

3.2 Возможности использования Вконтакте для гигиенического обучения и воспитания населения

Абляева Анастасия Валерьевна, старший
преподаватель кафедры гигиены, медицины труда
ФГБОУ ВО «Казанский государственный
медицинский университет» Министерства
здравоохранения РФ

anastasia.ablyaeva@kazanngmu.ru



ВКонтакте



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

ВКонтакте (VK) – крупнейшая социальная сеть в России, позволяющая пользователям отправлять друг другу сообщения, создавать собственные страницы и сообщества, обмениваться изображениями, аудио- и видеозаписями и т.д.





Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

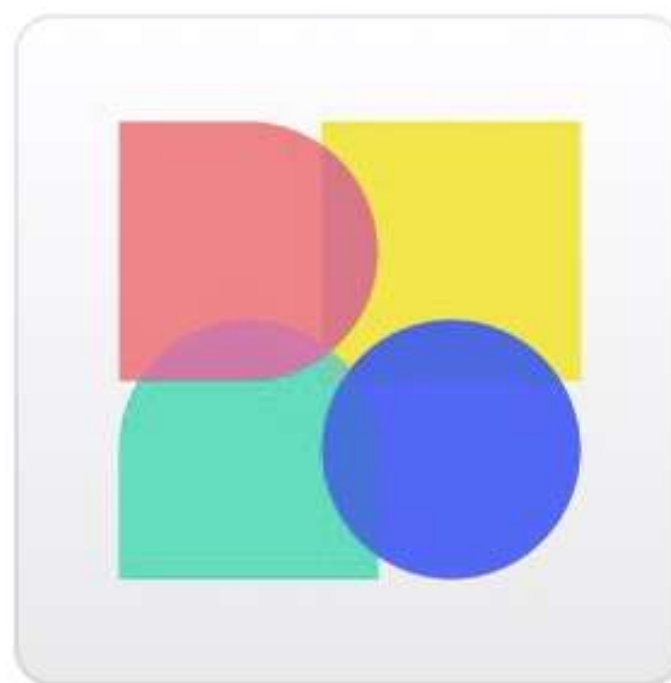
ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Платформа решения повседневных задач с помощью мини-приложений.

Обладает всем спектром необходимых форматов подачи информации для гигиенического обучения и воспитания населения.



Шаги ВКонтакте
Образ жизни



Другое Дело
Образ жизни



Здоровье
Красота и здоровье



ВКонтакте



Дневник питания

Приложение поможет следить за питанием и тем, кто хочет похудеть, и тем, кто стремится набрать мышечную массу

ВЫБЕРИТЕ ЦЕЛЬ



Похудение



Поддержание веса



Набор мышечной массы



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР



Чтобы давать вам рекомендации по питанию, приложению нужно кое-что узнать

Пол

Женский

Возраст

Не выбрано

Рост

Не выбрано

Текущий вес

Не выбрано

Физическая активность

Сидячий образ жизни

Стараюсь больше двигаться

Много физических нагрузок

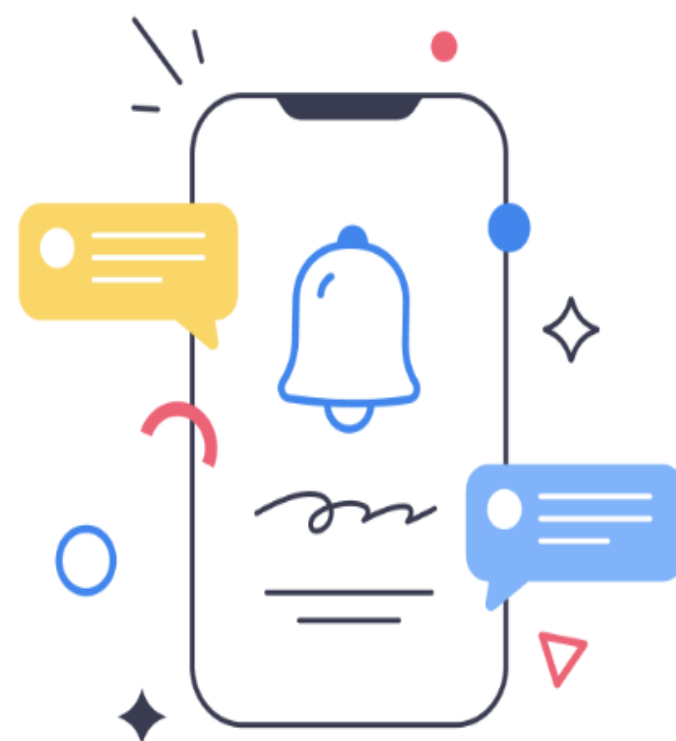
ВКонтакте



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР



**Включите уведомления, чтобы не забывать
записывать, что вы съели**



Питание

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4

ЗА ДЕНЬ

0 ккал

из 1 507

0%

Белки

0 из 113

Жиры

0 из 33,5

Углеводы

0 из 188,3

[Вам слово](#)

Поделитесь впечатлениями о приложении или идеями, как его можно улучшить

ВОДА

цель 8 стаканов

0 / 2 л





Достижения

[Показать все](#)



