

Научный семинар

“Гармонизация системы обучение – здоровье. Памяти профессора А.А. Золотарёва”

состоится 18 апреля в 12 часов в аудитории 2603

В программе семинара:

- система интенсивного информатизированного обучения,
- оптимизация системы обучение – здоровье,
- программа и центр здоровья университета.

Приглашаются преподаватели, аспиранты, студенты.

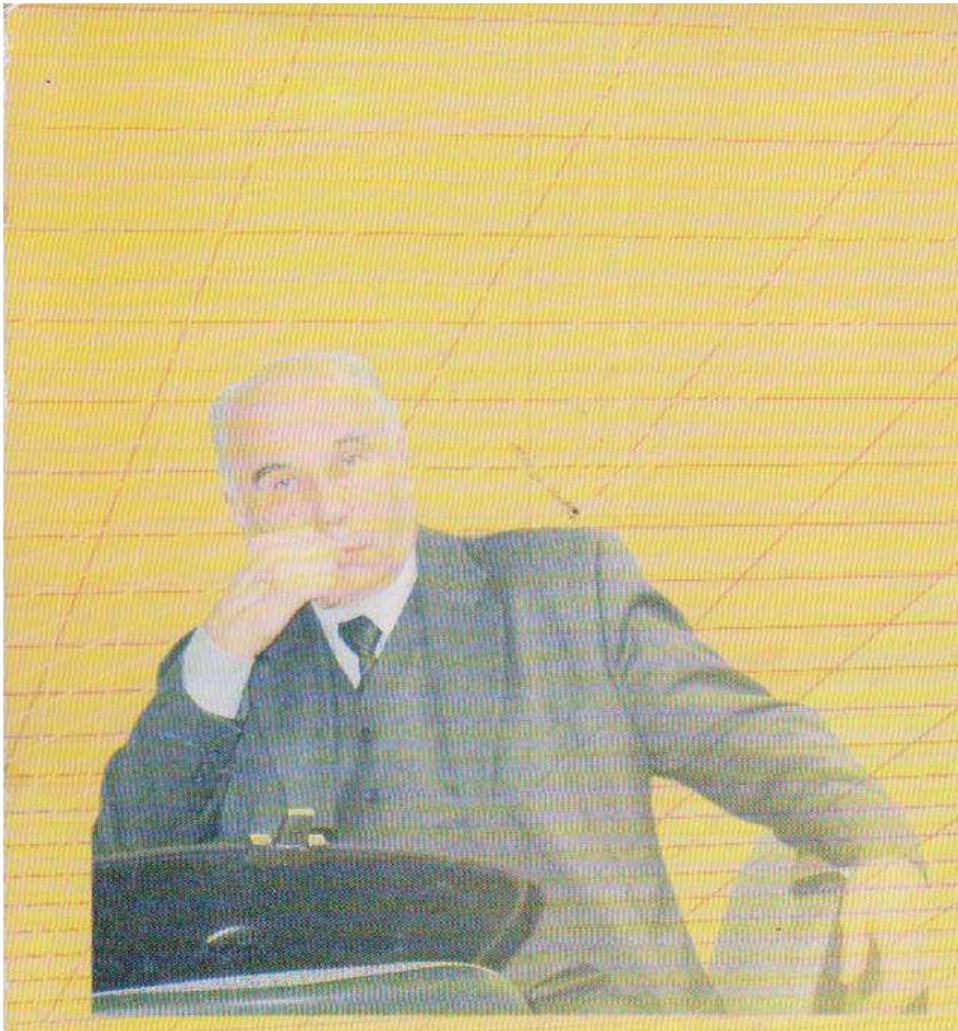
С материалами, связанными с темами семинара, можно ознакомиться на сайте <http://medicalrobot.narod.ru> в разделе “Новости”

