

Здоровый образ жизни

В рамках месячника Здорового образа жизни студенты и сотрудники техникума активно выполняли зарядки и физкультминутки.

Упражнения помогают не только сохранить тело в тонусе, но и благотворно влияют на психоэмоциональное состояние — и просто доставляют удовольствие.



Утренняя зарядка — простой способ взбодриться и набраться сил перед учебным днём. Она позволяет поддерживать тело в тонусе и даёт заряд энергии для продуктивного дня.

День в Зуевском техникуме начался с бодрой зарядки, под девизом «Будь здоров!», приуроченная ко Всемирному дню здоровья.

Под ритмичную музыку студенты и педагоги с удовольствием выполнили комплекс физических упражнений, взбодрились и зарядились энергией на весь день! Двигайтесь и будьте здоровы!



Спасибо зарядке, здоровье в порядке!

"Приготовьтесь к выполнению гимнастических упражнений" - этими словами, началась советская утренняя зарядка.

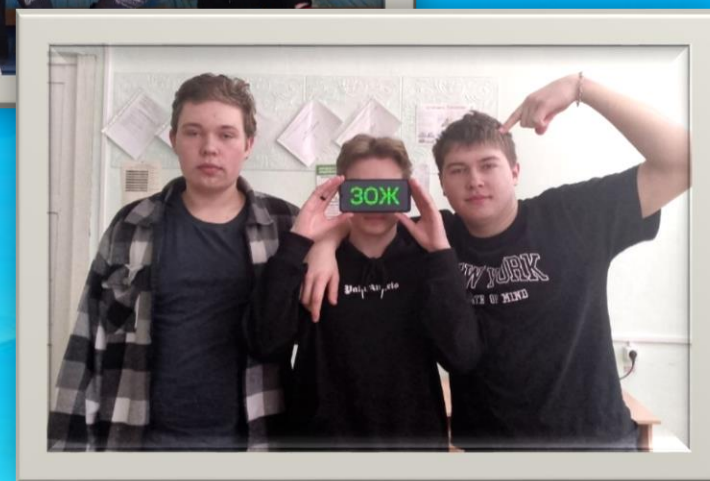
В рамках Всероссийской акции "Здоровье в Движении", участники Движения Первых Зуевского техникума провели зарядку с детьми детского сада "Дюймовочка".

Ребята вместе с воспитателями активно выполняли каждое движение!

После зарядки все участники получили заряд бодрости и энергии, а также укрепили своё физическое здоровье!



Участие техникума в межмуниципальном турнире по волейболу среди мужских команд, в рамках празднования 95-летия Зуевского района.



В рамках месячника здорового образа жизни первые курсы соревновались в перетягивании каната и проходили полосы препятствий.