

Беседа о здоровом образе жизни

18 октября 2023 года в Кинельском государственном техникуме, в рамках Общероссийской акции «Сообща, где торгуют со смертью», педагог-психолог Гудинова А.А. провела со студентами 1 курса беседу о здоровом образе жизни.

Анна Анатольевна рассказала студентам, что составляет основу здорового образа жизни, о факторах, формирующих здоровье человека, о том, что основное влияние на здоровье оказывает наш образ жизни. Перечислила основные правила, которые необходимо соблюдать для поддержания хорошего здоровья: правильное питание, режим дня, физические нагрузки и закаливание, вредные привычки, комфортные условия для отдыха, снижение уровня стресса.

В конце беседы Анна Анатольевна провела со студентами физическую зарядку. Только крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое лично каждым, позволит успешно реализовывать свои планы, прожить долгую и полную радостей жизнь.