Семикин Геннадий Иванович

- профессор, доктор медицинских наук,
- заведующий кафедрой “Валеология” МГТУ им. Н.Э.Баумана,
- предложил концепцию комплексной медико-социальной поддержки учебного комплекса МГТУ им. Н.Э.Баумана,
- директор учебно-методического центра "Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде",

Лищук Владимир Александрович

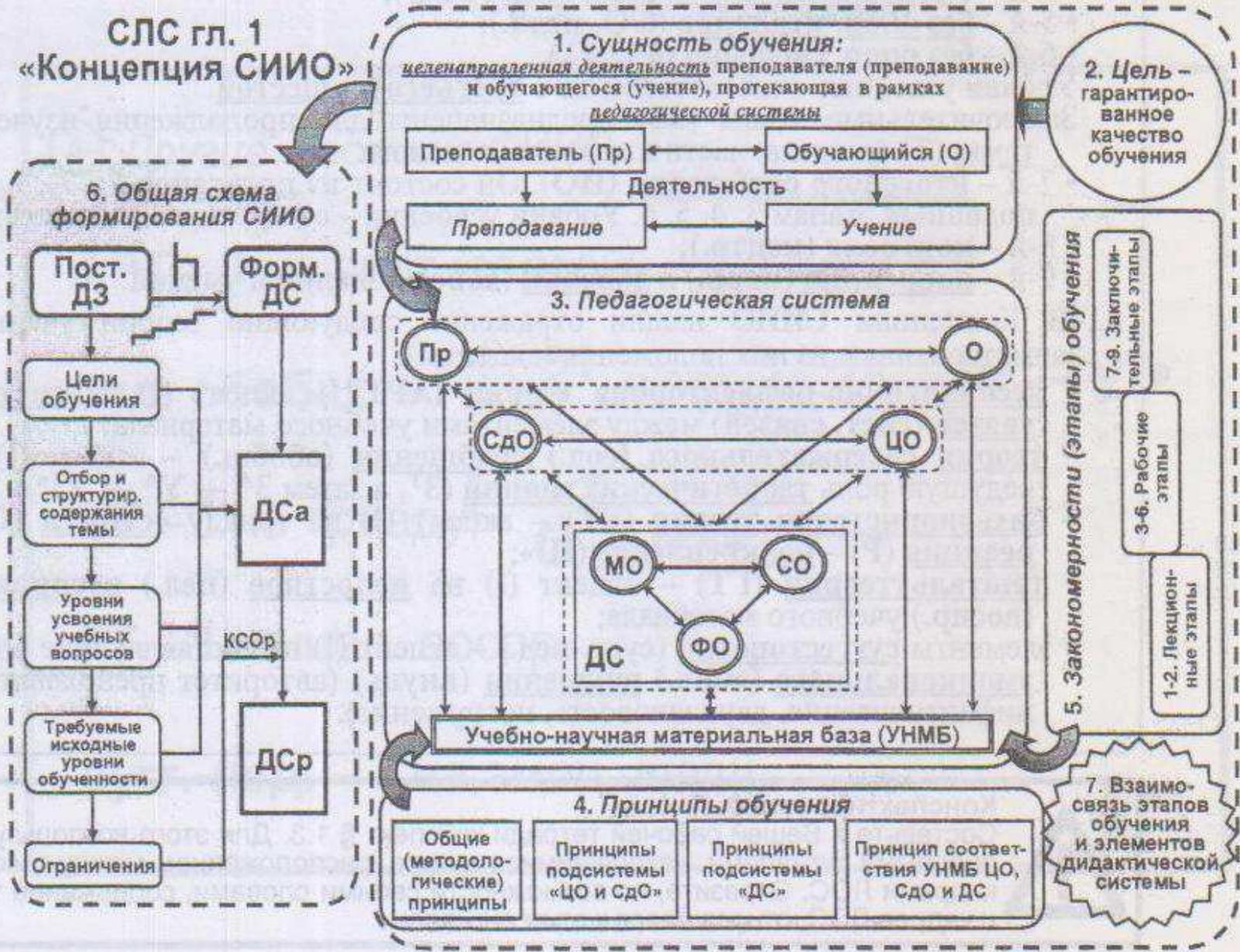
- профессор, доктор биологических наук,
кандидат технических наук,
- председатель Проблемных комиссий РАМН
«Фундаментальные основы индивидуального и
общественного здоровья» и «Медицинская и
биологическая кибернетика и информатика»
- заведующий отделением кибернетики и
лабораторией математического моделирования и
мониторинга НЦССХ им. А.Н. Бакулева,
- разработчик проекта «Стратегия здоровья»



Золотарёв
Александр
Александрович

разработчик теории и
методики системы
интенсивного
инфоматизированного
обучения

СЛС гл. 1 «Концепция СИИО»

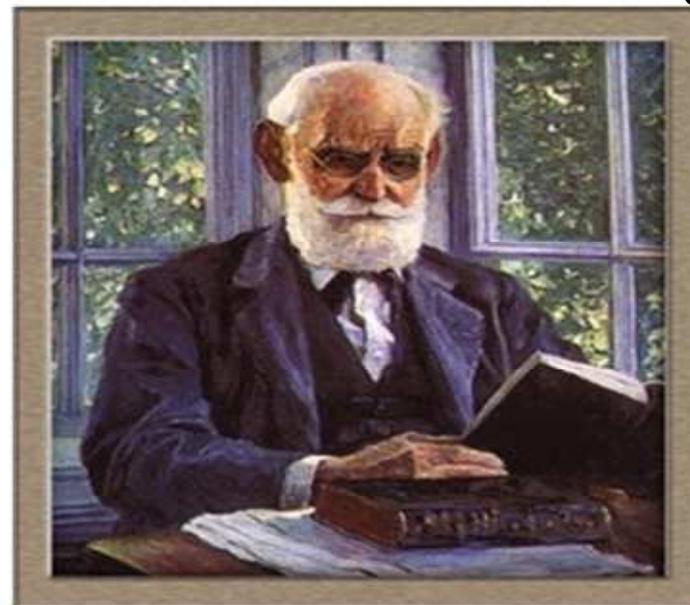


Интенсифицировать обучение – значит, прежде всего, обеспечить **безвредную для здоровья обучающихся** активацию их учебно-познавательной деятельности, ведущую к достижению требуемых целей обучения.



«Будущее принадлежит медицине предохранительной.
Эта наука, идя рука об руку с лечебной,
принесёт несомненную пользу человечеству».

Николай Иванович Пирогов



“Профилактическая медицина достигает своих социальных целей только в случае перехода от медицины патологии к медицине здоровья здоровых”.

Павлов Иван Петрович



“В основу концепции развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации на 2001-2005 г.г. и на период до 2010 г. положена здоровьесцентрическая модель системы здравоохранения, суть которой состоит в акценте на сохранение здоровья здорового человека”

Психолого-педагогический центр МГСУ

- Главная цель работы нашего Центра – сохранение физического и эмоционального здоровья в условиях напряженной учебной и профессиональной деятельности.





Комната психологической разгрузки



Массажная кровать Nuga Best



Сухой бассейн



Психологическое тестирование

Советские комсомолки - спортсменки



У-шу - традиционная китайская система совершенствования личности, включающая набор физических упражнений и приемы боя с различными видами оружия и без него

14



В центре Москвы появится студия здорового образа жизни

В конце мая проект «Беги за мной» установит уникальную студию ЗОЖ в центре Москвы. Каждый желающий в течение недели сможет посетить ее. «Беги за мной» решил вывести моду на здоровый образ жизни на новый уровень, разработав уникальный проект студии, которая, в отличие от большинства фитнес-клубов, комплексно занимается физической формой людей,



zamnoy.org

предоставляя индивидуальную программу по фитнесу и диетологии каждому участнику. Для этого экспертной командой отобраны только самые эффективные тренировки под руководством лучших тренеров. В студии будут работать эксперты по питанию, которые помогут выстроить правильный рацион, а

также всех гостей ждут кулинарные мастер-классы по приготовлению здоровой и вкусной еды.

