

Институт современных образовательных технологий МГТУ им. Н.Э. Баумана

«Здоровое и нездоровое мышление: проблемы и пути решения.»

Миронов Алексей Сергеевич

Директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде»,

Председатель методической комиссии АФК кафедры ФВ МГТУ им. Н.Э. Баумана, кандидат педагогических наук, психолог,

член-корреспондент Академии медико-технических наук (АМТН)

a.mironov@bmstu.ru

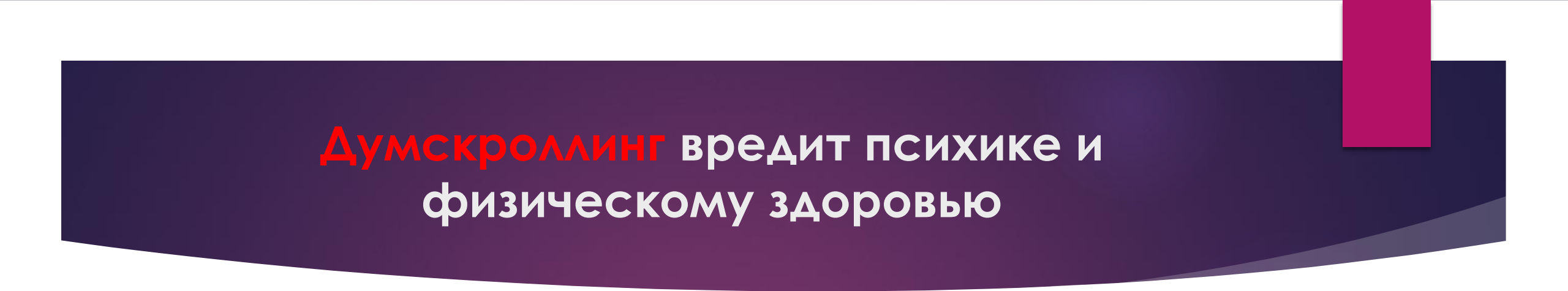
Современные проблемы формирования здорового мышления. Болезни образа жизни

1. **Синдром дефицита удовольствия или ангедония** (снижение или утрата способности получать удовольствие) или отсутствие интереса к деятельности, которая ранее приносила удовольствия (Скука, тревога, одиночество, однообразие жизни, потеря мотивации учиться)
2. **Гиподинамия** - проявляется в малоподвижном образе жизни, отсутствии занятий спортом и частом сидении за компьютером.
3. **Перфекционизм** – душевное расстройство, для которого характерно страстное стремление к совершенству или завышенным стандартам.
4. **Идеализация** – это комплекс негативных переживаний, возникающих у человека в результате несовпадения созданного им мысленного образа с реальной действительностью. **Гипотериоз** – это болезнь разбитых мечтаний и несбывшихся планов, когда человек теряет интерес к происходящему
5. **Нехватка сна (постоянный недосып)**
6. **Солипсизм** - полное погружение в себя, в свои желания, страхи и переживания. Неадекватное, искаженное эгоизмом восприятие реальности
7. **Экзистенциальное отчаяние** - отсутствие целей в жизни (жить одним днем)
8. **Импринтинг** – копирование поведения без прогнозирования последствий
9. **Эмоциональная депривация** - дефицит внимания и любви.
10. **Деперсонализация** (утрата ощущения собственной идентичности) и **дереализация** (нереальность, отдаленность, кажущая безжизненность окружающей действительности).
11. **Цифровой аутизм** -потере навыков живого общения под влиянием информационных технологий. Зачем что-то учить, если все есть в гугле и википедии, достаточно запомнить путь к информации, достать товар можно потратив пару минут и лежа на диване, безопасности ничто не угрожает, а социальную потребность в общении можно удовлетворить социальными сетями.

Выходит на арену образования новый псевдорычаг - **интерес!**

КАРТА ПРОКРАСТИНАЦИИ





Думскроллинг вредит психике и
физическому здоровью

Как чтение новостей влияет на организм?

Думскроллинг — тенденция
к чтению и прокручиванию плохих новостей,
даже если они огорчают, разочаровывают
или угнетают.

Среди думскроллеров 74% сообщили о проблемах с психическим здоровьем, а 61% — о физических проблемах.

Эти респонденты набрали самые высокие баллы по пяти тревожным параметрам потребления новостей:

1. поглощенность контентом;
2. озабоченность мыслями о полученной информации;
3. одержимое чтение в попытке уменьшить тревогу;
4. трудности с игнорированием информации;
5. негативное влияние новостей на жизнь.

