



СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ

7 АПРЕЛЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



ПРЕБЫВАЙ
В ПОЗИТИВНОМ
НАСТРОЕНИИ



ОТКАЖИСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

Всемирный день здоровья

отмечается ежегодно, начиная с 1950 года, приурочен ко дню создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Этот День призван объяснить людям, насколько важно в жизни поддерживать свое здоровье.



***Будьте здоровы!**

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Если вы будете здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.

Ведь самое главное, чтобы у нас всегда было прекрасное настроение.

Только с хорошим настроением можно вырасти здоровым, красивым, добрым, сильным, не ленивым.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**ОПТИМАЛЬНЫЙ
РЕЖИМ ТРУДА
И ОТДЫХА**



СОН 7-8 часов

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
огранчить
потребление соли



**СВЕЖИЕ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ**
400гр в день



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ -
45 МИНУТ
В ДЕНЬ**



**УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ
И СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ**



**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



**ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЕЖЕГОДНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ
МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**



Хорошее

**здоровье
прибавляет**

ЖИЗНИ

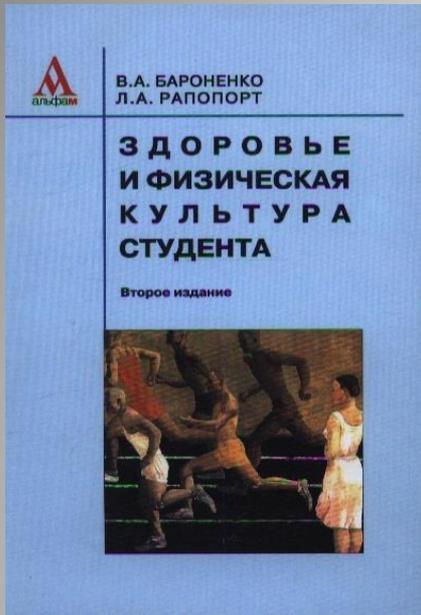


«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений»

**Наше здоровье –
в наших
руках!**



Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента



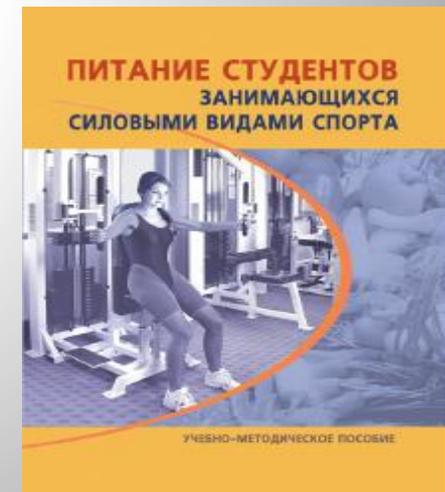
Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культуротворчество и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой. Соответствует образовательному стандарту для среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура». Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. Книга представляет интерес для студентов и преподавателей вузов. *(В фонде БИЦ РТА)*

Питание студентов занимающихся силовыми видами спорта

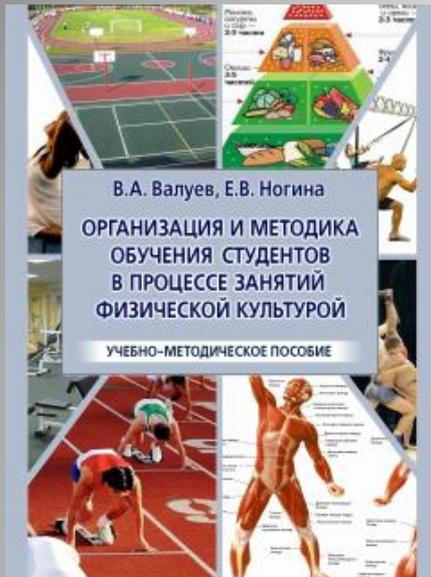
Пособие содержит современные сведения по организации рационального питания, указываются суточные потребности человека в различных пищевых веществах.

Отмечены особенности питания при наборе мышечной массы и для снижения веса тела в процессе занятий бодибилдингом.

Пособие для студентов и лиц активно занимающихся физической культурой и спортом. *(В фонде БИЦ РТА)*



Валуев В. А. Организация и методика обучения студентов в процессе занятий физической культурой.



В пособии рассматриваются вопросы физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности и отдыха студента.

Особое внимание уделено мероприятиям и средствам, направленным на повышение умственной работоспособности студентов, на профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом в режиме труда и отдыха студента. *(В фонде БИЦ РТА)*

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом

В пособии рассмотрены вопросы медицинского контроля и реабилитации, сформулированы задачи физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогической технологии, учебно-методическим и организационным проблемам. *(В фонде БИЦ РТА)*



Е.В. НОГИНА

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
У СТУДЕНТОВ РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Ногина Е.В. Средства формирования социально-психологического климата у студентов РТА на занятиях по физической культуре.

В пособии раскрыты рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке студентов во время занятий физической культурой. Рассматривается формирование компетентности у студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, и готовность поддерживать должный уровень физической активности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Описаны методы и средства для физического самосовершенствования. *(В фонде БИЦ РТА)*

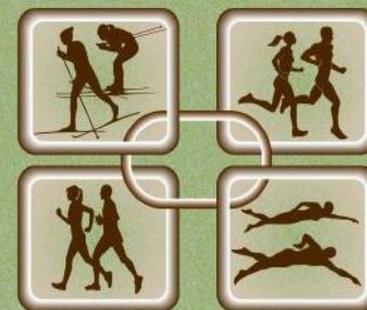
Ногина Е.В. Формирование жизненно необходимых навыков и умений у студентов на занятиях физической культурой.

В практикуме представлен перечень основных изучаемых тем и заданий по дисциплине «Физическая культура» для освоения системы упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей личности. Изучение эффективных и экономичных способов овладения технической ходьбой, бегом, передвижением на лыжах, плаванием, а также строевым приемам. *(В фонде БИЦ РТА)*

Е.В. НОГИНА

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ
НАВЫКОВ И УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Практикум

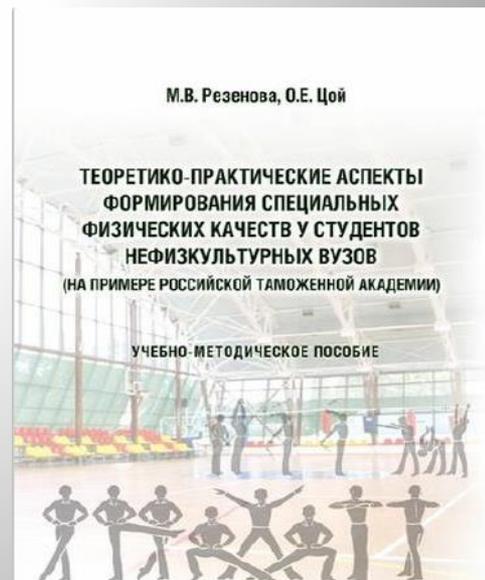


Физическая культура, здоровье и спорт.

В сборнике рассмотрены социально-психологические, педагогические, биологические, организационные и юридические аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования, проанализированы вопросы пропаганды здорового образа жизни студентов, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, предложено использование интернет-ресурсов в физкультурно-оздоровительной деятельности. *(В фонде БИЦ РТА)*

Резенова М.В. Теоретико-практические аспекты формирования специальных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов.

В пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты современных средств и методов формирования профессионально важных физических качеств у студентов нефизкультурных вузов. *(В фонде БИЦ РТА)*.





ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Презентацию подготовила библиотекарь Чекмаева О.А.