Проект уже три года комплексно занимается здоровьем молодых людей, аккумулируя на своих площадках самые эффективные фитнес-активности, кулинарию, диетологию и все новинки индустрии ЗОЖ. За три года проект собрал большую команду единомышленников, прошедших обучение по фитнесу и диетологии, разработал эффективные программы питания и тренировок, привел в форму тысячи молодых людей и избавил от лишнего веса сотни участников.

Все подробности на сайте zamnoy.org

Ректору МГИУ
проф., д.ф.-м.н. Кошкину В.И.

Уважаемый Валерий Иванович.

Мы решаемся обратиться к Вам с предложениями, связанными с проблемами здоровья сотрудников и студентов МГИУ, которым уделяется недостаточно внимания. Проблемы непосредственно связаны с работоспособностью, а, следовательно, с эффективностью обучения и это проблемы сегодняшнего дня. Это проблемы большинства стареющих преподавателей университета и студентов с неполноценным здоровьем.

Во многих университетах проблемы здоровья решаются системно с привлечением инновационных технологий. Академиком А. Н. Разумовым разработана «Концепция охраны здоровья здорового человека», которая является методологической основой системы профилактики нарушений, возникающих в процессе трудовой деятельности. Эта концепция включена в пакет оздоровительных программ, разработанных Правительством и Советом безопасности Российской Федерации, и поддержана Всемирной организацией здравоохранения.

Консультируясь в организациях, имеющих опыт решения подобных проблем, предлагаем разработать программу «Здоровье МГИУ», в основе которой могут лежать следующие проблемы:

- информирование о состоянии здоровья студентов и преподавателей, о реализации антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической программ,
- информирование о средствах и возможностях здорового образа жизни в университете, поощрение тех, кто ведёт здоровый образ жизни,
- создания «Центра здоровья» с оснащёнными новейшим оборудованием комнатами релаксации и психологической разгрузки,
- разработка средств и методик систематического оздоровления преподавателей и студентов с учётом их гиподинамии,
- организация здорового недорогого питания, но не Fast food.

Предлагаем обсудить предложения на ближайшем Учёном Совете.

Головченко В.Р. 2.4.12
И.В. Гудина
Ф.З. Багаев
В.Н. Ласоговиря
В.Н. Трохорев
Т.А. Гинев
А.А. Шейнак
А.Д. Мадзин
Марушев И.С.
Е.Н. Осипов
В. Пономев #4
Алекс / Мухомин В.Д.
А.А. / Резников
Д.И. / Кушвид Р.И.

Программа "Здоровье МГИУ"

- 1. Обеспечить прохождение диспансеризации преподавателей МГИУ.
- 2. Информировать о реализации антиникотиновой, антиалкогольной и антинаркотической программ в МГИУ.
- 3. Информирование о средствах и возможностях здорового образа жизни в университете, поощрение тех, кто ведёт здоровый образ жизни.
- 4. Создание центра здоровья МГИУ с оснащёнными новейшим оборудованием комнатами релаксации и психологической разгрузки.
- 5. Разработка средств и методик систематического оздоровления преподавателей и студентов с учётом их гиподинамии.

Создание центра здоровья МГИУ

Цели проекта:

- сохранение и повышение резервов здоровья и работоспособности преподавателей, сотрудников и студентов,**
- повышение качества обучения,**
- внедрение философии здорового образа жизни**

Задачи проекта:

- информирование о средствах и возможностях здорового образа жизни в университете, поощрение тех, кто ведёт здоровый образ жизни;
- информирование студентов и преподавателей МГИУ о состоянии их здоровья, о реализации антиникотиновой, антиалкогольной, антинаркотической программ;
- создание комнат центра здоровья, оснащённых новейшим оборудованием, внедрение инноваций оздоровления;
- разработка средств и методик систематического оздоровления преподавателей и студентов с учётом их гиподинамии;
- озеленение МГИУ.

