

НОЯБРЬ – МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".



Самые основные составляющие ЗОЖ, выделяемые многими специалистами:

- рациональное питание,
- отказ от вредных привычек,
- правильный режим труда и отдыха,
- закаливание и занятия спортом,

— соблюдение правил личной безопасности, личной гигиены,

— прогулки на свежем воздухе и (желательно) жизнь в экологически чистом районе.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни!

НОВОСТИ МЕСЯЦА

Команда АИЭ СПбУТУиЭ приняла участие в соревнованиях по мини-футболу

04 ноября студенты Алтайского института экономики приняли участие в турнире по мини-футболу в рамках празднования «Дня народного единства», организованном управлением спорта и молодежной политики Алтайского края, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет» и комитетом по делам молодежи, культуре, физической культуре и спорту администрации Железнодорожного района г. Барнаула.

В состав нашей команды вошли студенты разных национальностей, поэтому по программе соревнований ее назвали сборной СНГ Алтайского института экономики. Главным судьей соревнований стал председатель комитета по делам молодежи, культуре, физической культуре и спорту Администрации Железнодорожного района – Владимир Алексеевич Самсонов, который очень умело и азартно играл как вратарь сборной сотрудни-

ков Администрации Железнодорожного района г. Барнаула.

Все команды показали достойную игру и получили огромное удовольствие от процесса. В результате команда Алтайского института экономики СПбУТУиЭ заняла 4-е место, обойдя команду Киргизии Алтайского государственного университета. Желаем нашим спортсменам целеустремленности, удачи и высоких спортивных достижений в следующих соревнованиях!



Результаты спартакиады студентов Алтайского института экономики

С 09 по 28 ноября среди студентов Алтайского института экономики прошли лично-командные соревнования (спартакиада), посвященные месячнику здорового образа жизни. В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают значительное место. Это одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной

и спортивной подготовки студентов. Цель подобных соревнований - установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, а также выявить спортивное преимущество.

Студенты соревновались в следующих видах спорта: армрестлинг (юноши), настольный теннис (юноши и девушки), шашки (юноши и девушки) и бадминтон (юноши и девушки). Команды формировались по направлениям/специальностям.

9 ноября - соревнования по армрестлингу весовая категория 70 кг

- 1 место** – Неретин Александр
(гр. ОАБ-Ю-01-16-1)
- 2 место**- Деменов Денис
(гр. ОАБ-Ю00-17-1)
- 3 место**- Тарасов Александр
(гр.ОАБ-Ю-01-16-1)



весовая категория 75кг

- 1 место** – Машкин Анатолий
(гр.ОАБ-Ю-01-16-1)
- 2 место**- Шишкин Артем
(гр.ОАБ-Э01-14-1)
- 3 место**- Лобенко Кирилл
(гр.ОАБ-Ю00-17-1)

ПИТЕР К

Питер – в образовании лидер!

НОЯБРЬ №8/2017



весовая категория свыше 100 кг

1 место – Бригаденко Дмитрий
(гр.ОАБ-Ю00-17-1)

2 место - Тома Дмитрий
(гр.ОАБ-Ю-01-16-1)



14 ноября- соревнования по шашкам (юноши)

1 место заняла команда СПО (состав: Соколов Александр, Василенко Николай, Морозов Владислав, Исаев Михаил (гр.ОА-БД09-16-1))

2 место заняла команда юристов (состав: Деменов Денис, Лобенко Кирилл, Бригаденко Дмитрий (гр.ОАБ-Ю00-17-1))

Личное первенство:

1 место - Деменов Денис

2 место - Василенко Николай

3 место - Соколов Александр

16 ноября соревнования по шашкам (девушки)

1 место заняла команда СПО (состав: Куккус Кристина, Коротких Софья (гр.ОА-БД09-16-1) и Шерстобитова Александра (гр.ОА-БД11-17-1))

2 место заняла команда экономистов (состав: Мишустина Юлия, Шпистер Алена, Буздогар Анастасия) (гр.ОАБ-Э01-16-1)

3 место заняла команда юристов (состав: Симоненко Карина, Украинская Анастасия (гр.ОАБ-Ю-01-16-2))



Личное первенство:

1 место – Сашникова Екатерина

2 место - Буздогар Анастасия

3 место - Куккус Кристина

21 ноября - соревнования по настольному теннису (юноши)

1 место заняла команда юристов (состав: Тома Дмитрий, Тарасов Александр и Осипенко Мария (гр.ОАБ-Ю-01-16-1))

2 место заняла команда СПО (состав: Лада Сергей, Громов Евгений (гр.ОА-БД11-16-1) и Доброумов Глеб (гр.ОА-БД11-17-1))

3 место заняла команда экономистов (состав: Савченко Вячеслав, Шишкин Артем (гр.ОАБ-Э01-14-1) и Чупахин Владислав (гр.ОАБ-М03-14-1))

Личное первенство:

- 1 место** – Чупахин Владислав
- 2 место** - Тома Дмитрий
- 3 место** - Тарасов Александр



23 ноября - соревнования по настольному теннису (девушки)

- 1 место** заняла команда юристов (состав: Малыхина Алина, Осипенко Мария (гр.ОАБ-Ю01-16-1) и Гордеева Екатерина (гр.ОАБ-Ю02-15-1))
- 2 место** заняла команда СПО (состав: Вострикова Екатерина, Зыкова Маргарита (гр.ОА-Э11-17-1))
- 3 место** заняла команда экономистов (состав: Макарова Дарья, Кейб Дарья (гр.ОАБ-Э01-17-1))



