



# PRO Здоровье

Газета о здоровье и не только

Сон как часть жизни



Лучшее средство от осенней хандры

Рецепты хорошего настроения



Разминка для ума

7	8	3	1	9		
	4	5				
9	2		1	6	4	
8	1	2			7	
	4	7	9			5
	5	4				3
3	8			9	2	6
2		3				
1			6	7		

В следующем выпуске



# Сон как часть жизни



Ученые подтвердили, что сон - очень важная вещь для человека. Подростку нужно восполнять недостаток сна.

Ведь для подростка это гораздо больше, чем просто отдых и расслабление. Во время сна происходит преобразование мозговых структур, удаление ненужной информации и сохранение важной, возникают новые нейронные связи и укрепляются их миелиновые оболочки. Подросток умнеет и взрослеет во сне, увеличивается пластичность его мозга и открываются новые способности.



# Лучшее средство от осенней хандры

С древних времен людям известны целебные свойства чая. Китайские философы утверждали, что этот напиток является источником мудрости, в чае они черпали вдохновение и считали его причиной долголетия. Англичане уверены, что чай с медом и лимоном является залогом молодости и красоты. Сегодня бодрящий напиток используют как отличное средство от простудных заболеваний и помощником в борьбе с депрессией и плохим настроением.





# Рецепты хорошего настроения:

одеваться осенью в яркую одежду,



танцевать,

посещать театр,



рисовать,

сделать перестановку на столе.





Математическая головоломка под названием «Судоку» родом из Японии. Она получила широкое распространение во всем мире благодаря своей увлекательности. Для ее решения потребуется сконцентрировать внимание, память, задействовать логическое мышление.

	7	8		3		1	9	
		4		5				
9	2				1	6		4
8		1	2				7	
	4		7	9				5
		5		4				3
3	8				9		2	6
2			3					
	1				6	7		

За основу головоломки взят латинский квадрат. Поле для игры выполнено в форме именно этой геометрической фигуры, каждая сторона которой состоит из 9 клеток.

Большой квадрат заполнен маленькими квадратными блоками подквадратами стороной в три клетки. В начале игры в определенные из них уже вписаны цифры-«подсказки».

Необходимо заполнить все оставшиеся пустые ячейки натуральными числами от 1 до 9.

Сделать это нужно так, чтобы цифры не повторялись:

- в каждом столбце,
- в каждой строке,
- в любом из малых квадратов.

Таким образом, в каждой строке и каждом столбце большого квадрата будут расположены цифры от одного до десяти, любой малый квадрат также будет содержать эти цифры без повторений.

# В следующем выпуске:

Профилактика вредных  
привычек

Кожа – надёжная защита  
организма

Как бороться со  
стрессом

Викторина  
«Здоровье»



# ВСЁ!