Перспективы развития проекта:

- **внедрение и развитие в МГИУ философии здорового образа жизни;**
- **создание нескольких комнат здоровья МГИУ;**
- **внедрение аппаратных и программных разработок преподавателей и студентов МГИУ;**
- **открытие направления “Медицинская техника” и специальности “Медицинская робототехника” в МГИУ.**

Долгосрочный эффект:

- **повышение уровня здоровья преподавателей, сотрудников, студентов МГИУ,**
- **повышение качества образования в университете,**
- **повышение статуса МГИУ.**

Оснащение комнаты здоровья

1.	Люстра Чижевского
2.	Анимационный светозффект
3.	Подвесное панно “Звёздное небо”
4.	Кресло массажное (три кресла)
5.	Кровать массажная
6.	Сухой бассейн
7.	Акустическая система
8.	Диагностическая система
9.	Цветы комнатные
10.	Аквариум на 500 литров

Внедрение в “Центр здоровья” разработок МГИУ

- Специализированные и универсальные роботы для восстановительной медицины

Предложения преподавателей по программе «Здоровье МГИУ»

- Внести программу «Здоровье МГИУ» как дополнение в программу стратегического развития университета.
- Объявить конкурс на разработку лучшего способа информирования в МГИУ вариантов здорового образа жизни.
- Объявить конкурс на разработку лучшего проекта комнаты релаксации и её оснащения.
- Провести семинар с приглашением специалистов реализации концепции «Здоровье здоровых».
- Объявить конкурс на разработку лучшего способа борьбы с гиподинамией преподавателей.
- В строящемся корпусе выделить аудиторию на 120 человек под центр здоровья и оснастить необходимым оборудованием.
- Для преподавателей пожилого возраста разработать специальные методики оздоровления, создать специальные группы, оснастить специальным оборудованием. Пригласить специалистов.
- Открыть фитобар с набором травяных чаев и отваров ягод и плодов и установить автоматы по продаже таких напитков.
- Организовать тренажёрный зал (комнату) с оборудованием.
- Открыть комнату релаксации и психофизиологической разгрузки по образцу МГСУ.

- Провести компьютерное анонимное анкетирование студентов, преподавателей и сотрудников МГИУ по вопросам:
- пол, возраст, вес, делаю утреннюю зарядку, обливаюсь холодной водой, отжимаюсь N раз, подтягиваюсь N раз, в неделю катаюсь N раз на лыжах, на роликах, бегаю, прошёл диспансеризацию, спускаясь вниз, пользуюсь лифтом, среднемесячный доход,
- курю, выпиваю в неделю M грамм алкоголя, имею артроз, имею отдышку, езжу на работу в автомобиле, читаю лекции в основном сидя, участвую в обедах по случаю госэкзаменов, защит дипломов. Объявить в шутливой форме с шаржами результаты анкетирования.
- Продавать овощи, фрукты и не по ресторанным, а рыночным ценам, вместо junk fast food.
- Создавать не парковки, а парковые зоны с деревьями, газонами, цветами.
- Вдоль 3-го кольца рядом с МГИУ установить защитные щиты как вдоль железных дорог и шоссе.
- Установить турник на площадке для курильщиков.
- Информацию о проблемах и реализации проекта размещать на сайте МГИУ отдельной страницей и отдельной колонкой в газете.
- Проводить пропаганду здорового образа жизни на занятиях по БЖД, философии, физвоспитания, причём планировать проведение части занятий в центре здоровья.
- Разработать, может быть на конкурсной основе, оригинальные опросные листы, листовки, рекомендации студентам и преподавателям, наглядную агитацию.

