

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти
«Гимназия № 48 имени Героя России О.Н. Долгова»



Классный руководитель:
Антонова Алла Александровна
Разработчики проекта:
8 «А» класс

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ ?

ЗОЖ – это здоровый образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранить и укрепить своё здоровье, улучшить работоспособность организма, а также раскрыть в человеке его лучшие физические качества.



Что включает в себя ЗОЖ?



- Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и многое другое.

Что мы сделали?

- Создали **сообщество в ВКонтакте**
- Разработали свой **логотип**
- Выложили **первые посты по теме ЗОЖ**
- Запустили рубрику "**Воскресная зарядка**«

Наш логотип

ЗОЖик-Осьминожик



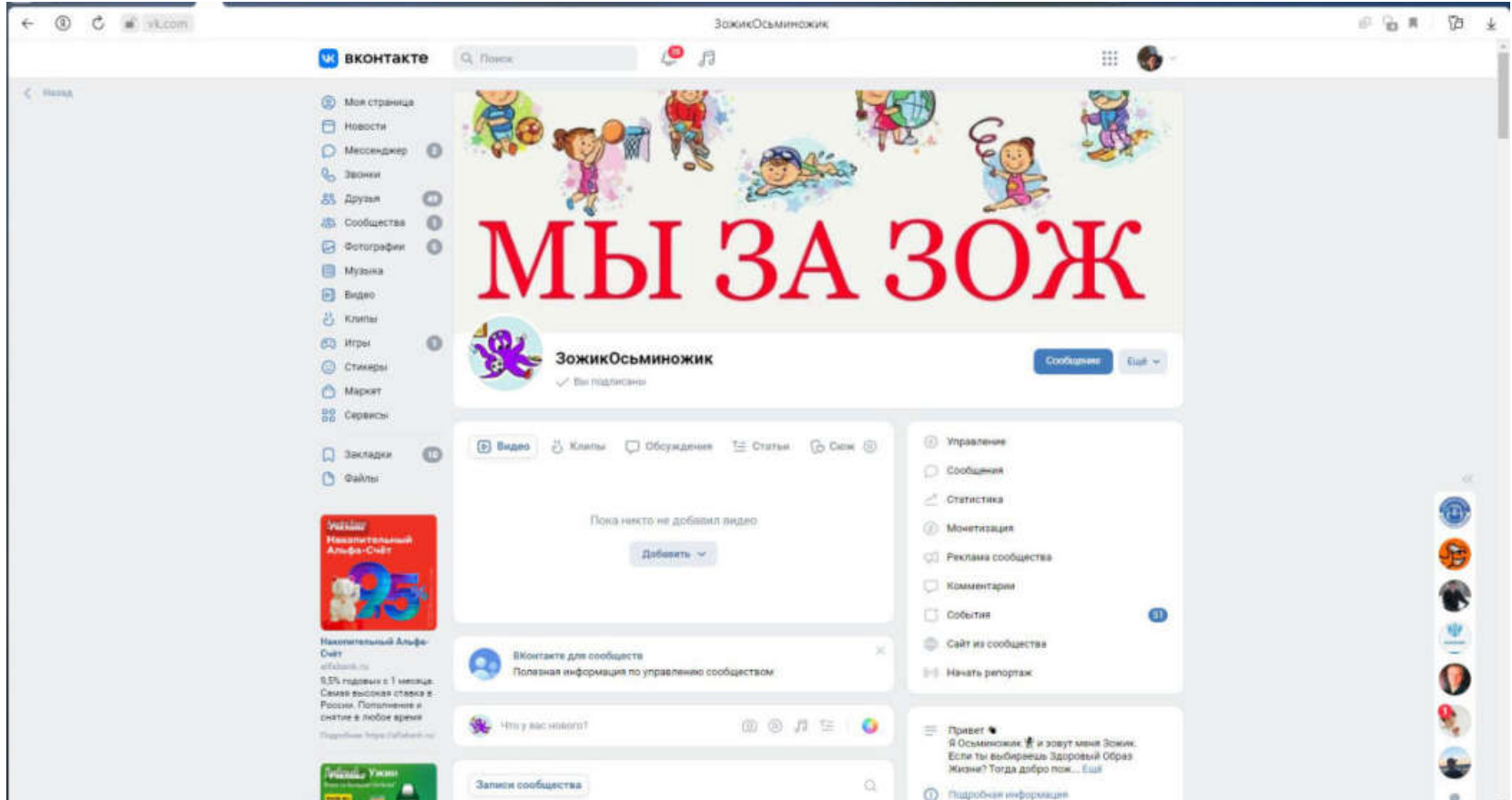
«ЗОЖик-Осьминожник»

Наш осьминожник ежедневно занимается спортом, играет в подвижные игры, правильно питается и соблюдает режим дня.

