

Отдохнуть во время учебы с пользой для здоровья!

Важно помнить, что отдых – это не просто перерыв, а время, когда организм восстанавливается и укрепляется. Поэтому важно не только отдыхать, но и отдыхать правильно. Например, можно использовать время перерыва для прогулки на свежем воздухе, занятий спортом или просто для того, чтобы расслабиться и отдохнуть. Это поможет вам лучше справиться с нагрузками и избежать переутомления.

Важно также помнить, что отдых должен быть регулярным. Не стоит пытаться выдержать длительные периоды без отдыха, так как это приведет к снижению эффективности учебы и ухудшению здоровья. Лучше всего делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы организм успевал восстанавливаться.

Важно также помнить, что отдых должен быть качественным. Не стоит использовать время перерыва для просмотра телевизора или использования смартфона, так как это может привести к переутомлению глаз и снижению концентрации. Лучше всего использовать время перерыва для занятий, которые помогут вам расслабиться и отдохнуть.

Важно также помнить, что отдых должен быть разнообразным. Не стоит ограничиваться только прогулками и занятиями спортом. Можно также использовать время перерыва для общения с друзьями, чтения книг или просто для того, чтобы расслабиться и отдохнуть. Это поможет вам лучше справиться с нагрузками и избежать переутомления.

Важно также помнить, что отдых должен быть индивидуальным. Каждый человек имеет свои особенности организма и свои потребности в отдыхе. Поэтому важно найти свой собственный ритм и способы отдыха, которые помогут вам лучше справиться с нагрузками и избежать переутомления.

???????????? ????????????? ??????? ??? ????????? ????????????? (???). ???????, ?????????
??????????, ?????????? ??????, ?????? ????????? – ??? ?????? ??? ? ?????? ?????? ?????????
?????????????? ??? ?????????? ?????????? ? ?????????????????? ?????????-???????????????????? ?????????? «
????????? ? ??? ?????? ?????????? – ?????? ?????????? ? ??????, ? ?????????????????? ???????-
????????????????? ?????????, ? ?????????????? ??????? ? ??????. ??? ?????? ?????????? ??????????
????????????? ?????????? ??????????????!».

??? ?????? ?????????? ?????????? ????????????????? – ?????????????? ?????????????? ???, ??? ?? ??????
«?????????» – ?????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ? ??????????
????????????? ?????????????????? ?????? ???, ?????????????? ??? ?????????? ?????????????????? ?????????? «
? ??????? ?????????????? ?????????? ? ?????????????????? ?????????????? ??? ?? ??????. ??? ??????????????????
????????????? ?????? ??????, ?? ?????? ?????????????????????? ?????????????? ??????. ? ?????? ?????
????????????????? ?????????????? ?????????????? ??? ?????? ??????? ?????, ?????????? ?????????? ?? ??????
????????????? ?????????????? ??????, ??????????, ?????? ?????????, ?????????? ?????????????? ? ?????????????? ?
?????, ?? ? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????? ? ??????», –
????????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ? ?????????????? ?????? ?????????????
????????????.

В связи с тем, что ЛФК и тренажерная реабилитационная подготовка являются основными при ведении студентов, проходящих лечение в санатории-профилактории, руководством Политеха планируется создание новых просторных залов ЛФК и реабилитационного тренажерного. Специально для нашего университета в клиниках физиотерапии ВМА МО России и Первого медицинского университета Санкт-Петербурга разрабатывается методика по лечению заболеваний осанки, которая будет доступна для студентов уже весной совершенно бесплатно.

??????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?? ?????? ??????? – ??????????????, ???
????????????, ?????????? ????, ?????????? ??? ? ??????? ??????? ?????????????? ??????? ??????! «
????? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????? ?? ??? ?????????, – ?????????? ?????????? ????
????????????????????? – ?????????????????? ??? ?? ?????? ?????? ??? ? ??????. ??????? ?????????? – ??????????????,
??? ??? ??????. ??????? ?? ?????? ??????? ??????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????????????? ??????? ??? ??-?? ?????, ??? ?????? ?????????????? ? ?????????????? ?????????? ???????
?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????? – ?????????? ??????????. ? ?????? ??????????????????
????????????????????? ?????????????? ?????????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????????
????????????????????????? ??????. ?????????????????? ?????? ?????????????? ??????????????, ??? ??????????????
????????????????????????? ?? ?????????????? ?????????, ?????? ? ??????????????».

????????????????????? ?????? ?????????? ?????????????-????????????????????? ?????????? ? ?????????????????? ??????????
????????????????? ?????? ? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? «?
????????????? ??????, – ?????????????????? ?.? ??????????, – ? ?????????????????? ? ??????????

???????????? ????????????????? ????????????????? ????????????????? ????????????????? ??????
???????????????? ?????????????????, ????????????????? ?????????, ?????????, ????????? ??? ? ????? ??????. ??
????????????????, ????????????????????? ???? ????????????? ?????????, ????????? ????????????? ?????? ?? ????????? ?
????????????, ????????? ????????????? ? ?????? ??????????. ? ?????????????, ????????????????????? ?????????????????
???????????? ?????? ????????????????? ???? ?? ?????? ??????????. ?????? ?? ????????? ????????????????? ???? ?????? ??????????
????????????, ?? ????????????????? ????????? ???? ??????????. ????????????? ?????????????????????????????
?????????????, ????????????????????? ?????? ????????? ? ????????? ? ??????????????????. ?????? ??????, ? 25 ????????? ? ???
?????? ????????????? ?????? ????????????????????????????? ???? ????????????? ?????. ??? ????????? ??????? ??????????, ???
????????????????????????, ????????????????? ????????????????????? ???? ????????????????????? ????????????????? ?????? ?????????????????, ?
???????????????? ????????????? ????????? ?????? ? ?????????????».

«???????? ???? ?????? ????????????????? ????????? ????????? ?????? ?????? ?????????????????, ????, ????????????? ??,
???????????????????????? ???? ????????? ????????? ????????? ?????? ??????????????????. ????, ?????? ????????????? ????????? ????
???????????????? ???? ?????????????????, ?????????, ????????????????? ????????????????????????????? ??????????????????. ?????? ?????????????????
???????? ????????????????? ? ?????????, ??? ????????????? ????????????????????????? ? ????????????????? ? ????????????????? ?????? ??????????
? ?????????, ????????????????? ? ?????? ????????????????????????? ???? ????????? ?????????????-???????????????????????????????? ??????? 2015
?????, ????????? ????????? ????????????????? ???? ?????????????»,- ????????????????????? ?????? ?????????????????????.

???????????????? ???? ???? ??????????????, ????????????????? ? ?????????????????-????????????????????????, ??????? ???? ?????????
???????????? ????????????????????? ????????? ????????????????? ????????????????? 8(921) 881-99-21.

Дата публикации: 2015.03.20

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям