

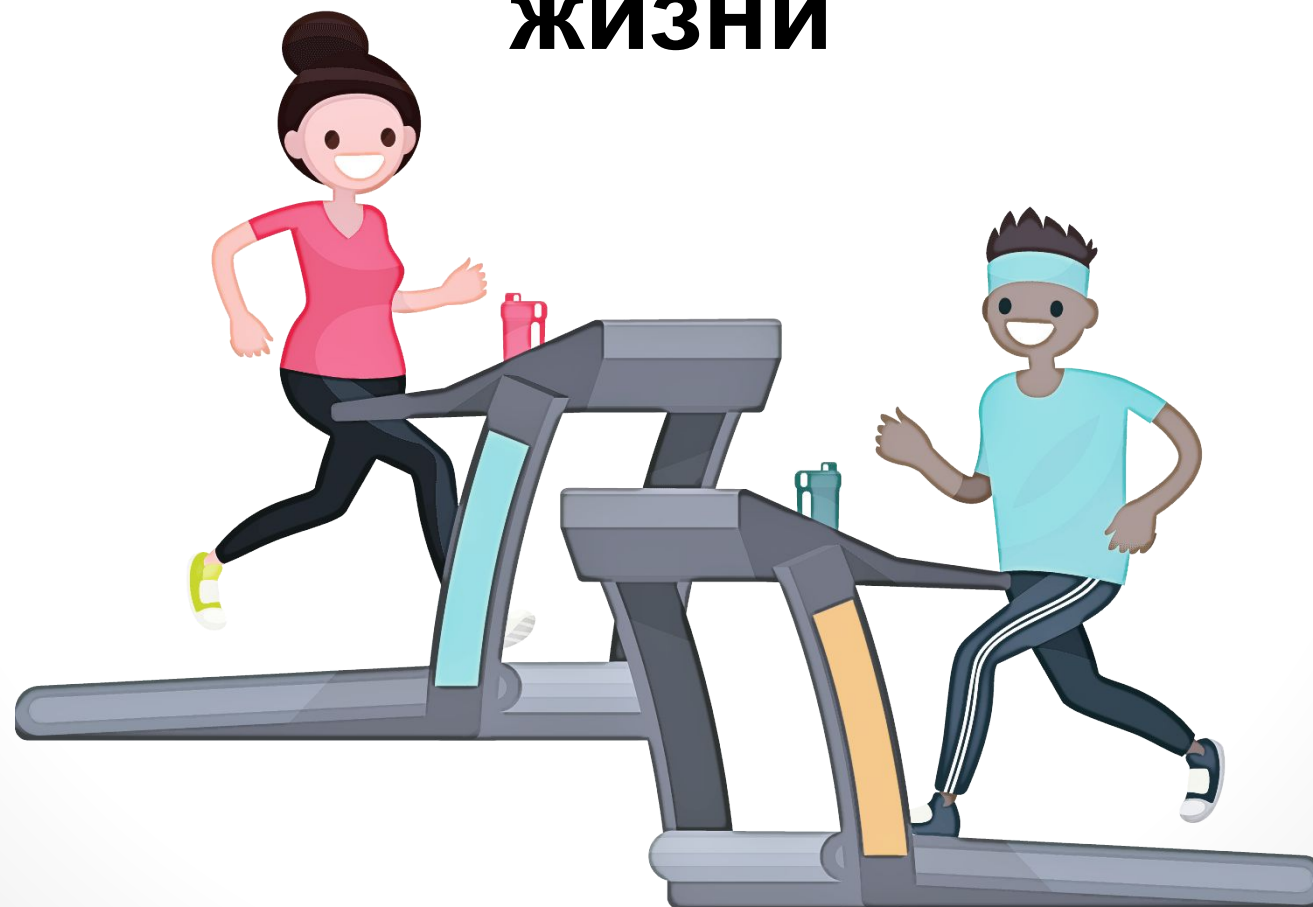


**Добро пожаловать  
на встречу разговорного  
клуба!**

**欢迎你们参加HSE会话活动！**



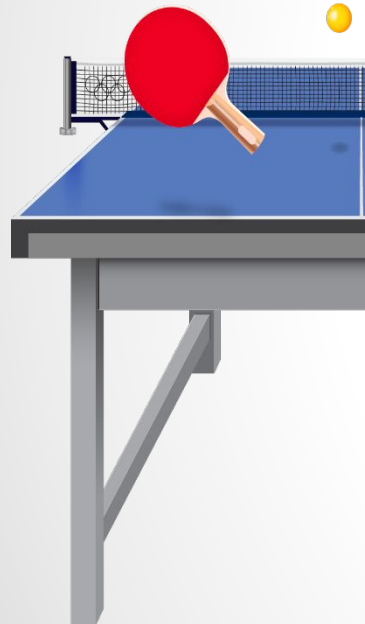
**Тема встречи:  
健康的生活方式  
Здоровый образ  
ЖИЗНИ**



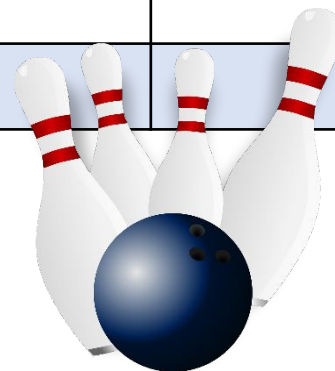
- Ведёте ли вы здоровый образ жизни?**  
你的生活方式健康吗？
- Вы любите заниматься спортом?**  
你喜欢做运动吗？
- У вас есть вредные привычки?**  
你有没有坏毛病？



# Давайте сыграем!



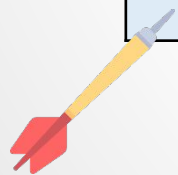
Здоровый	-- --	→	образ жизни
健康的	-- --	→	生活方式
Мастер			игры
奥林匹克 àolínpǐkè			意志 yìzhì
Настольный			спорта
登山 dēngshān			运动会 yùndòng huì
Олимпийские			в горы
锻炼 duànliàn			早起 zǎo qǐ
Подниматься			теннис
早睡 zǎo shuì			运动 yùndòng



做游戏吧！



Не спать	питание
遵守 zūnshǒu	食品 shípǐn
Активный	всю ночь
保健 bǎojiàn	生活方式 shēnghuó fāngshì
Полезное	и рано вставать
爬 pá	作息制度 zuòxī zhìdù