- «В таком случае может образоваться порочный круг — вместо того, чтобы отключиться от новостей, люди еще больше втягиваются в ленту, закидываются на сообщениях и круглосуточно проверяют обновления, чтобы облегчить свои эмоциональные страдания. Но это не помогает. И чем чаще люди проверяют новостные ленты, тем больше это начинает мешать другим аспектам жизни»

Мозг человека, получающий больше позитивного подкрепления в сравнении с другими, попадают в ловушку бесконечной жажды исполнения все новых и новых материальных желаний. Ожидаемый уровень счастья не достигается, а человек впадает в депрессию.

Последствия

Сейфтизм не позволяет человеку критически оценивать информацию, социализироваться и развивать психологическую гибкость. Вместо этого тот закрывается в своем коконе и абстрагируется от информации, которую считает вредной и травмирующей



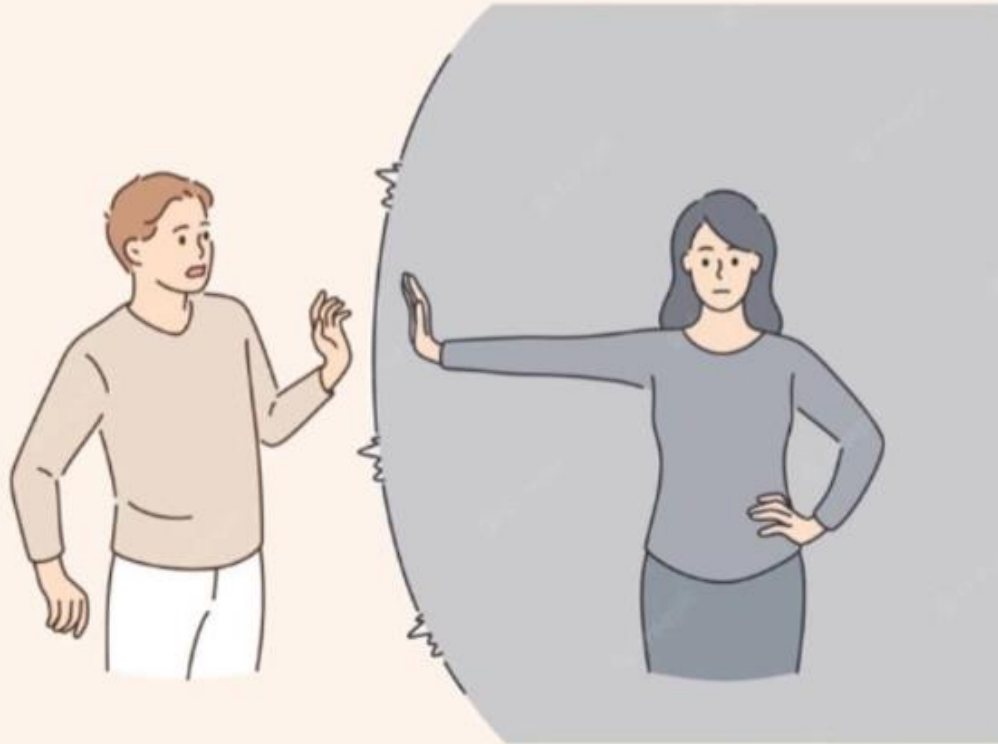
ЧТО ТАКОЕ СЕЙФТИЗМ

«жизнь в информационном пузыре»



Что это такое?

Сейфтизм — ограничение доступа к информации для защиты от негативного опыта. Например, если вы смотрите только хорошие новости, игнорируя криминальные, то придерживаетесь концепции сейфтизма



С одной стороны, сейфтизм оберегает психику от враждебного мира

С другой — мешает нормальному социальному, эмоциональному и интеллектуальному развитию





- ▶ **Вы сами вольны выбирать информацию, которую будет фильтровать ваш мозг. И сами в состоянии запрограммировать подсознание на успех.**

Новая форма отклоняющегося поведения

Фаббинг (phubbing; от англ. phone — «телефон» и snubbing — «пренебрежительное отношение») — привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником.

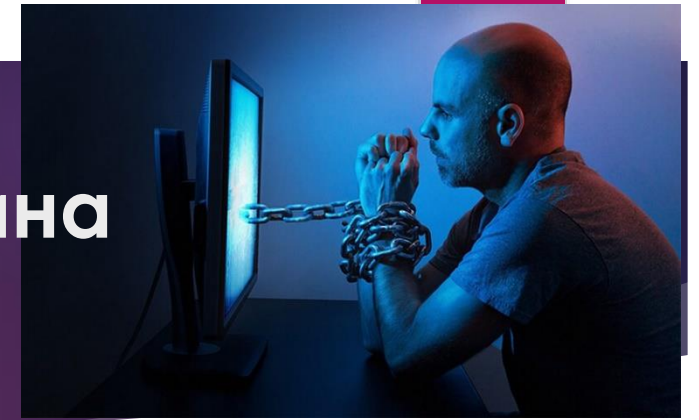
Термин «фаббинг» появился в мае 2012 года в Университете Сиднея, где рекламное агентство McCann устроило съезд литературоведов, писателей и поэтов, чтобы дать название новому явлению, когда человек во время живого общения постоянно отвлекается на смартфон.

Основные признаки фаббинга:

- Во время еды человек не может оторваться от гаджета.
- Держание смартфона в руке даже во время ходьбы.
- Моментальное хватание смартфона при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с человеком.
- Во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка) человек большую часть времени проводит в гаджете.
- Боязнь пропустить что-нибудь важное в ленте новостей.
- Беспочвенное листание уже увиденного в сети.
- Желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени.



В современном мире слишком много соблазнов и получить всплеск дофамина предельно легко.



- ▶ Люди начинают выбирать доступные удовольствия, откладывая на потом поставленные цели и важные задачи.
- ▶ Поэтому человечество становится заложником социальных сетей, привыкает к сладкой и жирной пище, увлекается экстремальным спортом, просиживает сутки за компьютерными играми.



Дофаминовое голодание

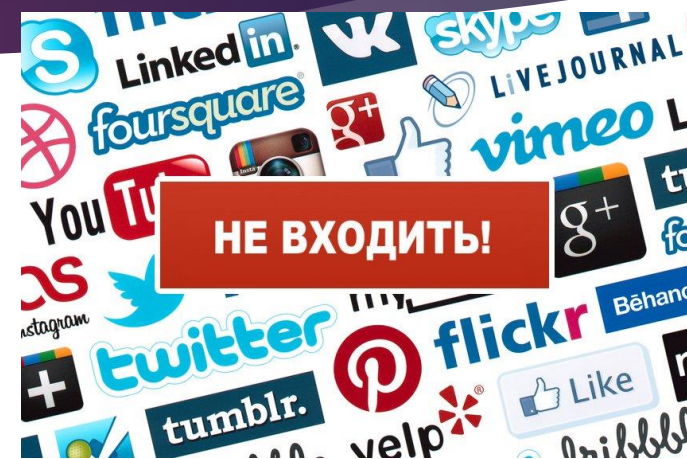


При дофаминовом голодании можно сосредоточиться на важных делах, повысить работоспособность и творческие способности, а также обрести душевное спокойствие и гармонию со своим Я.

Что включает в себя дофаминовое голодание?

Отказ от удовольствий, а также от продуктов и действий, влияющих на выброс адреналина.

курение, «парение» (вейпы и электронные сигареты)
употребление спиртных напитков,
просмотр сериалов и фильмов,
сладкая и острая еда,
занятие экстремальным спортом,
Компьютерные игры
общение в социальных сетях, шоппинг.



Надо какой то период жить стандартной жизнью без стресса, новомодных трендов, соцсетей и компьютерных игрушек, чтения новостей и обсуждения телепередач.

Методика действительно помогает перезагрузиться,
улучшить работоспособность и обрести душевный покой.

Заменить запрещенные продукты и
деятельность нужно:

- ▶ общение с близкими людьми, с друзьями и одногруппниками;
- ▶ Рисование;
- ▶ Чтение книг
- ▶ длительные прогулки на свежем воздухе;
- ▶ Правильное питание;
- ▶ Хороший и глубокий сон;



Дофаминовое голодание помогает осознать, что люди сосредоточились на излишних потребностях.

- ▶ Временный отказ от них позволяет сделать перезагрузку сознания и выполняет переоценку ценностей.
- ▶ Это не только улучшает самочувствие, но и помогает наладить взаимоотношения с близкими людьми.
- ▶ Отказ от получения быстрого дофамина позволяет получить не эмоции от предвкушения, а дает возможность увидеть результат своих дел.
- ▶ Нейробиологи подтверждают, что дофаминовое голодание можно использовать в методиках лечения зависимостей. При таком подходе нельзя лишиться полностью выработки этого гормона, поэтому нанести вред организму точно не получится.

Дофаминовая диета — уникальный метод повышения работоспособности



Психически здоровая личность – это общественное богатство!

- Саморазвитие, рост собственной личности – это помощь не только себе, но и окружающим;
- Материальный достаток ещё не даёт ощущения полноты здоровья и счастья;
- Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий существования любой другой ценности;
 - Если человек научился осознавать и контролировать своё поведение, эмоции, мысли, то он может научиться сохранять оптимальный вес, гармонизировать семейные и дружеские отношения.

У 99% переболевших коронавирусом COVID-19 проявились неврологические последствия: от головной боли, нарушения чувствительности до депрессии.

«Неврологические проявления коронавирусной инфекции, которые с каждым днём, с каждым месяцем накапливаются больше и больше, становятся всё злокачественнее, тяжелее - это головная боль, нарушение чувствительности, нарушение обоняния, вкуса, парестезии, парезы, параличи, когнитивные нарушения разной степени выраженности, тревога и депрессия.»



Психическое здоровье:

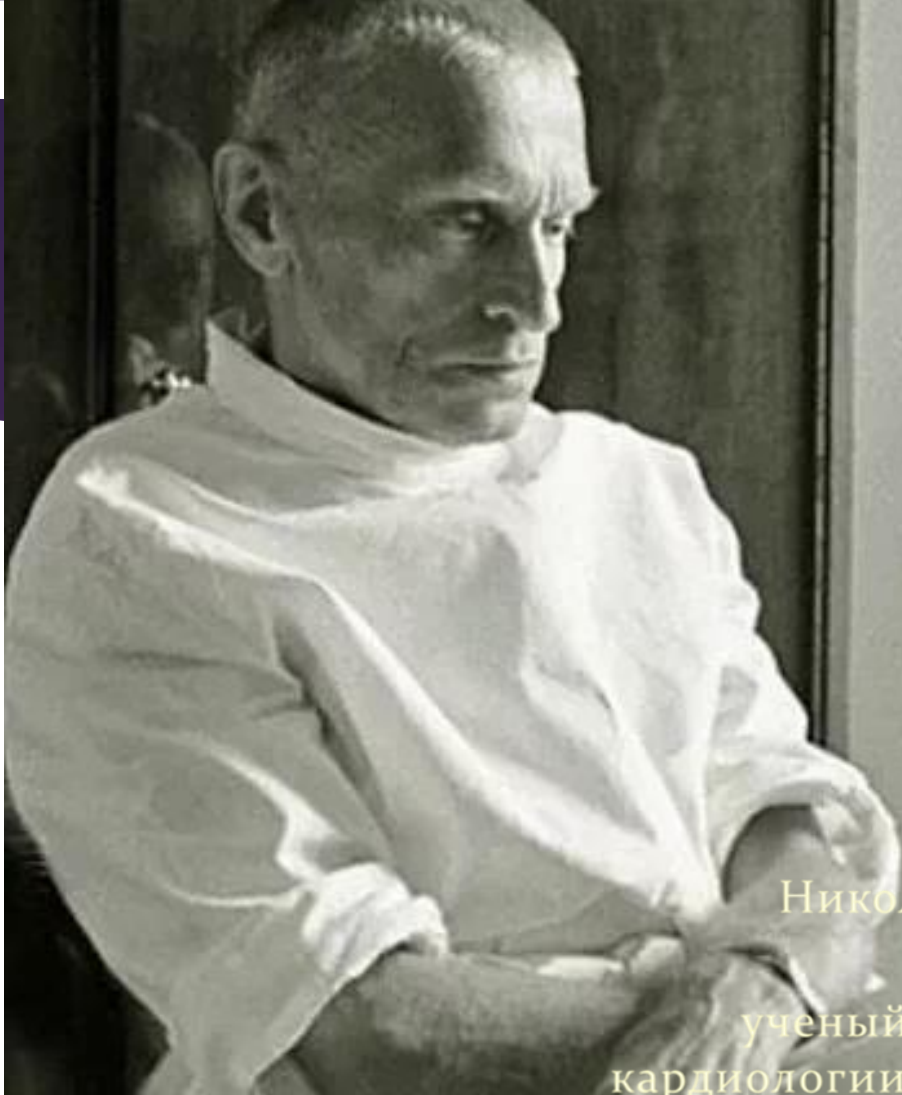
- ▶ Это состояние благополучия, при котором студент может реализовать свой потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно учиться и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.
- ▶ Психическое здоровье - стабильное и адекватное функционирование психики человека, его основных психических функций - мышления, памяти и других. Это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде.

