

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
КОЛЛЕДЖ ПО ПОДГОТОВКЕ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ
ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

Индивидуальный проект

Тема: «Здоровый образ жизни»

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ:

КУРС 1 ГРУППА ПО-95

ГАЛИЦЫНА АЛИСА КИРИЛЛОВНА

РУКОВОДИТЕЛЬ:

МОЛОДЬКОВ РОМАН ФЁДОРОВИЧ

Оглавление

- ✓ Введение
- ✓ Глава 1. Теоретическая часть
 - ✓ 1.1 Понятие ЗОЖ
 - ✓ 1.2 Правила здорового образа жизни и способы к его достижению
 - ✓ 1.3 Воздействие вредных привычек на организм
 - ✓ 1.4 Значимость и влияние здорового образа жизни на человека
- ✓ Глава 2. Практическая часть
 - ✓ 2.1 Разработка макета и дизайна презентации
 - ✓ 2.2 Создание презентации
 - ✓ 2.3 Презентация
- ✓ Заключение
- ✓ Список использованной литературы

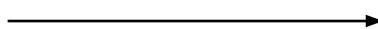
Актуальность исследования

Хорошее здоровье нужно каждому человеку. В 21 веке тема здорового образа жизни стала популярной и модной. Происходит пропаганда. Каждому человеку пытаются донести полезность такого образа жизни и привить его к обществу, которое следует определённым правилам.

Поэтому информация нашего исследования будет актуальна абсолютно для всех, а особенно для тех, кто только собирается улучшить своё здоровье.

Объект и предмет исследования

Объектом является



Здоровый образ жизни

Предметом является



Правила достижения и
соблюдения здорового образа
жизни

Цель проекта и задачи

Цель: создание мультимедийной презентации.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования;
2. Сформулировать понятие ЗОЖ;
3. Конкретизировать знания о воздействии вредных привычек;
4. Изучить правила и способы для достижения здорового образа жизни;
5. Объяснить значимость темы и влияние ЗОЖ на человека;
6. Разработать макет и дизайн презентации;
7. Отредактировать и отформатировать презентацию.

Теоретическая часть

1. Понятие ЗОЖ
2. Правила здорового образа жизни и способы к его достижению
3. Влияние вредных привычек на организм
4. Значимость и влияние здорового образа жизни на человека

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти.

Важные аспекты:

- Отказ от курения, алкоголя и прочих наркотиков
- Правильное питание
- Режим дня
- Личная гигиена
- Физические упражнения

Практическая часть

1. Разработка макета и дизайна презентации
2. Создание презентации
3. Презентация



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Заключение

При изучении информации для создания индивидуального проекта я конкретизировала свои знания по теме здорового образа жизни.

Была создана мультимедийная презентация , которая собрала основные аспекты темы проекта.

Мы считаем, что наш индивидуальный проект будет полезен для общества.

Спасибо за внимание!
