

Гольф, квиз и йога: Политех зарядился здоровьем на неделю

С 6 по 12 апреля в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого прошла традиционная «Неделя здоровья». Инициаторами мероприятия выступили Управление по связям с общественностью и Высшая школа медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института. В этом году проект получил концепцию «Спорт для тебя»: он сплотил студентов и преподавателей, подарив всем заряд энергии, радость движения и яркие впечатления.



За годы существования «Неделя здоровья» перестала быть просто серией флешмобов. Сегодня это масштабная программа, благодаря которой спорт органично вплетается в университетскую жизнь — через живое общение, активную деятельность и нестандартные форматы мероприятий.

Старт спортивной недели пришёлся на 7 апреля — Всемирный день здоровья. Открыла программу зарядка, которую провели спортсмены из сборной по чир-спорту «Чёрные Медведи-Политех». Участники выполняли упражнения на гибкость и выносливость, а компанию им составил маскот Политеха — «Чёрный Медведь», который с энтузиазмом присоединился

к разминке.

Среди множества активностей особенно запомнилась интерактивная рампа для мини-гольфа. Любой желающий мог попробовать свои силы в этой игре и посоревноваться с другими в меткости — атмосфера получилась по-настоящему азартной.



«Неделя здоровья» была бы неполной без разминки для мозгов. В интеллектуальном состязании команды померялись знаниями об истории спорта, олимпийских дисциплинах и любопытных фактах о сборных Политеха. Победители квиза получили призы от партнёров проекта, а заодно доказали: быть эрудированным так же круто, как и физически подготовленным.



Кульминацией недели стало утро йоги в спортзале ИМОП. Под руководством профессионального тренера студенты освоили базовые асаны — упражнения, которые помогают снять стресс и улучшить самочувствие. Организаторы позаботились обо всём: подготовили удобные коврики и обеспечили участников водой. Эта спокойная и гармоничная практика стала символической «перезагрузкой» после насыщенных дней.

Организаторы подчёркивают: учёба в середине семестра, особенно для студентов-инженеров, требует огромных усилий. Йога в Политехе — это шанс перевести дух, обрести баланс и осознать, что забота о ментальном здоровье — такая же важная часть спорта, как и физические тренировки.



«Неделя здоровья-2026» сплотила политехников, превратившись в пространство для движения, общения, новых впечатлений и знакомств. Успех мероприятия ещё раз подтвердил: молодёжь искренне заинтересована в инициативах, которые помогают формировать здоровые привычки и поддерживать активность.

«Для нас было важно напомнить: забота о себе — это не только физическая форма, но и внутренний баланс, — отметила руководитель проекта студентка 3 курса направления „Реклама и связи с общественностью“ Яна Липатникова. — Йога, квиз и другие интерактивные мероприятия стали символом того, что спорт бывает разным. И каждый нашёл в этой неделе что-то своё».

Неделя завершилась, но её энергия по-прежнему живёт в Политехе, вдохновляя студентов на новые свершения!

Дата публикации: 2026.04.15

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям