

Жизнь требует движения

7 апреля – всемирный день здоровья



Всемирный день здоровья 2025 г.: здоровое начало жизни – залог благополучного будущего

День здоровья отмечается в мире ежегодно 7 апреля, начиная с **1950 года**. ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам. В 2025 г. день здоровья привязан к *кампании по вопросам охраны здоровья матерей и новорожденных*.





2024 – «Мое здоровье — мое право»



2023 – «Здоровье для всех»



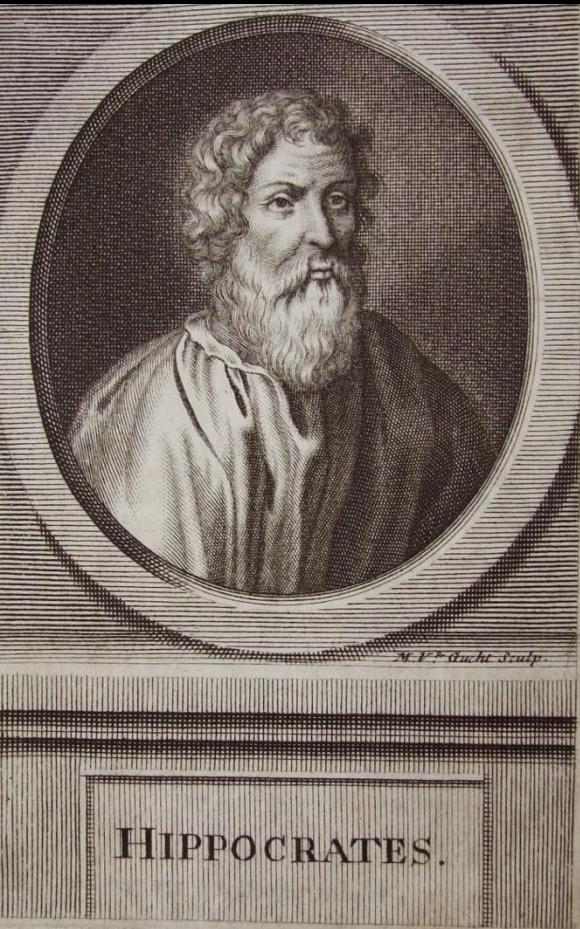
2022 – «Наша планета, наше здоровье»

2021 – «Построим более справедливый, более здоровый мир»

2020 – «Поддержим работников сестринских и акушерских служб»

2019 – «Всеобщий охват услугами здравоохранения»

Истоки заботы о здоровье



В честь Всемирного дня здоровья интересно вспомнить, с чего все начиналось.

Так, «Отец западной медицины», наиболее известный на сегодняшний день представитель древнегреческой медицины, **Гиппократ** подчеркивал активную природу здоровья в следующем афоризме:

«Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье – напротив того, устремление ума к чему-нибудь приносит с собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни».



А под эту категорию в современных условиях попадают и студенты, и преподаватели!

Авл Корнелий Цельс, древнеримский ученый и врач, обращаясь к категории людей, «занимающихся наукой» предписывает им «тщательное наблюдение за своим здоровьем»:

«Тот, кто днем занят домашними или общественными делами, должен находить время для ухода за своим здоровьем. Первым врачебным средством является занятие гимнастикой».

В античности врачи, подходя к вопросам здоровья, ставили перед собой скорее *воспитательную*, чем просто лечебную задачу.

С самого начала забота о здоровье была связана с гимнастикой.

Учитель гимнастики, специалист, дававший советы пациенту, как следует заботиться о своем теле, был предшественником врача.





- Геродик, основоположник лечебной гимнастики, выдвинул идею решающего значения упражнений тела и тщательно эту идею разработал.
- Платон в своих диалогах шутил, что Геродик применил свой метод к самому себе, что дало ему возможность отсрочить свою смерть, терзая себя до глубокой старости.
- Для Аристотеля он является примером человека *здорового, но не счастливого, так как ради сохранения здоровья он отказался от всех радостей жизни.*

Таким образом, древняя мудрость учит, что *не нужно* в стремлении чересчур активной заботы о своем здоровье отказывать себе во всех удовольствиях!



