

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

---

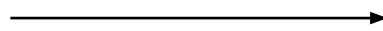
Хорошее здоровье нужно каждому человеку. В 21 веке тема здорового образа жизни стала популярной и модной. Происходит пропаганда. Каждому человеку пытаются донести полезность такого образа жизни и привить его к обществу, которое следует определённым правилам.

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

# Объект и предмет исследования

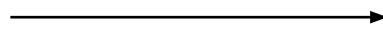
---

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!**

---