В СФУ прошёл фестиваль здорового образа жизни «Объединяя поколения»

30 мая 2018 года в Сибирском федеральном университете прошёл фестиваль здоровья «Объединяя поколения», приуроченный ко Всемирному дню отказа от курения.
В мероприятии приняли участие около 400 человек.

Участники фестиваля могли попробовать свои силы на трёх площадках мероприятия. На интерактивной площадке выступили тренеры штаба «Беги за мной! СФУ», чирлидинг из Ассоциации студенческого спорта г. Красноярска, танцевальная команда Ak'Cent Dance Team, тренеры и танцоры ведущих фитнес-клубов города. Также на сцене очередной раз своей силой и выносливостью удивила Федерации воркаута и стритлифтинга Красноярского края.

На информационной площадке фестиваля участники:

- поиграли в настольный хоккей от штаба Универсиады-2019 СФУ и большой твистер от штаба «Беги за мной! СФУ»;
- приняли участие в соревнования на одиночных и командных ходулях;
- проверили свою ловкость в фрисби-тире;
- попрактиковались в балансировании по специальным нейлоновым или полиэстеровым стропам (лентам) вместе с Туристическим клубом СФУ;
- поучаствовали в серии мастер-классов от тренеров штаба «Беги за мной! СФУ» и семейного фитнес-центра Davinci: силовая йога, фитнес с фитболами, тренировка по ABS + ABL;
- попробовали свои силы в сдаче нормативов студзачёта АССК России;
- получили персональные советы о правильном питании от сертифицированных инструкторов и специалистов;
- проверили свои знания о здоровом образе жизни и получили дополнительную информацию о профилактике СПИДа от центра моделирования здорового образа жизни «Веста».

В рамках соревновательной площадки состязались 22 команды, в их составе выступали школьники, студенты вузов города Красноярска и сотрудники СФУ.

Результаты эстафеты:

- 1-е место — команда «Суворовцы», сформированная на базе студенческих отрядов СФУ.
- 2-е место — команда «Патриот Сибири», сформированная на базе Военно-патриотического клуба СФУ;
- 3-е место — команда «Бобрик стайл», сформированная на базе танцевальной команды Akэ'Cent Dance Team.

Ни один гость фестиваля не ушёл без здорового перекуса — яблока, банана или мандарина. Также все участники мероприятия за заработанную символическую валюту — «зожики» — получили памятные сувениры от организаторов фестиваля.

Проректор по молодёжной политике **Роман Богданов**: *«Фестиваль здорового образа жизни „Объединяя поколения“ стирает границы общения и взаимодействия между детьми, молодёжью и взрослыми. Сотрудники университета и старшее поколение из числа жителей города смогли не только вспомнить студенческие годы, погрузиться в атмосферу праздника и поработать над своими физическими качествами, но и зарядиться положительными эмоциями, получить заряд энергии и бодрости. Благодаря таким мероприятиям происходит обмен опытом между людьми всех возрастов, что, несомненно, приносит пользу каждому участнику фестиваля»*.

Координатор и руководитель штаба «Беги за мной! СФУ» **Ирина Гончарова**: *«Уже третий год в нашем университете проходит фестиваль здоровья „Объединяя поколения“. Такое мероприятие — отличная возможность показать студентам, преподавателям, сотрудникам и жителям Красноярска, что здоровый образ жизни доступен абсолютно каждому. Помимо ведения рационального питания, существует множество направлений массового спорта, и любой желающий может найти что-то по своим физическим возможностям и интересу. При этом всё это можно делать абсолютно бесплатно с штабом „Беги за мной! СФУ“»*.

Отдел молодёжных проектов СФУ, 5 июня 2018 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: https://news.sfu-kras.ru/node/20446