- Даже великий философ Сократ также был своего рода врачом и был озабочен вопросами здоровья. По словам Ксенофонта, стремление к врачеванию заходило у него так далеко, что он заботился о здоровье своих друзей не меньше, чем об их душевном благополучии.
- *«Сократ заботился о собственном теле и порицал тех, кто этого не делает. Он учил своих друзей закаляться для сохранения здоровья и подробно обсуждал с ними правильную диету. Он осуждал обжорство, считая, что оно несовместимо с заботой о душе».*



У древних **идеал образования был также и идеалом здоровья**, включая в себя заботу о душе (занятия философией и науками) и заботу о теле (занятия физической культурой).

При этом по мысли Платона, сначала нужно «позаботиться о духовном облике», а затем можно «поручить человеку тщательную заботу о теле».

Одно без другого не бывает.

Поэтому студенты Российской таможенной академии следуют советам древних мудрецов, сочетая физическую культуру с обучением.



Студенты Российской таможенной академии приняли участие в соревнованиях по мини-футболу в рамках Спартакиады динамовских коллективов образовательных организаций федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации

Российская таможенная академия продолжает популяризацию здорового образа жизни среди студентов и продвижение хоккея

21 марта 2025 г. состоятся соревнования по пауэрлифтингу рамках XXVII спартакиады Российской таможенной академии



Спортсмены Российской таможенной академии приняли участие во Всероссийских открытых соревнованиях по лыжным гонкам «Динамовская лыжня – 2025»

правильно питаться



больше двигаться

соблюдать режим
труда и отдыха



управлять стрессом



ОСНОВЫ
ЗОЖ



отказаться от
вредных привычек



соблюдать правила
личной гигиены



делать зарядку

укреплять иммунитет



СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно

Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



ПОМНИТЕ!

В здоровом теле – здоровый дух!

Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.

Забота о психическом здоровье также абсолютно необходима!

Факторы ухудшающие психическое здоровье



Быстро изменяющиеся социальные условия



Напряженный рабочий ритм



Бытовые неурядицы



Психическое и физическое насилие

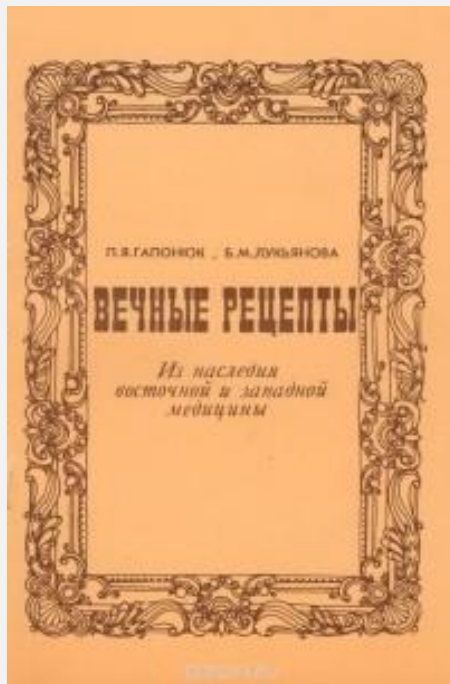
Книги из фонда БИЦ



Гиппократ : Избранные книги / Ред., вступит. ст. и примеч. В.П.Карпова. - М. : Сварог, 1994. - 736 с.

В книгу вошли сочинения величайшего из врачей древности Гиппократа: "Эпидемия", "Прогностика", "Диета при острых болезнях", "Афоризмы". Книга также знакомит со всеми основными направлениями греческой медицины V и VI веков до н. э.

Книги из фонда БИЦ



**Вечные рецепты. Из наследия восточной и западной медицины /
П. Я. Гапонюк; Б. М. Лукьянова. - М. : НПО при АН СССР, 1989. -
145 с.**

Необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать основные принципы восстановления физиологических функций, прилагать усилия для поддержания на хорошем уровне функционирования всех органов и систем. Большую помощь в этом деле могут оказать традиционные методы восточной и западной медицины, использующие природные лечебные факторы, доступные для каждого человека.

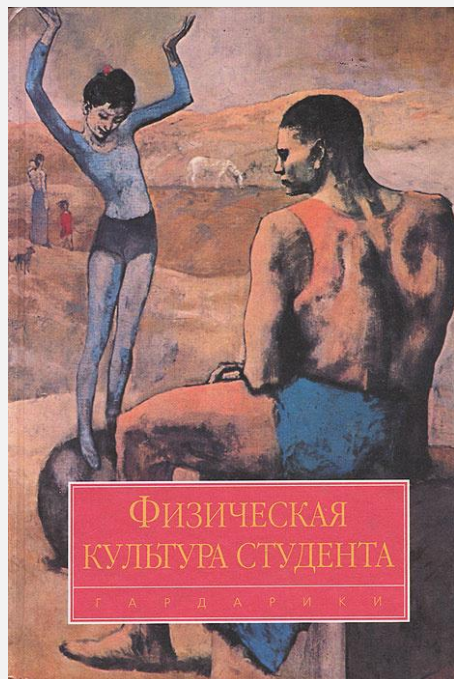
Книги из фонда БИЦ



Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. С. Деметер. - М. : Сов. спорт, 2005. - 324 с.

