

Æεçιάñòίέέϊñòü

20.11.2015 ä.

ÄïÉÓìÄíÒÙ

Ïðíäðàíìà ïï òíðìèðíááíèð æεçιάñòίέέϊñòè íáó÷-äðùèðñý ÈÄÁÍÓ «Àéñéé èòáé-éíòáðíàð Àèòáéñéíáí èðäý»
...÷èòáòü

Ïðíäðàíìà ðÁÁÍÓÙ ïï ðÀÇÄÈÒÈß È ÈÍððÁÈÖÈÈ ÝÏÖÈÍÁÈÛÏÏ-ÄÍÈÄÁÍÉ ÑÓÄÞÙ ïïÄðÍÑÒÈÍÁ (12-14 ÈÄÒ)
(ÈÍÄÈÄÈÁÓÄÈÛÍÁß ðÁÁÍÓÄ)
...÷èòáòü

ÈÍððÁÈÖÈÍÍÁß Ïðíäðàíìà ïï ðÀÇÄÈÒÈß ÝÏÖÈÍÁÈÛÏÏ-ÄÍÈÄÁÍÉ È ÈÈ×ÍÍÑÓÍÉ ÑÓÄÞÙ Ó×ÀÙÈÖÑß ÑðÁÁÍÁÍ ØÈÍÈÛÍÁÍ Á
...÷èòáòü

Ïðíäðàíìà ÈÍððÁÈÖÈÍÍÍ-ðÀÇÄÈÄÁßÙÈÖ ÇÁÍßÒÈÈ «ðÀÇÄÈÒÈÄ ÏðÍÈÇÁÍÈÛÍÉ ðÁÁÓÈßÖÈÈ ïïÄÄÄÍÈß
ÄÁÓÁÈ ÌÈÄÄØÁÁÍ ØÈÍÈÛÍÁÍ ÁÍÇðÀÑÒÀ. ÈÍððÁÈÖÈß ÁÄðÁÑÑÈÁÍÛÓ ÓÏð ïïÄÄÄÍÈß» (1 ÈÈÄÑÑ, ÈÍÄÈÄÈÁÓÄÈÛÍÁ ÇÁ
...÷èòáòü

Ïðíäðàíìà ÈÍððÁÈÖÈÍÍÍ-ðÀÇÄÈÄÁßÙÈÖ ÇÁÍßÒÈÈ «ðÀÇÄÈÒÈÄ ÈÏÍÓÍÈÈÁÓÈÁÍÛÓ ÑÏÏÍÁÍÍÑÒÁÈ ÄÁÓÁÈ ÌÈÄÄØÁÁÍ ØÈÍÈ
...÷èòáòü

ÈÈÖÁÈÑÈÈÄ ÑÌÈ Í ÆÈÇÍÁÑÓÍÈÈÈÏÑÈ!

Èèòáéñéé àèääíáñòíèé

- Õëýø-ííá "Ïðàçáíèè äáòñòáà"
- Èòí ïðèááè òáððèòíðèð èèòáý ïñèá çèíü á ïïðýáíè?
- Çà÷áí á íàð èèòáé ïðèðíäýò ðááýòà èç äðóáèò øéíè?
- Èáèäý øéíèà ñòáèà èó÷øáé íà ðááèíáèÛÏÏ èííüðòáðíí òáñòèääèá – 2016?
- Èáè óáèèáèòáèÛí çáíýòñý òðèèèçàòèáé ìóñíðà?

è äð.
...ñíòðáòü

ÓíðíàèÛáí "Ñíèíá÷-ííá íáñòðíáíèá"

...ñíòðáòü

Íáááéý ñíéíá÷ííáí íáñòðíáíéý

Ñ 25 ñ 30 áíðáéý á Áééñéí èèóáá ñðíáíáééíñü íáðííðéýðèá ñá íáçááíéáí "Íáááéý ñíéíá÷ííáí íáñòðíáíéý". Èàæáíá óóðí íá íáðáíí ýó
...ñíòðáòü

ÍÁÐÀÒÈ ÁÍÈÌÁÍÈÁ!

Çááñü Áü íæáðá ñéó÷èòü ñííüü è ñíááðæéó (òáéáóííü áíðý÷èð èèíéé)

- Á éíèññèè ñí ááèàí íáñííááððáííéáòíéð è çàùèòá èð ñðáá Áéòáéñéíáí éðáý íá÷áè ðááíòáòü òáéáóíí-ááòííòááò÷èè «Ááòè á ááá

- Òáéáóíí áíááðéý Áéòáéñéíáí óíðááéáíéý Òáááðáéüííé ñéóááü ñí éííðíéð çá íáíðíòí íáðéíòèéíá. Áü íæáðá ñòááèòü éííðéááíé
...÷èòáòü áñ,

Áñèè òááá ñéíáíí... (Ññüéèè íá ðíéèèè)

-Áéááíðíéèè «íàòðáðèè»
(ñíòðáòü)

- Áéááíðíéèè "Ñéàçèè"
(ñíòðáòü)

- Ðíéèè "Ñéáæè í ÷áí ííè÷èòü

(ñìòðáòü)

- Áèääíðíèè "Íáúÿæáíéá
(ñìòðáòü)

...ñìòðáòü áñ,

Éæ ñíðáæÿòüñÿ ñ íáãàòèáíùè ÿíöèÿìè (íàìÿòèà)

Áúââò òàè, ÷òí ÿíöèè ááðòò ááðð íáä ðàçóíí, ïðè÷áí á ñàìúé íáííäðíäÿùèé ïííáíò: òí ááððá ñíðáæÿòüñÿ è íàèðè÷-èøü íà èíáí-òí, ÷
...÷èòàòü áñ,

×òí òàéíá ñòðáññ è èàè ñ íèì áíðíòüñÿ?

Íðáæää áñááí, ñòðáññ – ÿòí áñòáñòááííàÿ çàùèòíàÿ ðáàèöèÿ ÷áéíáá÷áñéíáí ïðááíèçíà íà çàíðáááéúííá íàíðÿæáíéá: ïñèðíéíáè÷á
Ñòðáññ ïðáíÿòñòáóáò íéíí÷àòáéúííó íáðááíðáíèð áñáð ñèñòáí. Íáñíòðÿ íà áñð ááí áñòáñòááíííòü, ÿòí ñíñòíÿéá íáðáæèááòñÿ

...÷èòàòü áñ,