

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

Андрянов Вадим Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ И ШКОЛАХ

Аннотация: авторы данной статьи отмечают, что для того чтобы в образовательном учреждении привить любовь к спорту и здоровому образу жизни, студентам или же ученикам, нужно соблюдать многие правила по соблюдению здорового образа жизни.

Ключевые слова: спор, здоровый образ жизни, питание, диета, упражнения, спортивный зал, эстафета, прогулки, медицина, движение, тело.

Здоровье – наше все. Почти га каждом празднике, люди пьют за здоровье, но пить самое неверное решение в сохранении нашего здоровья. Поэтому не зря врачи советуют не пить ничего кроме чистой воды.

Студенты и школьники в образовательных учреждениях совсем не следят за своим образом жизни. Едят что попало и где попало. Если еще в школе нас учат есть первое и второе, кашу и мясо. То со временем людей, говорящих нам об этом сводиться к минимуму. В ВУЗах часто есть столовые, в которых готовят полноценные обеды, ведь питание первый шаг к успеху.

Что бы не допустить серьезных последствий, организму нужно правильно питаться и заниматься спортом. Для этого рассмотрим основные методы и задачи по здоровье сберегательным мероприятиям.

Прежде всего нужно начать с лекций по основам здоровье оберегающих работ. Почему «работ»? Все потому, что, наше здоровье- это огромный труд, и мы не добьемся ничего не сделав хоть малейших усилий.

Лекции должны быть об основных приемах в соблюдении ЗОЖ.

Это прежде всего питание. Именно оно дает нам силы для спорта. Организм сжигает энергию, а накапливает во время приема пищи и сна. Второй аспект конечно же сон. Учёными доказано что человеку нужен здоровый регулярный сон. Он должен составлять не менее 8 часов и не более 10.

Каждое утро начинаете с зарядки. Зачастую первые пары в университетах или первые уроки в школах, это уроки физической культуры и спорта. Так детям и студентам приучат любовь к спорту.

На постоянной основе в образовательных учреждениях должны проводиться различные мероприятия, связанные со спортом, а также сдача нормативов ГТО.

Хорошая физическая форма должна быть основной задачей в жизни учащихся на момент занятий спортом. Очень важно привить эту привычку еще с детства, иначе потом будет поздно.

Список литературы

1. Артемьева Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №2. – С. 64–71.
2. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – №1. – С. 32–39.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – №11. – С. 3.
4. Веч Г. Защитить сердцем / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – №6. – С. 48–49.
5. Володина Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить / Т. Володина // Российская газета. – 2010. – №29. – С. 21.
6. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – №2. – С. 20–24.