Укреплять	образ жизни
积极的 jījí de	多酒 duō jiǔ
Рано ложиться	здоровье
喝 hē	山 shān



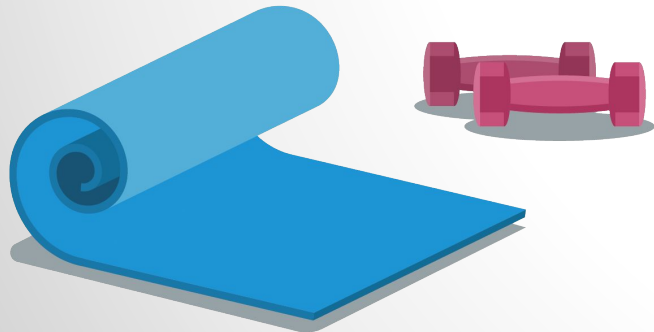
# 我们想想吧！ Давайте поразмышляем!

- ❑ **Какие страны считаются самыми «здоровыми»?**  
哪些国家最健康？
- ❑ **А какие страны - самыми нездоровыми?**  
哪些国家最不健康？



# 只有十五分钟！ У вас всего 15 мин!

- ❑ **Обсудите сложности здорового образа жизни во время учебы и работы.**  
谈谈学习和工作的时候健康生活方式的问题。
- ❑ **Сложно ли вести ЗОЖ на карантине?**  
隔离(gélí)的时候健康的生活方式难不难？





# 健康的生活方式难不难？

## Трудно ли вести здоровый образ жизни?

ЛЕГКО (容易)

- ✓ 很流行, очень модно
- ✓ 有很多机会做运动
- ✓ Можно заниматься спортом в свободное время
- ✓ 保健食品可以打折
- ✓ 能在家锻炼身体
- ✓ Полезное питание может быть вкусным и недорогим (фрукты, овощи в супермаркетах)



СЛОЖНО (难)

- ✗ 保健食品有点儿贵, полезное питание дорого
- ✗ 隔离的时候非常难!
- ✗ 要锻炼意志
- ✗ 家里有很多好吃的东西...
- ✗ Нет мотивации

