**Đề mục cần có trong bài thuyết trình**

**Chủ đề : Cuộc sống lành mạnh cho dân IT**

# Giới thiệu - Thực trạng

## Giới thiệu lí do chọn đề tài (chăm lo cho sức khoẻ của ae đồng ngành nói riêng, sức khoẻ cộng đồng nói chung)

## Báo cáo chung về lối sống của dân IT

## Có thể là số liệu về những căn bệnh hay mắc phải, video về sức khoẻ chung của giới dev

# Nguyên nhân, phân tích

## Nêu ra những nguyên nhân chính, tác nhân chính góp phần làm nên 1 lối sống không khoa học, gây ra các bệnh mà dev hay gặp phải

## Phân tích lối sống đó (vì sao lại sống lối sống đó? Nó hại như thế nào? Bên cạnh lối sống tự do thiếu lành mạnh, còn yếu tố nào tác động nữa không?)

## Phần này có thể làm theo dạng mindmap ( nhận diện 1 lối sống thiếu khoa học gồm những ý gì?)

# Giải pháp

## Những biện pháp khắc phục

### Thay đổi tức thì, trước mắt vs môi trường xung quanh

### Thay đổi lâu dài trong thói quen sinh hoạt

## Ví dụ về những lối sống lành mạnh(5r sáng chạy bộ trên giường, tập gym ngón tay, rửa mắt mỗi ngày vs ảnh hot,….)