

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ С РДШ»



# «Физкультура или спорт?»

зачем нам физическая активность и как с ней не переборщить, чем отличается физкультура от большого спорта, кто поможет подобрать упражнения или вид спорта и нужно ли специальное спортивное питание;



# «Вкусно и здорово»

## («Питание»)

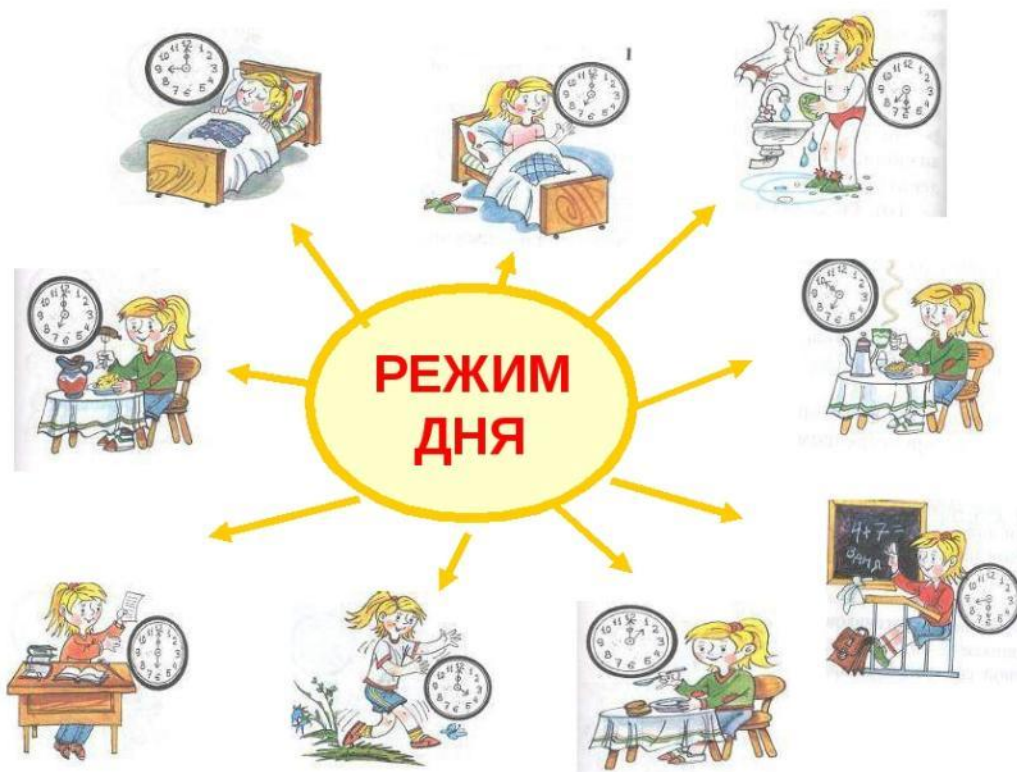
можно не выбирать между удовольствием и полезностью, не загонять себя в тиски строгих диет, а питаться разнообразно и сбалансированно.



# «Ритм здоровой жизни»

как совмещать плотное расписание и полноценный отдых, нагрузки физические и умственные, просыпаться без желания выбросить будильник в окно, гулять не только до ближайшего магазина – и зачем вообще нужен режим дня

Соблюдай всегда.



# «Как не болеть» («Профилактика заболеваний»)

как уберечься от постельного режима, когда друзья зовут гулять, как распознать самые распространенные болезни и почему для лечения мы обращаемся к врачу



# «Чем и как лечиться»

как создаются лекарства и почему мы уверены, что они работают, кто знает, когда и как нам их нужно принимать, а также – что такое разнообразные БАДы и другие нелекарственные



# «Как ухаживать за собой» («Гигиена тела»)

- что нужно, чтобы держать свое тело в чистоте и порядке, какую роль гигиена играет в поддержании здоровья;



# «Моя комната» («Обустройство рабочего места»)

- как должно быть устроено пространство, в котором мы живем и работаем, чтобы комфорт сочетался с практическим удобством и пользой для здоровья;





# «Привычка или зависимость» («Зависимости человека»)

что такое привыкание и легко ли отвыкнуть, каков механизм превращения привычек в зависимости, как эти зависимости воздействуют на наш организм и поведение;





# Присоединяйтесь к проекту и будьте здоровы с РДШ!-

- - зарегистрируйтесь на сайте [рдш.рф](http://рдш.рф);
- - подайте заявку на участие в проекте (внизу страницы);
- - подпишитесь на официальную группу РДШ «ВКонтакте»;
- - в течение года знакомьтесь с образовательными материалами в официальной группе «ВКонтакте» и выполняйте задания тематических направлений.