- Первый год комната здоровья должна быть бесплатной. Но на этажах МГИУ можно установить массажные кресла с купюроприёмниками.
- Ввести 5-ти минутные физкультпаузы по окончании 2-й и 4-й пары занятий.
- Предусмотреть систематическую диспансеризацию участников образовательного процесса.
- Предусмотреть оказание медицинского и санаторного лечения.
- Завести страницу сомнительных предложений:
 - делать зарядку хором,
 - пользоваться общественным транспортом, избавляться от легковых машин, массовых парковок.
- Изучать опыт университетов, решающих аналогичные проблемы, связаться с организацией “Здоровая инициатива”, связаться с волонтерскими организациями.
- Создать условия для занятий йогой под наблюдением врача-специалиста.
- Внести идеи здорового образа жизни не только в программу стратегического развития МГИУ и устав МГИУ, но и как критерий оценки эффективности университетов для министерства образования.
- Рядом с курилкой играть в “жесточку”- тряпочный мешочек с пером.

Предложения психолога

- Во-первых, необходимо провести опрос студентов и преподавателей о выявлении основных негативных факторов и условий пребывания на территории университета;
- Всю последующую систему профилактических мероприятий строить с учетом траектории пребывания человека в зоне МГИУ и определяющего влияния той или иной сферы психики. Так при входе на территорию университета должна преобладать информация эмоционального и мотивационного характера. Т.е. Здоровый образ жизни и напоминание об основных проблемах (пьянство, курение, наркомания и т.д.)
- В ходе перемещений по учебным корпусам должна отражаться информация об образе студента наделенного волевыми качествами личности способного управлять собственным поведением и способным соответствовать основным социальным ценностям.
- Создать горячую линию по разрешению психологических проблем (возможно сайт по онлайн консультированию).
- Проводить мастер-класс периодически по обучению приемам саморегуляции и способам выхода из стрессовых и кризисных ситуаций.
- Во время перерывов организовывать прослушивание релаксационной музыки. На информационных мониторах размещать психологическую информацию и пропаганду здорового образа жизни. В буфетах и кафе предусмотреть мягкую мебель.

- В фойе учебных корпусов разместить тематические плакаты о здоровом образе жизни, а так же информация о способах оказания психологической помощи и самопомощи. Информация должна быть дозирована и не перегружена.
- Проведение тематических встреч и круглых столов по проблемам здорового образа жизни, личностного и профессионального развития, а так же острых личностных психологических проблем;
- В системе дистанционного обучения предусмотреть создания тематических блоков по проблемам оказания психологической помощи и разрешению наиболее сложных типичных жизненных ситуаций (тренинги, релаксационные занятия, веб -семинары).
- Выступление ветеранов спорта и популярных людей из числа профессорско-преподавательского состава и наиболее успешных студентов.
- Транслировать по видео-сети Университета видеосюжетов по снятию психической напряженности и о спортивной жизни Университета и его подразделений.
- Создание «Пунктов» физического и психического здоровья. (Спортивных уголки с простейшими снарядами и тренажерами).

Проект решений научного семинара

1. Предложить ректору МГИУ Кошкину В.И.:

1.1. Обсудить на заседании Учёного Совета предлагаемую программу «Здоровье МГИУ» с целью включения её в план стратегического развития университета.

Считать целесообразным создание в рамках указанной программы центра здоровья МГИУ.

1.2. Поручить проректору по воспитательной работе:

- изучить опыт московских вузов в области оздоровления преподавателей и студентов,
- развернуть антитабачную и антинаркотическую пропаганду в МГИУ,
- обеспечить установление связей с волонтерскими организациями в области оздоровления преподавателей и студентов.

2. Участникам семинара проводить активную работу по реализации предложений, сформулированных в проекте конкурсной программы стратегического развития МГИУ «Создание центра здоровья МГИУ».

Всем доброго здоровья!