

Задача 1.

Ответ: 20 строк; 7 КБ

Задача 2.

Ответ: 1) жёлтый квадрат; 2) синий круг; 3) красный треугольник

Задача 3.

Ответ: 8 чисел; 4 единицы

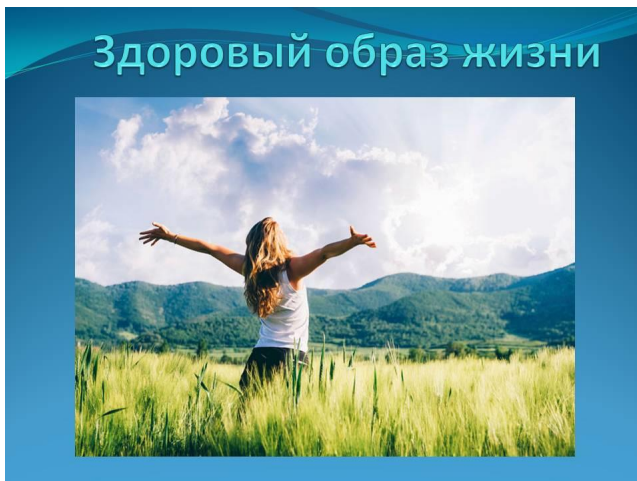
Задача 4.

Ответ: Море

Задача 5.

Ответ: 8,5 минут

Презентация



- **ЗОЖ** – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.



- **Из чего состоит ЗОЖ?**
- Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. ЗОЖ состоит из:
 - правильного питания;
 - спорта;
 - личной гигиены;
 - разных видов закаливания;
 - отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

• Правильное питание

- Полезные продукты обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть сбалансированным, ведь только тогда оно принесёт пользу.



• Спорт и физические нагрузки

- **Движение – это жизнь.** Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Даже если у вас не хватает времени, есть выход – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.



• Личная гигиена и здоровый сон

- Держите тело в чистоте и старайтесь хорошо спать, ведь здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее восьми часов.** Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.



Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.



Вывод:

- Я считаю, что вести ЗОЖ просто не обходимо, так как здоровье играет главную роль в жизни человека, поэтому я искренне призываю людей следить за своим здоровьем и надеюсь, что моя презентация поможет вам в этом. Всего самого наилучшего!

• **Личная гигиена и здоровый сон**

- **Держите тело в чистоте и старайтесь хорошо спать, ведь здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.**



Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.



Вывод:

- *Я считаю, что вести ЗОЖ просто необходимо, так как здоровье играет главную роль в жизни человека, поэтому я искренне призываю людей следить за своим здоровьем и надеюсь, что моя презентация поможет вам в этом. Всего самого наилучшего!*

Здоровый образ жизни



- **ЗОЖ** – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.



- **Из чего состоит ЗОЖ?**
- Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. ЗОЖ состоит из:
 - правильного питания;
 - спорта;
 - личной гигиены;
 - разных видов закаливания;
 - отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

• **Правильное питание**

- *Полезные продукты обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть сбалансированным, ведь только тогда оно принесёт пользу.*



• **Спорт и физические нагрузки**

- *Движение – это жизнь. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Даже если у вас не хватает времени, есть выход – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.*