«Очерки...» написаны автором в разные годы и посвящены различным проблемам отечественной истории физической культуры. Центральное место в них отведено истории физической культуры в России с древнейших времен до 1917 года.

Книги из фонда БИЦ



Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.

Материал учебника позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины «Физическая культура». Учебник поможет освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни. Освещены вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности.

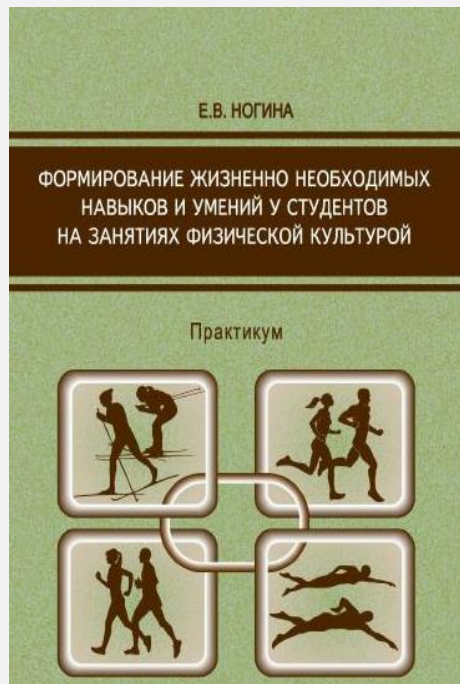
Книги из фонда БИЦ



Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учеб.-метод. пособие по дисциплинам: "Физ. культура", "Электив. курсы по физ. культуре". Москва: РИО РТА, 2016. - 130 с.

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.

Книги из фонда БИЦ



Формирование жизненно необходимых навыков и умений у студентов на занятиях физической культурой: практикум по дисциплине "Физическая культура" / Е. В. Ногина; РТА. - Москва: РИО РТА, 2021. - 83 с.

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.

Книги из фонда БИЦ



Средства формирования социально-психологического климата у студентов Российской таможенной академии на занятиях по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Е. В. Ногина. - Москва : Изд-во РТА, 2020. - 54 с.

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.

Книги из фонда БИЦ



**Физическая культура, здоровье и спорт: сб. материалов I Всерос. науч.-практ. конф., 23 апр. 2019 г. / РТА, Каф. физ. подгот. ; редкол.: В. Б. Мантусов (пред.) [и др.].
Москва : РИО РТА, 2019. - 82 с.**



**Физическая культура, здоровье и спорт : сб. материалов II Всерос. науч.-практ. конф., 29 окт. 2020 г. / РТА, Каф. физ. подгот.; редкол.: В. Б. Мантусов (пред.) [и др.] ; отв. за вып. С. Н. Зуев.
Москва : РИО РТА, 2020. - 135 с.**

В сборниках рассмотрены социально-психологические, биологические и организационные аспекты физкультурно-оздоровительного и спортивного совершенствования, проанализированы вопросы пропаганды здорового образа жизни студентов и истории спорта, сформулированы задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности, дан обзор систем физических упражнений, уделено внимание вопросам педагогических технологий, учебно-методическим и организационным проблемам, даны практические рекомендации.

Книги из фонда БИЦ



**Депрессия / Пер. с англ. В. Д. Сухарева. - М. :
Мир, 2000. - 214 с.**

Справочник Американской медицинской ассоциации просто и доступно знакомит читателя с различными формами депрессивного расстройства, приводит самые современные сведения о причинах депрессии и рассказывает о существующих видах помощи и лечения.

Книги из фонда БИЦ



Умеете ли вы отдыхать? / Ю. А. Хайрова. - 3-е изд. доп. и перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 128 с.

Автор этой книги предлагает читателям наиболее рациональные режимы отдыха после работы, в выходные дни и в отпускной период. В книге популярно излагаются научные данные, отражающие роль движений в повышении творческой активности человека; даются практические рекомендации по использованию физических упражнений и других средств восстановления здоровья и работоспособности в быту, труде, на отдыхе.