Instituția Publică Liceul Teoretic “Spiru Haret”

***PROIECT***

***LA INFORMATICĂ***

**TEMA: ”** DOCUMENTE WEB. SITE MAP **“**

Efectuat de: Mosanu Marinela

Profesor: Guțu Maria

Chișinău, 2020

**Tema site-ului: Un mod de viata activ si sanatos**

**Public țintă:** Toti dornicii de a-si organiza ziua si programul zilnic , incepind cu virsta de 16 ani.

**Scopuri:**

* Sa ajutam oamenii din jur sa aiba un mod de viata sanatos
* Sa se simta mereu in forma
* Sa fie siguri pe ei insisi si increzuti in ceea ce fac zilnic
* Sa fie organizati

**Obiective:**

* Prezentarea unei informații simplificate și clare
* Introducerea informației accesibile și pentru cei care nu au cunoștințe în domeniu
* Introducerea programului de sport in baza unor clipuri video utile pentru toate categoriile:incepatori,experti si pemtru categoria medie
* Postarea unei informații ușor de implementat și utilă
* Explicarea conceptelor de proteine, grăsimi și glucide
* Organizarea unui regim alimentar corect
* Organizarea un program zilnic in baza fiecarei personae dupa interesele proprii