К критериям психического здоровья личности можно отнести следующие показатели:

- ▶ осознание уникальности и постоянства собственного «Я»;
- ▶ константность и идентичность реакций психики на схожие ситуации;
- ▶ критичность к собственной психической деятельности и ее результатам;
- ▶ адекватность реакций частоте и силе воздействий среды на психику;
- ▶ способность управлять собственным поведением в соответствии с правилами, установленными в социуме;
- ▶ умение ставить цели, выстраивать план деятельности и доводить начатое дело до результата;
- ▶ способность изменять свое поведение в зависимости от изменяющейся ситуации.

Чем характеризуется психическое здоровье?

- ▶ Понимание этических норм. В первую очередь, здоровый человек осознает смысл и необходимость следования им, однако является гибким в этом отношении – в определенных обстоятельствах он может позволить себе изменить линию поведения (в пределах разумного).
- ▶ Эмоциональная устойчивость. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.
- ▶ Гибкость применения защитных механизмов. Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.
- ▶ Осознанность, или, иначе говоря, ментализация. Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого, понимает, что другой человек – отдельная личность со своими особенностями и отличиями.
- ▶ Способность к рефлексии. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше и что это повлечет – эти умения также отличают здоровую личность.
- ▶ Адекватная самооценка. Одна из составляющих психического здоровья – реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.



«Не надейтесь, что врачи
сделают вас здоровым.
Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно добывать
самому».

Николай Амосов

Николай Михайлович Амосов(1913-2002) –
профессор, хирург,
ученый -медик, автор новаторских методик в
кардиологии и торакальной хирургии, автор системного
подхода к здоровью.

Неправильное поведение людей является более частой причиной их
болезней, чем внешние воздействия или слабость человеческой природы.

ВНИМАНИЕ! ОПАСНО!!!

МОНИТОРИНГ ментального (психического здоровья) студентов МФТИ

Команда исследования: Илья Захаров (руководитель команды), Алиса Бугрова (дизайн и research), Анастасия Сибирякова (дизайн и research), Александра Стрельцова (дизайн), Даниил Помогаев (аналитика), Мария Ковалева (верстка и аналитика), Сергей Щербаков (дизайн и research), Елизавета Каменская (аналитика), Александр Ганин (аналитика), Вильдан Миннахметов (аналитика), Клим Гольдштейн (работа с командой).

МКИ (студсовет МФТИ) выражает благодарность ведущему аналитику мониторингового отдела ВЦИОМ Татьяне Заитовой и [руководителю психологической службы МФТИ Татьяне Юдиной за экспертную поддержку в ходе разработке методологии опроса и обработки данных.](#)