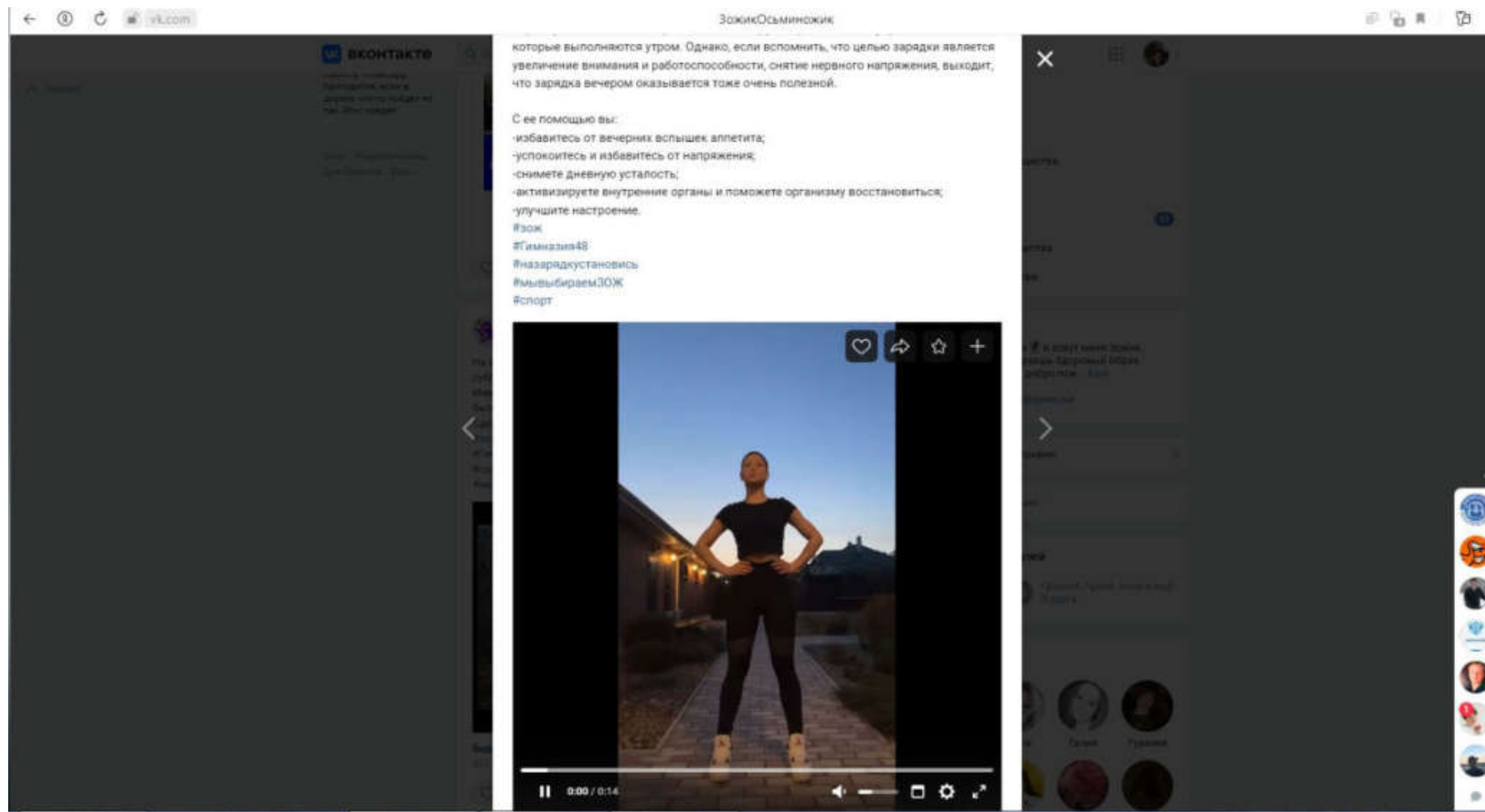
И это ему помогает оставаться в хорошей форме и отличном настроении!



Наша страничка



Рубрика «Воскресная зарядка»



Приглашаем тебя в наше
сообщество!

