

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»)

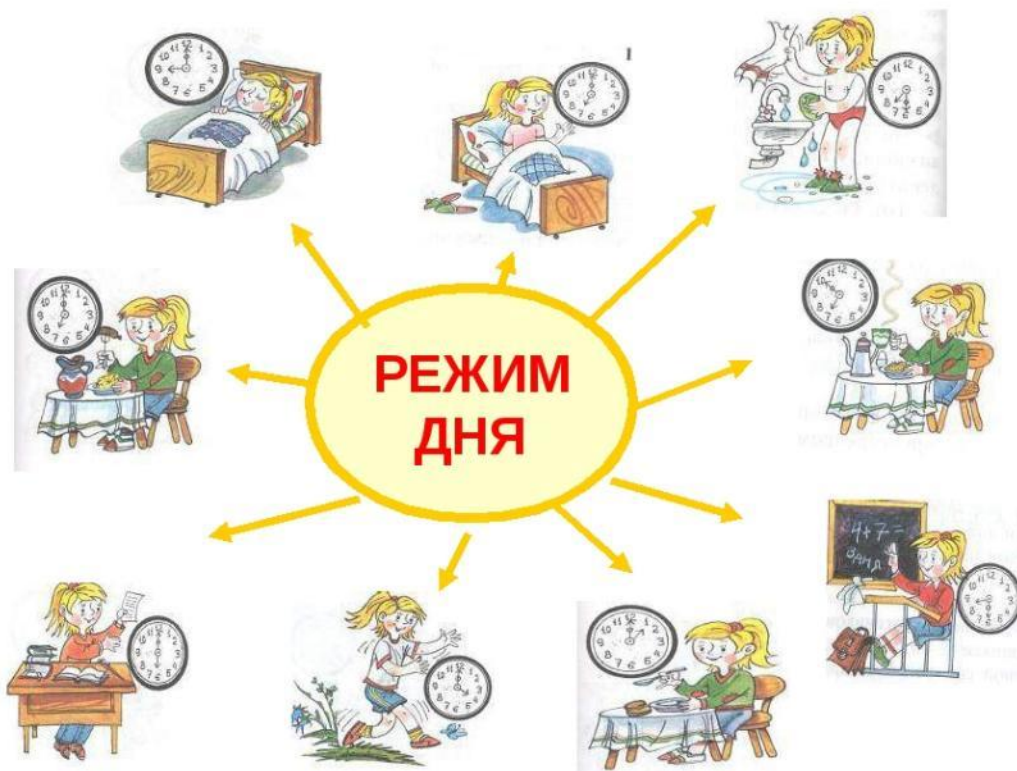
можно не выбирать между удовольствием и полезностью, не загонять себя в тиски строгих диет, а питаться разнообразно и сбалансированно.



«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;



«Психологический комфорт»

почему важно внимательно относиться к психологическому здоровью – своему и окружающих, как преодолевать стресс и работать со своими эмоциями, чтобы они помогали, а не мешали.

КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

ГРУСТЬ **РАДОСТЬ** **СТРАХ** **СТЫД** **ГНЕВ** **СКУКА**

ИНТЕРЕС **ОТВРАЩЕНИЕ** **ВОСХИЩЕНИЕ** **ОБИДА** **УДИВЛЕНИЕ** **УДОВОЛЬСТВИЕ**

Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выражает твоё лицо, когда ты _____?

1. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

2. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

3. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

4. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

5. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

6. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

7. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

8. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

9. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

10. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

11. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

12. Улыбка является самым явным выражением счастья и радости. В жизни человека постоянно присутствуют различные эмоции. Улыбка – это не только выражение радости, но и способ выразить уверенность, вежливость и даже прелесть. Улыбка – это то, что делает человека добрым и привлекательным.

Присоединяйтесь к проекту и будьте здоровы с РДШ!-

- - зарегистрируйтесь на сайте 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.