Тютелька
в тютельку



Всё включено



Завидное
постоянство



Бабушка
довольна



Гурман



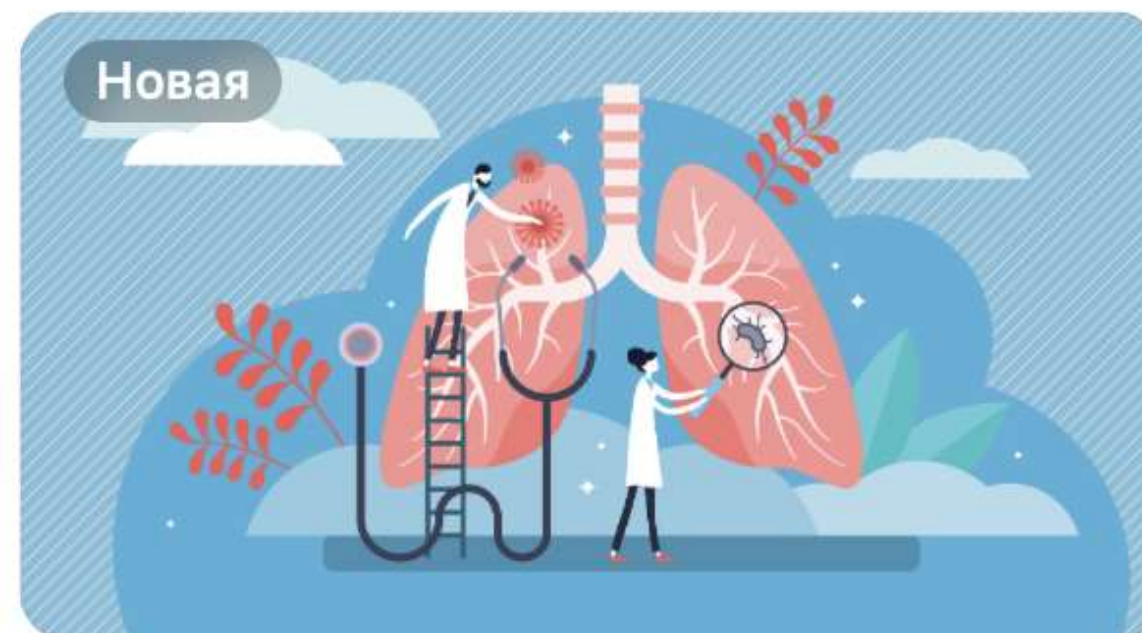
Протеиновый
батончик





VK Тренировки

Индивидуальная программа тренировок из 1 300 упражнений. Заполните небольшую анкету, чтобы начать заниматься.



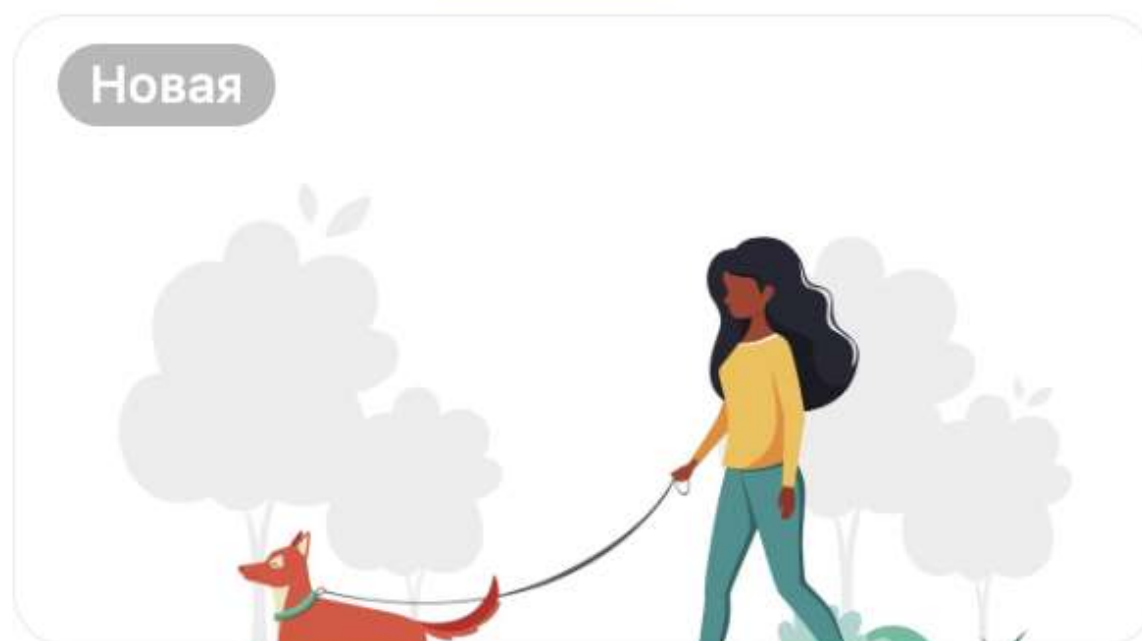
Новая

Правильное дыхание и его влияние на организм.



Новая

Гайд по диетам. Учимся разбираться в популярных типах питания.



Новая

Как пройти 10 000 шагов в день и всё успеть: шесть классных лайфхаков



Новая

Как справиться со стрессом



*Спасибо за внимание!
До следующей встречи!*