



## 0 здоровом образе жизни

Сотрудники кафедры физического воспитания и спорта Донбасской национальной академии строительства и архитектуры на регулярной основе проводят тематические лекции для студентов и целью популяризации здорового образа жизни. В среду, 6 марта, в формате онлайн состоялась лекция «Смысл жизни – быть здоровым». Занятие провёл старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта ДОННАСА Вячеслав Владимирович Жеванов.

Лекция была направлена на профилактическую работу со студентами академии. Её цель – борьба с вредными привычками и предотвращение их возникновения, актуализация темы здорового образа жизни, его формирование, а также создание стереотипа ответственного поведения.

Важно отметить, что участники занятия получили рекомендации и практические советы по ведению ЗОЖ, которые они могут применить в своей повседневной жизни – о правильном питании, регулярном сне, физических нагрузках, позволяющих поддерживать форму и работоспособность, и многие другие.

Показ слайдов Ресурсы Вид

Направление текста -  
Выровнять текст -  
Преобразовать в SmartArt -

Упорядочить Экспресс-стили  
Рисование

Заливка фигур -  
Контур фигур -  
Эффекты фигур -

Найти  
Заменить -  
Выделить -  
Редактирование

### Правила здорового образа жизни:

Курение Наркотики Алкоголь

Спорт Правильное питание Свежий воздух

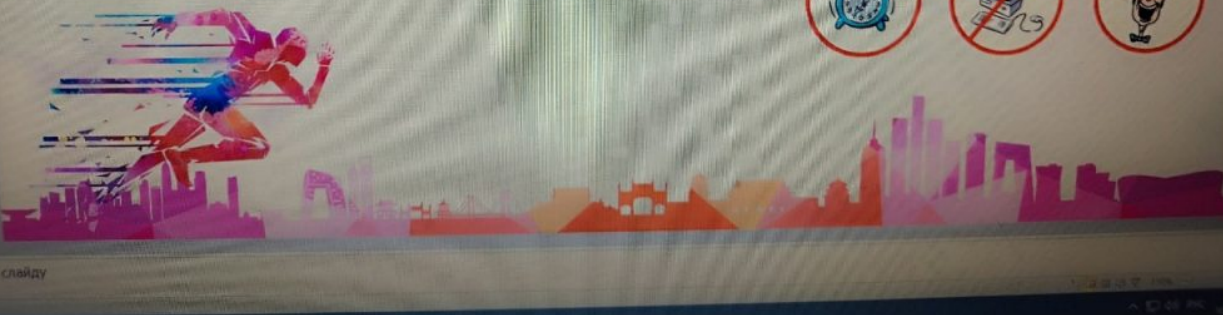
Режим дня Электромагнитные поля Хорошее настроение

**Основные составляющие здорового образа жизни:**

- Режим труда и отдыха.
- Организация сна.
- Режим питания.
- Организация двигательной активности.

Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

- Профилактика вредных привычек.



Преобразовать в SmartArt -  
Абзац

Упорядочить Экспресс-стили  
Рисование

Контур фигур -  
Эффекты фигур -

Заливка фигур -  
Заменить -  
Выделить -  
Редактирование

### Рекомендации для здорового образа жизни

- Приучите себя просыпаться и вставать в одно и то же время каждый день.
- Соблюдайте режим дня
- Выполняйте каждый день утреннюю зарядку.
- Принимайте холодные воздушные и водные процедуры.
- Организуйте для себя правильное питание.
- Занимайтесь спортом и пешими прогулками.

