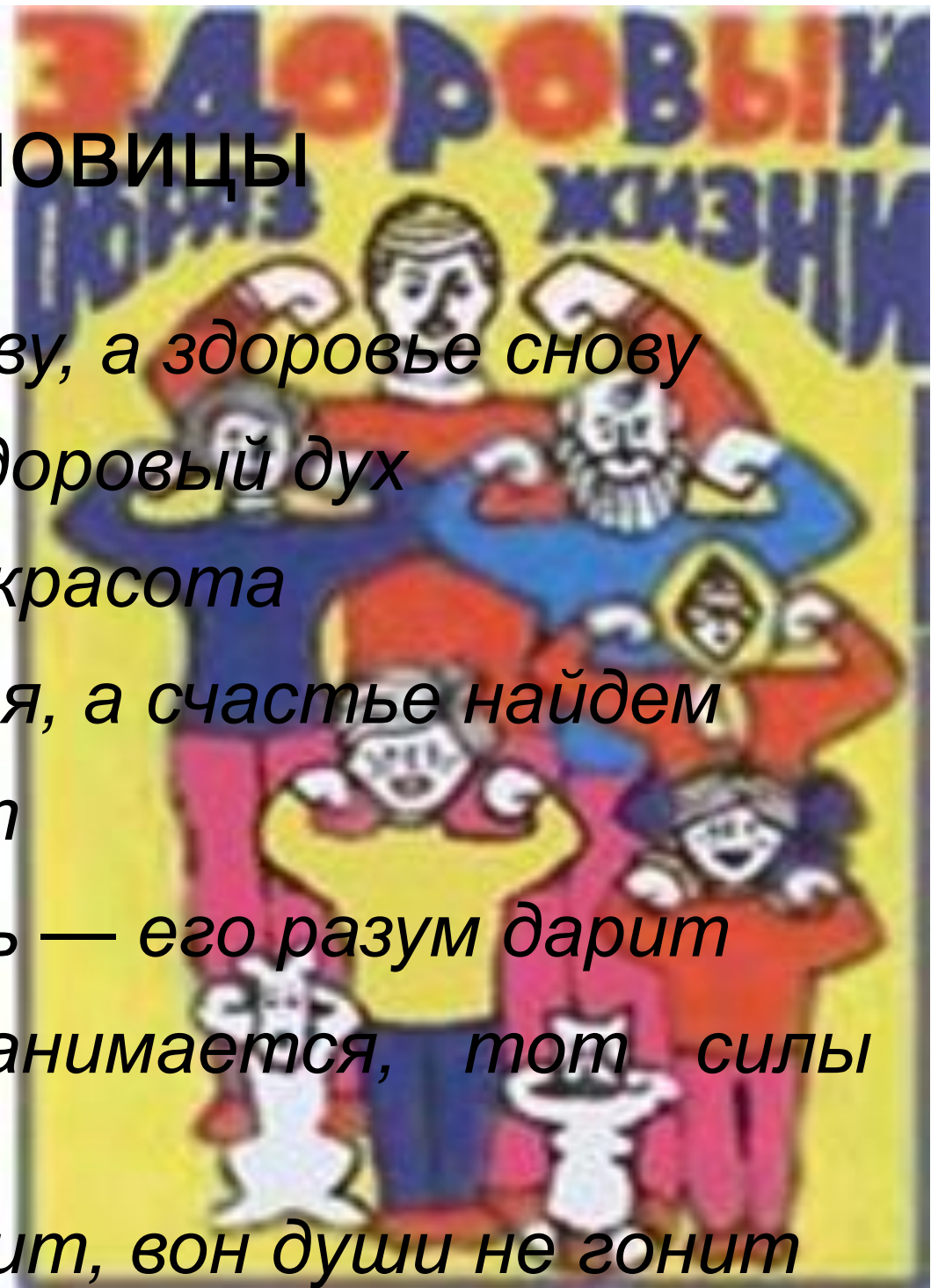
# Основные составляющие здорового образа жизни

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

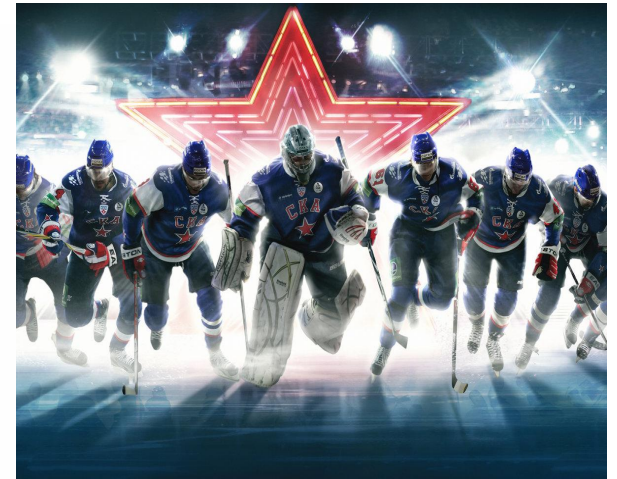


# Загадки

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

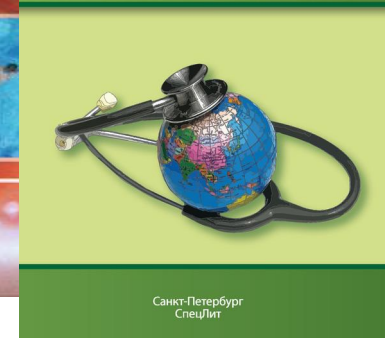
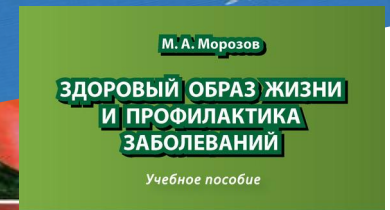
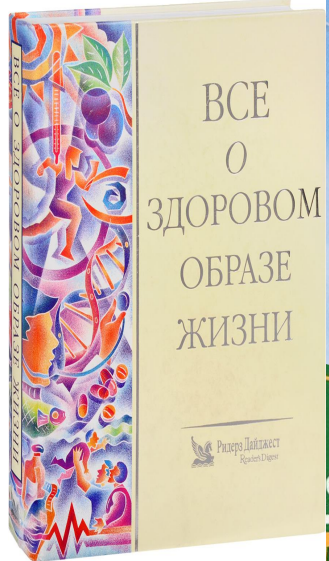
Строгий... (распорядок дня).

# Мультимпликационные 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!!!

