



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.

