

Беги за мной

Необычный урок физкультуры



В конференц-зале техникуниверситета прошел необычный урок физкультуры, который провели не преподаватели, а студенты.

Председатель спортивного сектора студенческого совета ВолгГТУ Максим Кузьмин (ФЭВТ) и ответственный за работу спортивного сектора на ФТПП Петр Тищенко в рамках федерального молодежного проекта «Беги за мной!» прочитали лекцию о здоровом питании и активном тренинге и даже провели практические занятия с аудиторией. Напомним, что проект «Беги за мной!», реализуемый при поддержке Росмолодежи, существует уже не первый год и направлен на обучение молодых людей навыкам здорового образа жизни.

Началось занятие с опроса: что такое здоровье, что нужно делать, чтобы быть здоровым. что такое сбалансированное питание? Максим Кузьмин подробно рассказал, из каких продуктов должно состоять здоровое и полноценное питание, «разложив» его на белки, жиры и углеводы. А Петр Тищенко, много занимавшийся карате и айкидо, продемонстрировал несколько упражнений, которые стоит делать каждый день как утреннюю зарядку. Более того, он привлек к демонстрации упражнений и нескольких студентов. Девушки и юноши, в свою очередь, показали хорошую физическую подготовку при одобрительной поддержке товарищей. Для лучшего усвоения «пройденного материала» студенты унесли с собой по листовке, рассказывающей об основах здорового питания и пользе двигательной активности.

Внешт. корр.