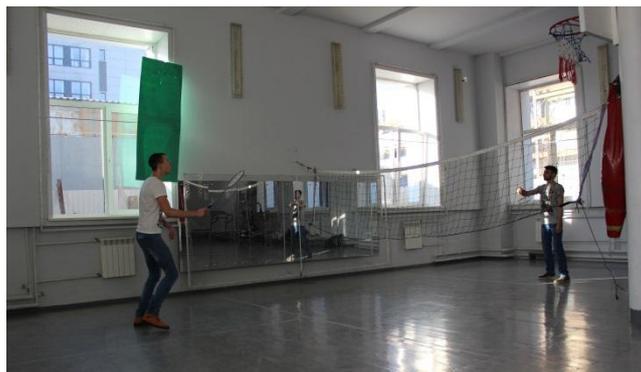
Личное первенство:

- 1 место** – Осипенко Мария
- 2 место** - Малыхина Алина
- 3 место** - Кейб Дарья



28 ноября - соревнования по бадминтону (юноши)

- 1 место** заняла команда юристов (состав: Алимпиев Михаил, Балабин Кирилл и Елизаров Александр (гр.ОАБ-Ю02-15-1))
- 2 место** заняла команда СПО (состав: Соколов Александр, Василенко Николай, Голощапов Владислав (гр.ОА-БД09-16-1))
- 3 место** заняла команда экономистов (состав: Малашенко Геннадий, Маш Сергей и Фоминых Евгений (гр.ОАБ-Э01-16-1))



Личное первенство:

- 1 место** – Алимпиев Михаил
2 место - Соколов Александр
3 место - Елизаров Елександр

Международный день отказа от курения

16 ноября в Алтайском институте экономики прошло мероприятие, посвященное Международному дню отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году и отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

Целью проведенного мероприятия являлась профилактика табакокурения и информирование студентов о пагубном воздействии табака на здоровье.



В этот день студенты 1 курса встретились с председателем Фонда Развития Алтайской молодежной политики Деевым Артемом Юрьевичем и заместителем атамана Алтайского войскового казачьего округа (АВКО) Рыльским Александром Юрьевичем, являющихся также членами народной дружины «Барнаульская». Они подготовили фильм о вреде курения и побеседовали с ребятами о том, как можно победить эту вредную привычку.

Для всех остальных студентов в центральном холле института в течение дня транслировались фильмы о вреде курения. Медицинским работником Макаровой Тамарой Алексеевной подготовлен информационный стенд.



Круглый стол «Правильное питание – основа здорового образа жизни»

28 ноября в рамках месячника здорового образа жизни в Алтайском институте экономики состоялось заседание круглого стола «Правильное питание – основа здорового образа жизни», организованное совместно с администрацией Железнодорожного района г. Барнаула. Участниками круглого стола стали студенты нашего института и студенты Алтайской академии гостеприимства. С приветственным словом к обучающимся обратились: главный специалист комитета по делам молодежи, культуре и спорту администрации Железнодорожного района Яцухно Виктория Валерьевна и заместитель директора Алтайского института экономики по учебно-методической и профориентационной работе Панова Елена Владимировна.

В ходе работы круглого стола учащиеся представили сообщения по следующим темам:

1. Что мы едим? Иллюзии качества. Зорина Анастасия, Рябова Елизавета (Алтайский институт экономики, группа ОА-БД09-17-1, специальность «Банковское дело»).

2. Что мы пьем? Польза или вред? Брудько Сергей (Алтайский институт экономики, группа ОА-БД09-17-1, специальность «Банковское дело»).

3. Роль питания в здоровье человека. Пичугина Виктория, Селянина Юлия (Алтайская академия гостеприимства, группа У 171, специальность «Организация обслуживания в общественном питании»).

4. Физическая активность как основа здорового образа жизни. Доброумов Глеб, КМС по настольному теннису (Алтайский институт экономики, группа ОА-БД11-17-1, специальность «Банковское дело»).

После презентации докладов своё мнение высказали эксперты: Яцухно Виктория Валерьевна (главный эксперт, представитель администрации Железнодорожного района), Макарова Тамара Алексеевна (медицинский работник Алтайского института экономики) и Дунаева Александра Александровна (преподаватель спецдисциплин «Технология обслуживания в барах» и «Организация производства» КГБ ПОУ «Алтайская академия гостеприимства»).

Все присутствующие сошлись во мнении, что залог здоровья – правильное питание и физическая активность!

Основы правильного питания

А в чем же оно заключается?
Для чего оно нужно?

Правильное питание в первую очередь нужно для нашего здоровья.

Ведь в большей степени наше здоровье зависит от того, что мы едим.

Во-вторых, правильное питание помогает нам следить за своим весом.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Делая вывод для себя из всего выше сказанного, думаю, что все поняли, что здоровый образ жизни это КРУТО! Правильное питание, физическая активность это основа здорового образа жизни и без этого никак. Поэтому пожелаю всем: занимайтесь спортом, кушайте правильно, и вы почувствуете лёгкость в своём теле, станите энергичны и у вас не будет той лени, которая возникает при неправильном питании. Тогда мир обязательно засияет для вас новыми яркими красками!!!!



Номер подготовила Каленюк Анастасия (пресс-служба ССК «Зенит»)