

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА БРЕЙН-РИНГ



*В рамках*  
**Всемирного дня  
здравья**



**ЗДОРОВЬЕ** -  
это бесценный дар, который дан  
человеку самой природой.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





# **«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»:**

**Наша «формула здоровья»  
Будет краткой и простой :  
Занимайся физкультурой,  
Улыбайся миру! Пой!**



# 4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ,  
АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ

2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ  
И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ  
НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ,  
НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



## Причины вести ЗОЖ:

Хорошее  
настроение



Большой  
заряд сил  
и энергии

Жизнь  
без стресса  
и депрессий

Замедление  
процесса  
старения

Жизнь  
без  
болезней

[волонтеры-медицины.рф](http://волонтеры-медицины.рф)



Волонтеры  
медицины



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



Национальный  
центр  
волонтёрской  
работы



РОСПАТРИОТ  
дистрибутор



Национальный  
центр  
волонтёрской  
работы



РОССИЙСКАЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ  
ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ  
ПАРТИЯ