

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.



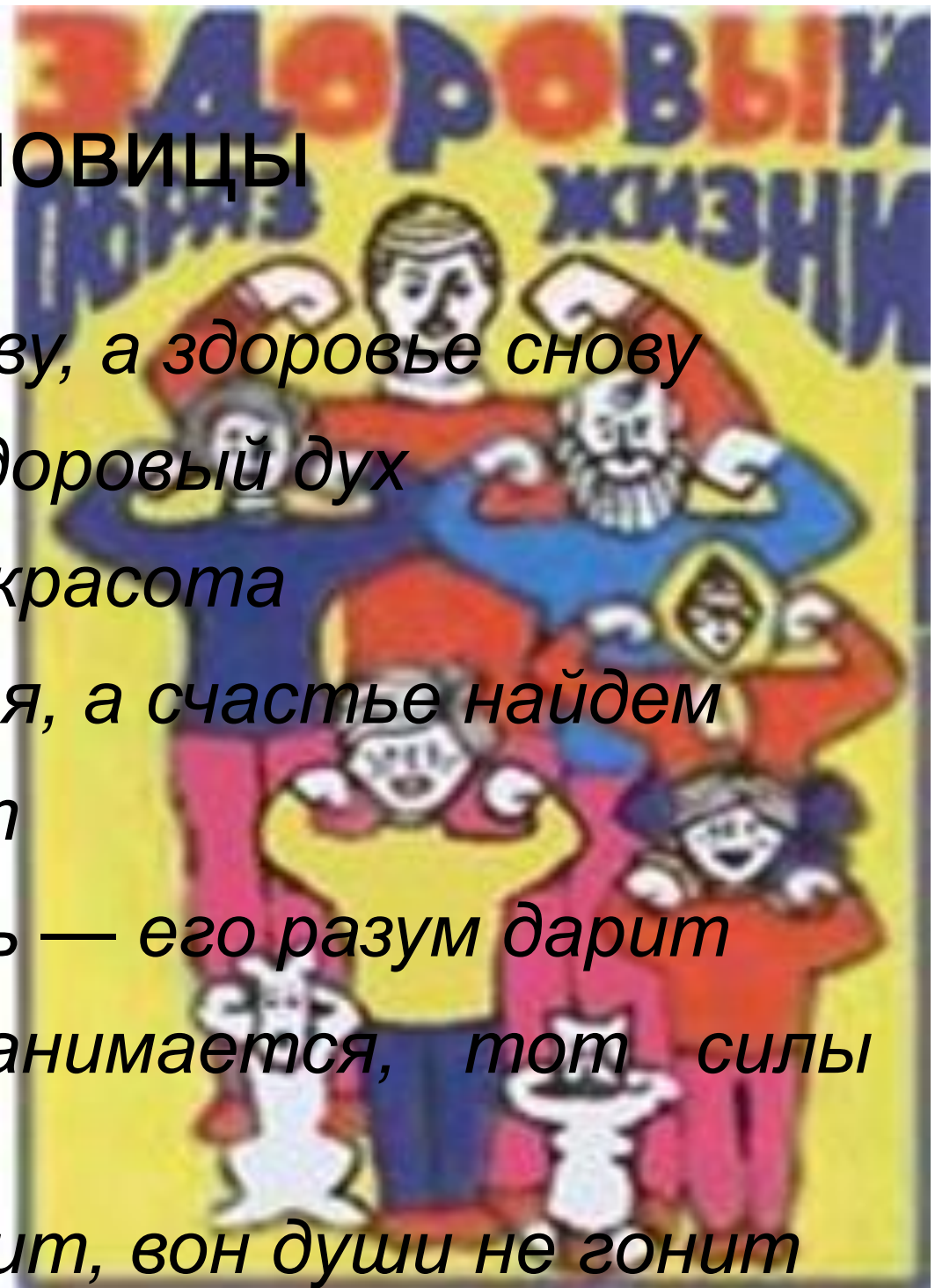
Основные составляющие здорового образа жизни

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).



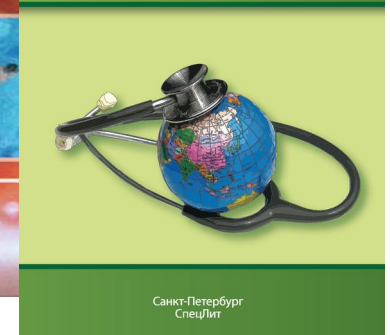
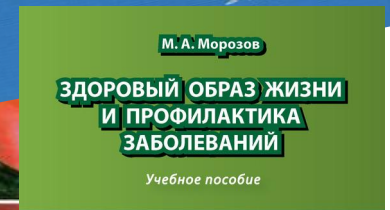
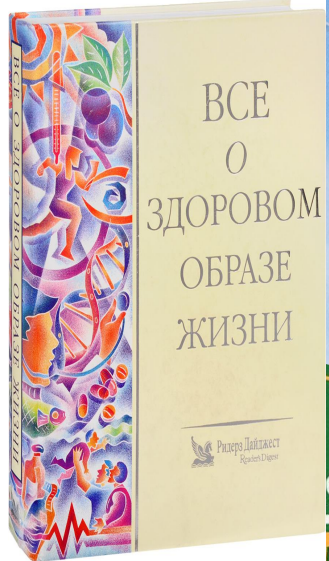
4. Повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... (распорядок дня).

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



Санкт-Петербург
СПецЛит

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

