

Отчет о работе Штаба здоровья АМТ За период с 25.03. по 24.04.2023г.

За отчетный период было проведено

1) 27.03.2023г. физкультминутки для обучающихся 1 корпуса (1-2 курс)

Группа Штаба ВК (скрин)



Штаб здоровья АМТ "Молодежь за ЗОЖ"
19 апр в 18:51



Физкультминутки – это эффективный способ поддержания работоспособности! 27.03.2023г. активисты Штаба здоровья АМТ провели физкультминутки для обучающихся техникума. С помощью физкультминутки обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих напряжение из-за длительного сидения за партами.

Для студентов, приобретающих профессиональные навыки в техникуме, активный образ жизни является одним из факторов, влияющих на качество получаемого образования и уровень подготовки.

#ПоколениеЗОЖ

<https://vk.com/volmedic>

<https://vk.com/generationzozh>



2) 30.03.2023 "Брейншторм" (мозговой штурм). Рассмотрены ближайшие мероприятия и их форматы, работа по развитию Штаба.

Группа Штаба ВК (скрин)



Штаб здоровья АМТ "Молодежь за ЗОЖ"

6 апр в 9:05

30 марта прошло заседание участников Штаба здоровья АМТ в формате "Брейншторм". Коллективно обсуждались ближайшие мероприятия и их форматы, актуальные темы в сфере ЗОЖ, а так же были рассмотрены свежие идеи и проекты.

Мероприятие закончилось чаепитием ☕️🌈

#ПоколениеЗОЖ

<https://vk.com/volmedic>

<https://vk.com/generationzozh>



❤️ 10



➦ 4

👁️ 352

3) В рамках проведения I этапа межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России – 2023» провели утренние физкультминутки для студентов техникума всех корпусов.

5.04 – для студентов групп 1 корпуса

7.04 – для студентов групп главного корпуса

12.04 – для студентов групп 2 корпуса

Группа Штаба ВК (скрин)



Штаб здоровья АМТ "Молодежь за ЗОЖ"

19 апр в 18:51



Волонтеры Штаба здоровья АМТ вновь провели утренние физкультминутки для студентов всех корпусов Алапаевского многопрофильного техникума. Зарядили бодростью других и зарядились сами!

#ПоколениеЗОЖ


<https://vk.com/volmedic>

<https://vk.com/generationzozh>



- 4) В рамках Весенней недели добра провели интервью с жителями города старшего поколения на тему «ЗОЖ все возрасты покорны».
Участие приняли жители в возрасте от 64 до 92 лет.

Группа Штаба ВК (скрин)

 Штаб здоровья АМТ "Молодежь за ЗОЖ"
вчера в 15:09

Участники Штаба здоровья АМТ провели интервью с жителями города старшего поколения на тему «ЗОЖ все возрасты покорны».

Участие приняли жители в возрасте от 64 до 92 лет, они с энтузиазмом отвечали на вопросы и давали рекомендации по поддержанию здоровья.


Среди вопросов были:

- Какие здоровые продукты/рецепты Вы могли бы посоветовать?
- Какие упражнения помогают Вам поддерживать здоровье?
- Какие советы на тему ЗОЖ Вы могли бы дать нашему поколению?

Мы собрали самые популярные рекомендации:

- Свое утро начинать с зарядки/ пробежки и вообще стараться больше двигаться и ходить пешком.
- Завтракать лучше кашей. Не употреблять фастфуд, а отдавать предпочтение домашней кухне. Добавить в рацион больше овощей и фруктов.
- Чаще читать и хорошо трудиться. Не забывать посещать учреждения культуры.
- И общий совет от всех- отказаться от алкогольных напитков и употребления табака.

#ПоколениеЗОЖ
<https://vk.com/volmedic>
<https://vk.com/generationzozh>



- 5) В рамках Весенней недели добра провели акцию «Будь здоров».

Жителям города напомнили о ведении ЗОЖ весной и вручили памятки о витаминах.

Группа Штаба ВК (скрин)



Штаб здоровья АМТ "Молодежь за ЗОЖ"
вчера в 15:19



21 апреля в рамках Весенней недели добра участники Штаба здоровья АМТ провели акцию «Будь здоров».

Жителям города напомнили о ведении ЗОЖ весной и вручили памятки о витаминах.

#ПоколениеЗОЖ

<https://vk.com/volmedic>

<https://vk.com/generationzozh>



12

Нравится

3

200

6) Провели для обучающихся техникума, проживающих в общежитии интеллектуальную игру в стиле "Своя игра".

Командам предстояло выбирать категорию вопросов и поочередно давать ответы на них. Все рубрики были связаны с ведением здорового образа жизни. Всем вручили сертификаты за участие.



Куратор Штаба здоровья АМТ Киселева Е.В.
24.04.2023г.