



Как провести время дистанционной учебы и работы с максимальной пользой: преподаватель ДонНАСА побеждает и занимает призовые места в различных соревнованиях Республики и России

Донбасская национальная академия строительства и архитектуры всегда гордилась своими преподавателями и студентами и их спортивными достижениями. Этот непростой год не стал исключением. Никакой вынужденный карантин не может сломить боевой дух, энтузиазм и волю к победам студенческого коллектива и преподавательского состава ДонНАСА. Учимся, работаем, радуемся жизни и по-прежнему добиваемся успехов во всём!

Преподаватель кафедры «Теоретическая и прикладная механика» Анатолий Николаевич Оржеховский личным примером доказывает, что для занятий спортом на свежем воздухе сейчас нет никаких помех.

В частности, в позапрошлом воскресенье 27 сентября 2020 года Анатолий Николаевич принял участие в соревнованиях «Кубок Балтики» (III-й Международный Балтийский марафон) в Санкт-Петербурге. В этих стартах участвовали представители 38 регионов России и других стран мира, включая Китай, Турцию, Узбекистан, Великобританию, Литву и Донецкую Народную Республику.



Наш преподаватель занял второе место в полумарафоне в абсолютном первенстве, в котором приняли участие 129 спортсменов, уступив всего 30 секунд действующему чемпиону России в беге на сверхмарафонскую дистанцию на 100 км. Время забега Анатолия Николаевича на дистанцию 21,1 км составило 1 час 14 минут 24 секунды, темп бега 03:31 мин/км. Занять почетную вторую позицию ему не помешал даже пульс, который был повышен с самого старта ввиду длительного перелёта и отсутствия времени на адаптацию в северной столице.





Поездка на эти соревнования спортсменов из ДНР состоялась благодаря содействию и поддержке «Русского центра».

По возвращению в Донецк Анатолий Николаевич всю трудовую неделю активно работал в системе дистанционного обучения Академии, и не успев еще до конца отойти от Кубка Балтики победил в Чемпионате Республики по кроссу, который проходил в субботу 3 октября в Донецком ботаническом саду.



А уже в это воскресенье он совершил 30-ти километровый длительный забег, потратив на него всего 2 часа 13 минут.



Мы поздравляем Анатолия Николаевича Оржеховского с его успехами и желаем ему оставаться в отличной физической форме в дальнейшем, совершенствоваться и достигать новых вершин.

Занятия спортом всегда были серьезной по степени важности составляющей здорового образа жизни, наряду со сном, правильным питанием, активным отдыхом и сбалансированным режимом дня. В условиях пандемии и при осеннем сезоне простуд очень важно заботиться о своем здоровье и укреплять иммунитет – есть овощи и фрукты, пить натуральные соки, делать зарядку и заниматься спортом на свежем воздухе.

Да-да, очень важно не сидеть в четырех стенах! Дистанционное обучение и удаленная работа не предполагают, что вы круглые сутки будете проводить в «скворечнике» своей квартиры или дома. Пробежка с утра может вас взбодрить и придать сил на весь день, а прогулка перед сном сделает этот сон более глубоким и продуктивным для организма. Помните, что длительное сидение на месте способствует снижению тонуса мышц, повышает риск возникновения нарушений кровообращения, головных болей, головокружения, болей в спине и суставах. Начать заниматься спортом и длительными прогулками в зрелом возрасте гораздо труднее, чем в более молодом, так что не стоит с этим тянуть. Кроме того, физические нагрузки способствуют ясности мыслей и отсутствию времени думать о плохом.

Пандемия – это не повод бояться чего-то или думать, что жизнь поставлена на паузу. Жизнь идет так же, как и шла, хоть и с некоторыми ограничениями. Носите маски в общественных местах, в магазинах и общественном транспорте, избегайте значительного скопления людей, чаще мойте руки и берегите себя – и все будет хорошо! Слушайте любимую музыку, читайте книги, пейте чай, занимайтесь своими хобби, найдите наконец время на то, на что у вас его не хватало в обычном ритме жизни. Больше говорите с близкими о разном – глубоком и не очень, о том, что

давно хотелось сказать, но не хватало сил или времени, или решительности. Посидите в тишине и приведите в порядок свои мысли. Зачастую у нас нет времени выйти на улицу, вздохнуть полной грудью и посмотреть на небо. Подумайте, когда вы последний раз смотрели на небо? Пройдитесь по своему району, полюбуйтесь красками осени, подставьте лицо осеннему, но все еще не по-октябрьски теплому солнцу и почувствуйте, что его лучи согревают не только сердце, но и душу. Скажите, напишите, позвоните, нарисуйте, спойте – сделайте наконец то, о чем когда-то мечтали, но что откладывали, продолжая забег «дом – работа (учеба) – дом». Сейчас мы все настоящие, потому, что нет смысла быть кем-то, кроме себя самого, проводя время среди самых близких людей или с собой наедине. Помните, что мы – всегда мы, независимо от обстоятельств жизни. Жизнь – зеркало. Она такая, какой мы ее видим, так смотрите же на этот вынужденный карантин позитивно! Все еще светит и греет почти летнее солнце. Да, темнеет раньше и резче, рассветы стали позже, а ночи – холоднее, но у нас они все еще есть. Есть и солнце, и рассветы, и ночи. У нас есть наши бьющиеся сердца, наполненные вдохновляющей силой осознания того, что мы живем.

Если бежать – то так, чтобы ветер вконец растрепал волосы, пот заливал лицо, но хотелось смеяться сквозь сбившееся дыхание. Если заниматься спортом – то с полной отдачей. Если читать – то от корки до корки. Если учиться – то невзирая на препятствия. Если работать – то с энтузиазмом и несмотря ни на что. И если быть – то быть настоящими всегда.

Будьте здоровы и счастливы! Помните, что в жизни всегда есть место для новых свершений, так идите к вершинам, которые манят вас, не останавливаясь!