

Six empty rectangular boxes for writing, arranged horizontally.

A row of seven empty rectangular boxes, each with a black border, intended for handwritten responses.

A horizontal sequence of 10 empty rectangular boxes, followed by a colon, and then another sequence of 10 empty rectangular boxes. This visual structure is used to represent a list of 10 items, with the colon indicating a continuation or a list of two parts.

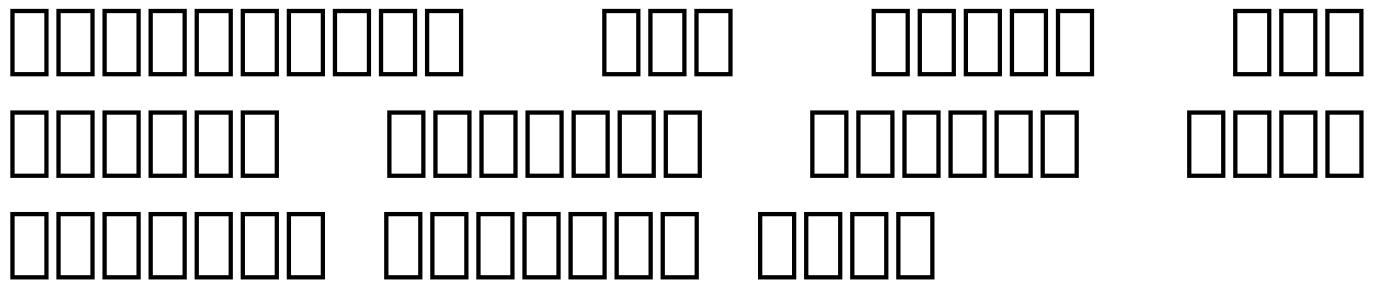
A row of seven empty rectangular boxes for writing.

□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□  
□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ (□) □ □□□□ □□□□□ □□□ □□□  
□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□

жизни, когда наше тело не может вынести стресса, и мы начинаем испытывать различные физические и эмоциональные проблемы. Важно помнить, что стресс - это естественная часть жизни, и его нельзя полностью избежать. Однако, если стресс становится постоянным и негативным фактором, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Для того чтобы снизить уровень стресса, можно использовать различные техники, такие как медитация, йога, физические упражнения, глубокое дыхание и другие методы релаксации. Важно также заботиться о своем питании, соне и общем здоровье, чтобы поддерживать свою иммунную систему и способствовать восстановлению организма после стресса.

□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□



□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□  
□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□  
□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□  
□□□□□ □□□

□□ □□□□□ □□□□□ □ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□  
□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□' □  
□□□ □□□□ □□□□□ (□□) □ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□  
□□□□□□□

□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□  
□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□  
□□□□ □□□