

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

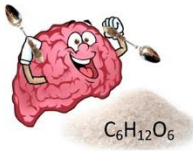
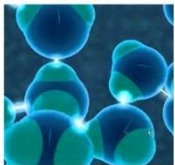




# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## ЗАДАНИЕ 1

### ШИФРОВКА



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

**ВАЛЕОЛОГИЯ** – ЭТО «МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ» (ОТ ЛАТИНСКОГО VALEO – ЗДРАВСТВОВАТЬ). НАУКА О ЗДОРОВЬЕ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ, ФОРМИРУЯСЬ НА ОСНОВЕ ЭКОЛОГИИ, БИОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ, МЕДИЦИНЫ, ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДРУГИХ НАУК.



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## ЗАДАНИЕ 2

### ЗДОРОВЬЕ

**А**



**Б**



**В**



**Г**



**Д**



Группы крови		
Группа	Антигены в эритроцитах (сахара А и В)	Антигены в плазме
I (0)	отсутствуют	а и б
II (А)	А	б
III (В)	В	а
IV (АВ)	А и В	отсутствуют

**Е**



**Ж**

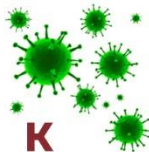


**З**

**И**



**К**



**Л**



**М**



**Н**



**О**



**П**



**Р**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## СТАТЬЯ 3

**ЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ  
СИСТЕМНО С УЧЕТОМ ВСЕХ  
ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ.**



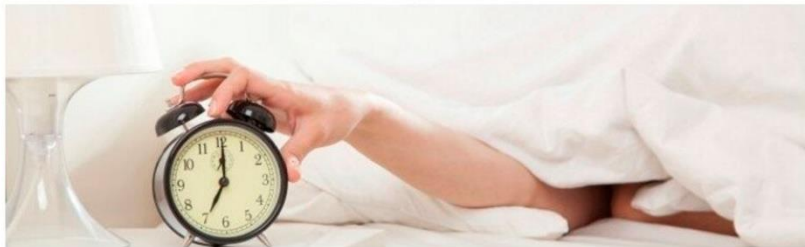
# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## СТАТЬЯ 4

ЗАНИМАЙСЯ РЕГУЛЯРНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКОЙ СТРЕССА



### СОБЛЮДАЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.







**ВИДЕОРОЛИК  
«КАК НЕ СГОРЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ»**

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## СТАТЬЯ 6

**ОБЕСПЕЧЬ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ  
ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 8  
ЧАСОВ.**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## ЗАДАНИЕ 3 ВИТАМИНЫ

**А**



**Б**



**В**



**Г**



**Д**



**Е**



**Ж**



**З**



**И**



**К**



**Л**



**М**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

A vibrant collage of fresh food items including salmon, beef, cheese, eggs, lemons, avocados, tomatoes, and peppers. The items are arranged on a wooden surface, with some in white bowls. The background is a mix of white and light green, with a dark red banner at the top.

## СТАТЬЯ 7

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
ПОЛНОЦЕННЫМ И  
СБАЛАНСИРОВАННЫМ**

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## СТАТЬЯ 8

**ЗАКАЛЯЙСЯ И УКРЕПЛЯЙ  
ИММУНИТЕТ.**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## ЗАДАНИЕ 4 КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

**НИ ТАК НЕ ЩАЕТ И НЕ ЧЕЛОВ СКОЕ ОРГАН,  
РАЗ КАК ФИЗ КИЙ ИЧЕ БЕЗ ИСТО ИЗМ ДЕЙ  
ЕЧЕС СТВИЕ ЧТО РУШАЕТ**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

## СТАТЬЯ 9

**ЗАНИМАЙСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗИЧЕСКОЙ)  
НАГРУЗКОЙ НЕ МЕНЕЕ 6 ЧАСОВ В  
НЕДЕЛЮ**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ



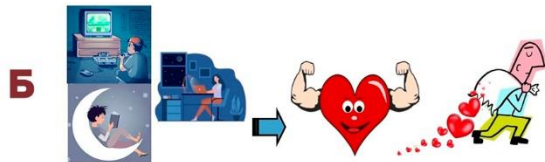
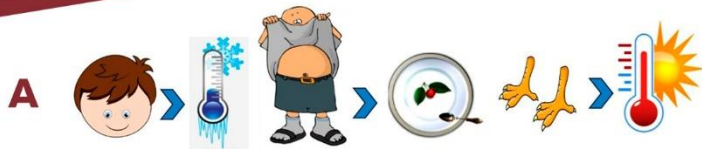
## СТАТЬЯ 10

**СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ И  
ОБЩЕСТВЕННУЮ ГИГИЕНУ.**





# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ



**ЗАДАНИЕ 5**

**РАСШИФРУЙ  
ПОСЛОВИЦУ**



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ



## СТАТЬЯ 11

**ЗАНИМАЙСЯ  
ПРОФИЛАКТИКОЙ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ!**

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ



## ЗАДАНИЕ 6

### ТРЕНИНГ «СИМВОЛ ЗДОРОВЬЯ»

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ



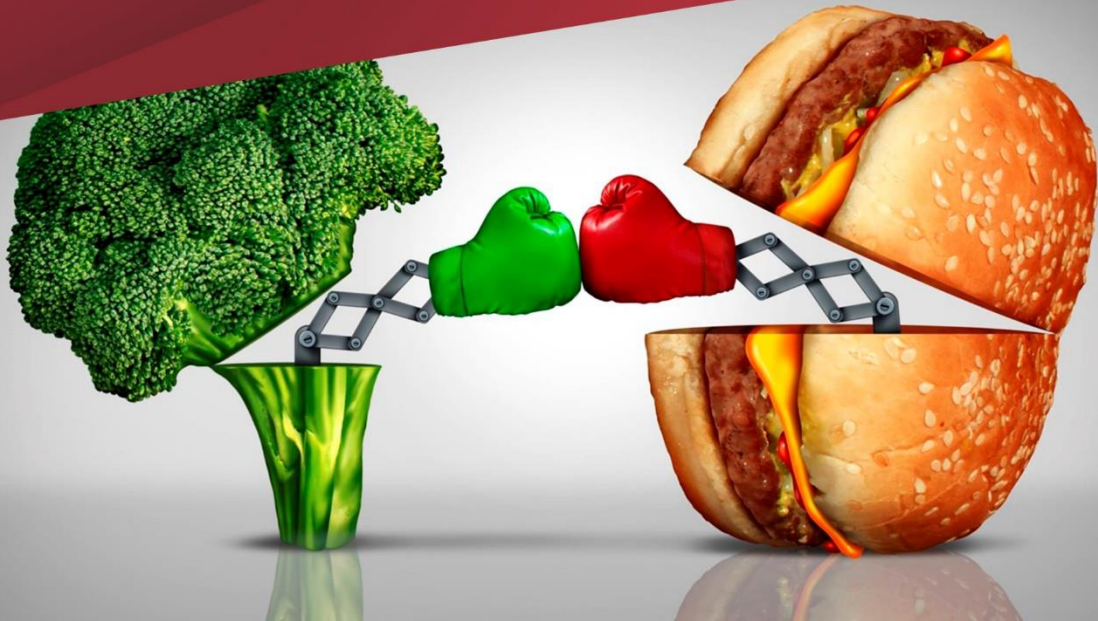
## СТАТЬЯ 12

**ИЗБЕГАЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ФАКТОРОВ, ВРЕДНЫХ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ.**

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- ◆ **КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОХРАННОСТЬ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ, СЕМЬЕЙ, ОБЩЕСТВОМ И ГОСУДАРСТВОМ.**
- ◆ **ИЗУЧАЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ.**
- ◆ **ЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СИСТЕМНО С УЧЕТОМ ВСЕХ ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ.**
- ◆ **ЗАНИМАЙСЯ РЕГУЛЯРНО ПРОФИЛАКТИКОЙ СТРЕССА.**
- ◆ **СОБЛЮДАЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.**
- ◆ **ОБЕСПЕЧЬ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ.**
- ◆ **ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.**
- ◆ **ЗАКАЛЯЙСЯ И УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ.**
- ◆ **ЗАНИМАЙСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗИЧЕСКОЙ) НАГРУЗКОЙ НЕ МЕНЕЕ 6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ.**
- ◆ **СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ И ОБЩЕСТВЕННУЮ ГИГИЕНУ.**
- ◆ **ЗАНИМАЙСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**
- ◆ **ИЗБЕГАЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФАКТОРОВ, ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

# РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

