

Челлендж #СпортВоВремяСамоизоляции

Конечно, физическая активность у всех нас сейчас существенно снизилась. Даже, если не говорить о занятиях спортом, мы стали гораздо меньше ходить пешком и просто двигаться.

Отсутствие двигательной активности в сочетании с постоянным пребыванием в четырех стенах может привести к самым разным недугам: это и постоянная усталость, и снижение работоспособности, и избыточный вес, и бессонница, и проблемы с позвоночником и суставами. Все это в комплексе может спровоцировать развитие депрессии. Поэтому очень важно, что бы сохранить здоровье, не забывать о необходимости сохранять активность в домашних условиях. Даже двадцать минут нагрузки в день позволят укрепить организм, сохранить форму и хорошее самочувствие.

Преподаватель физической культуры Сергей Николаевич Бухаров, совместно со спортивными ребятами нашего техникума создали челлендж #СпортВоВремяСамоизоляции, в котором показано как наши студенты преодолевают все вышеперечисленные проблемы, что бы с ним ознакомиться просто перейдите по ссылке: <https://youtu.be/14iqleErUrI>