

ОГАПОУ «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Общежитие – территория здорового образа жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

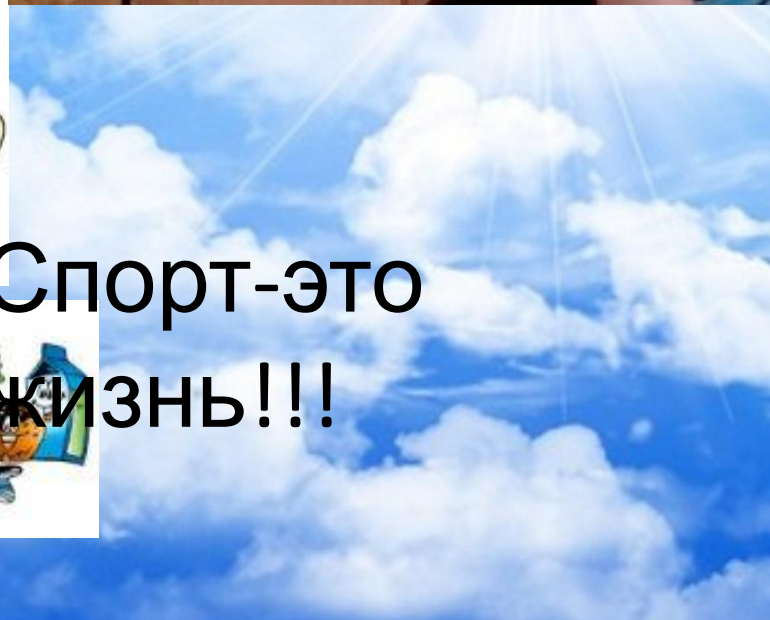


Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, мор



Территория общежития
создает настроение,
положительный
эмоциональный фон.





Спорт-это
жизнь!!!





Духовно - нравственное развитие - залог здорового образа жизни!



Мы за здоровый
образ жизни!





Лайфхак здорового образа жизни: проводите ежедневно влажную уборку помещений. Это позволит повысить иммунитет и настроение.



Чистота - залог здоровья!



Лайфхак здорового образа жизни:

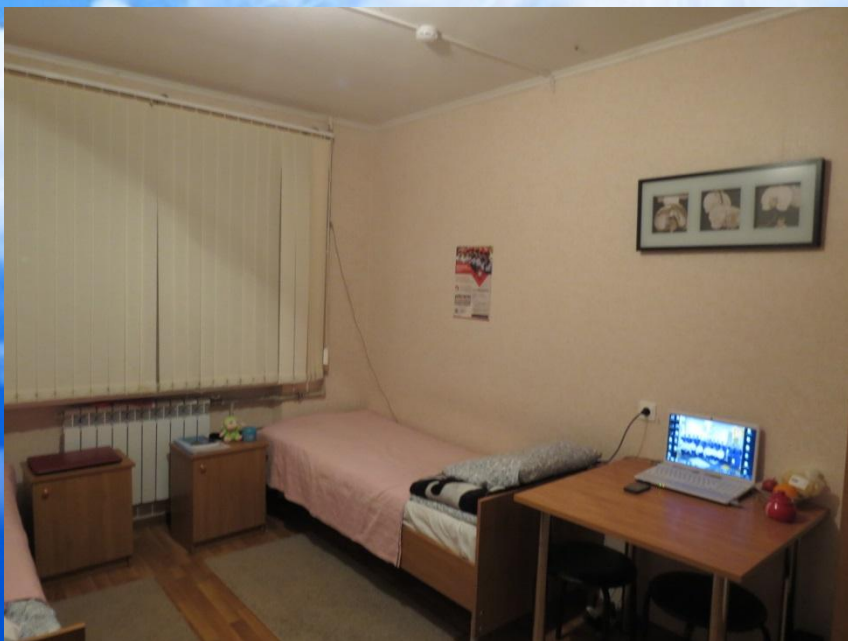
Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

Буфет в общежитии оснащен микроволновками, чайниками и
х



Лайфхак здорового образа жизни:
спать лучше в прохладной комнате
(при температуре 17-18 градусов), это
способствует сохранению молодости.
Дело в том, что и от температуры
окружающей среды зависят обмен
веществ в организме и проявление
возрастных особенностей.

В нашем общежитии созданы все
условия для крепкого и здорового сна.



Библиотека развивает моральное здоровье обучающихся



Ничто не забыто, никто не забыт...

В общежитие располагается
Историко-краеведческий
музей, экспонаты которого
пополняют обучающиеся
техникума



Лайфхак здорового образа жизни: дольше сохранить молодость помогут дружба и любовь, поэтому найдите себе друзей и занимайтесь вместе творчеством. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин).





**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



A vibrant blue sky filled with fluffy white clouds. In the upper left quadrant, a bright sunburst radiates light across the scene. The text "Спасибо за внимание." is centered in the image, with each letter colored in a different hue of the rainbow spectrum.

Спасибо за
внимание.