

# Здоровье в игре: соревнование за полезные привычки

## Игра на здоровье: как студенты учились питаться правильно

*7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, учреждённый Всемирной организацией здравоохранения. Это повод задуматься о самом ценном, что у нас есть – о здоровье. В этот день по всему миру проводятся просветительские мероприятия, и факультет маркетинга и логистики не остался в стороне.*

9 апреля в группе ДМФ-1 первого курса был проведен тематический кураторский час в интерактивной форме. Игра, посвящённая рациональному питанию, была подготовлена [СНИЛ PR](#) под руководством куратора группы. Она объединила в себе знания, командный дух и азарт соревнования.

### Первый этап: Миф или реальность?

Студенты разделились на три команды с яркими названиями: Хищницы, Витебские бобры и Пророки. Первый раунд «Миф или факт» вызвал настоящий всплеск эмоций: участники отвечали на провокационные утверждения вроде «Сахар – источник витаминов» или «Можно пить только газировку – она тоже утоляет жажду».



С самого начала вперёд вырвались Хищницы и Пророки, показав отличное владение фактами и умение быстро мыслить.

## **Второй этап: Собери тарелку здоровья**

Во втором раунде участникам предстояло собрать сбалансированный рацион, используя карточки с продуктами. Задача – построить «здоровую тарелку» с учётом соотношения белков, жиров и углеводов.

Здесь каждая команда продемонстрировала не только знания, но и умение договариваться и делить роли внутри команды. Важно было не просто вспомнить, что полезно, но и распределить продукты по категориям. Витебские бобры, несмотря на отставание в первом этапе, сделали впечатляющий рывок.

## **Третий этап: Рацион за день**

Финальный раунд потребовал максимальной концентрации – каждая команда составляла меню на день, исходя из реальных норм калорийности и БЖУ для студентов 18 лет. Было много споров, но в результате – дружеский смех и правильные выводы.

**Итоги: не только знания, но и**

# ЕДИНСТВО

К завершению игры все три команды сравняли счёт – и это стало прекрасным завершением кураторского часа.

Но главное – даже не в баллах, а в том, чему научились студенты:

- Отличать мифы от реальных фактов о питании
- Понимать, как строить рацион без жёстких диет
- Работать в команде, слышать и поддерживать друг друга



Кураторский час прошёл ярко, полезно и точно не останется в памяти студентов просто как «ещё одна пара». Это был час, который вдохновляет заботиться о себе – и делает это весело.