

В рамках адаптационной «Недели первокурсника» в Ессентукском филиале СтГМУ особое внимание было уделено проведению физкультурных минуток непосредственно во время лекционных занятий. Переход к обучению с продолжительными парами создает серьезную статическую нагрузку и стресс для вчерашних абитуриентов, поэтому системное включение коротких двигательных пауз стало ключевым элементом помощи первокурсникам в плавной и безопасной адаптации к новым условиям.

Такие физкультурные паузы не только снимают напряжение в мышцах спины и шеи, снижают утомляемость глаз и активизируют кровообращение, но и способствуют повышению умственной работоспособности, помогая студентам сохранять концентрацию на сложном теоретическом материале. Совместная активность в неформальной обстановке благоприятно влияет на сплочение нового коллектива. Организация мероприятия на высоком уровне обеспечена инициативой преподавателя Стороженко Т.Н. и поддержкой активных студентов старших курсов. Здоровьесберегающие технологии – это простой и эффективный способ сделать обучение в филиале одновременно продуктивным и комфортным для молодого организма.