Главная проблема физтеха

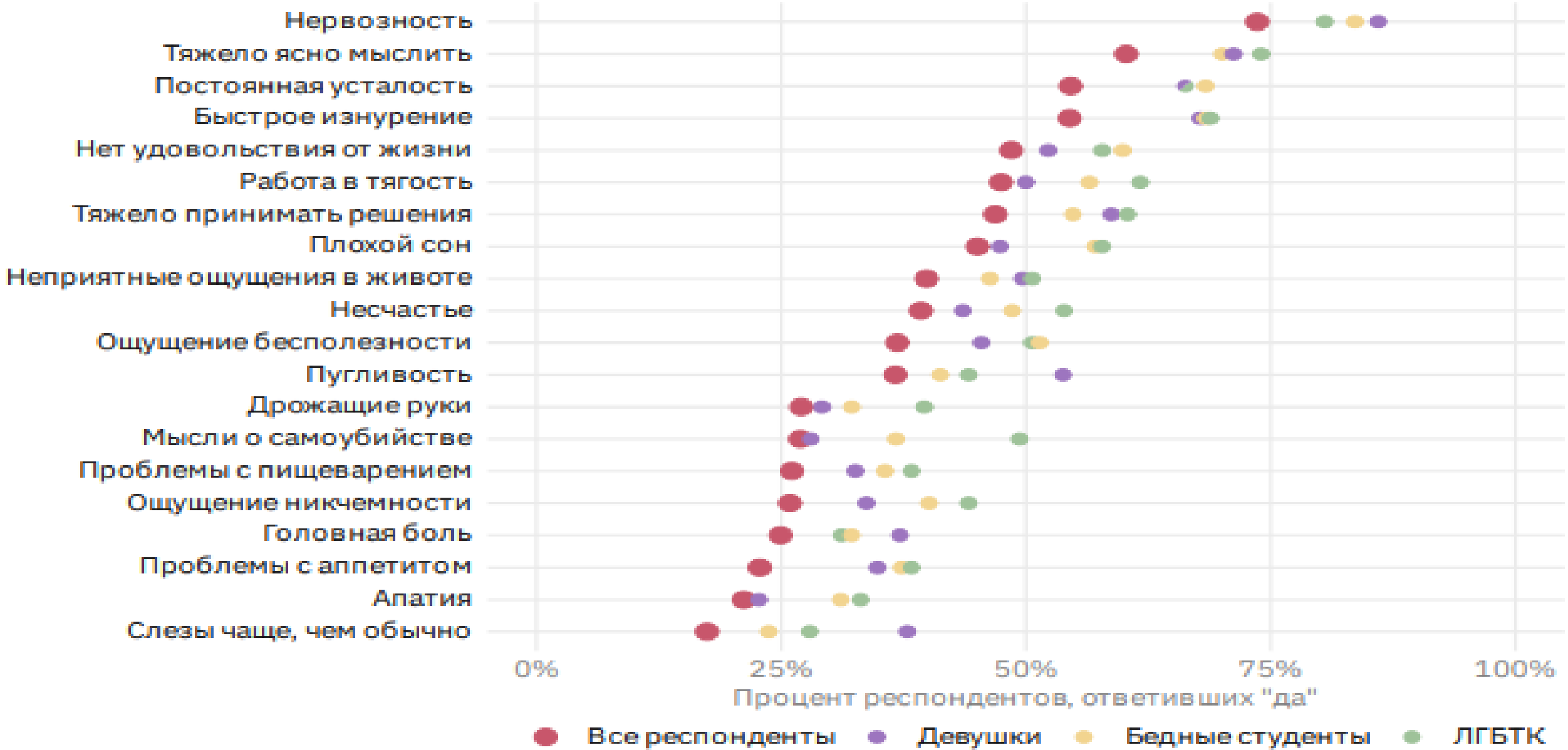
Быть физтехом — круто, но и очень тяжело. Но как понять, насколько тяжело? Кому тяжелее всех? И как должна быть устроена политика университета в области ментального здоровья и благополучия? На эти и другие вопросы мы отвечаем в нашем исследовании ментального здоровья студентов МФТИ.

10.12.2021



Результаты мониторинга имеют значок 18+ это значит, что содержится контент который не рекомендован студентам младше 18 лет. Но в исследовании нет информации что такая категория студентов не попала в респонденты, в тоже время сообщается что мониторинг валиден, значит исследовалась проблема во всех группах студентов МФТИ.

Цитата «Была сформирована репрезентативная выборка из 1039 человек, воспроизводящая социально-демографическую структуру студентов МФТИ, поэтому выводы нашего исследования можно распространять на всех обучающихся.»



Госдума приняла в третьем чтении законопроект, который вводит административную ответственность за пропаганду нетрадиционных сексуальных отношений, педофилии и смены пола среди детей и взрослых.



Изменения вносятся в статью 6.21 Кодекса РФ об административных правонарушениях («Пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений среди несовершеннолетних»). За ЛГБТ-пропаганду среди детей максимальный штраф составит 5 млн рублей (за данную деятельность в интернете).

За пропаганду среди взрослых предлагается ввести максимальный штраф до 4 млн рублей. Так, за пропаганду нетрадиционных сексуальных отношений или предпочтений среди несовершеннолетних, которая выражается «в распространении информации или публичных действиях», если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния, предлагается для граждан установить штраф от 100 тыс. до 200 тыс. рублей, для должностных лиц — от 200 тыс. до 400 тыс. рублей, для юрлиц — от 1 млн до 2 млн рублей.

За аналогичную пропаганду в интернете или СМИ предлагается для граждан установить штраф от 200 до 400 тыс. рублей, для должностных лиц — от 400 тыс. до 800 тыс. рублей, для юрлиц — от 2 млн до 5 млн рублей.

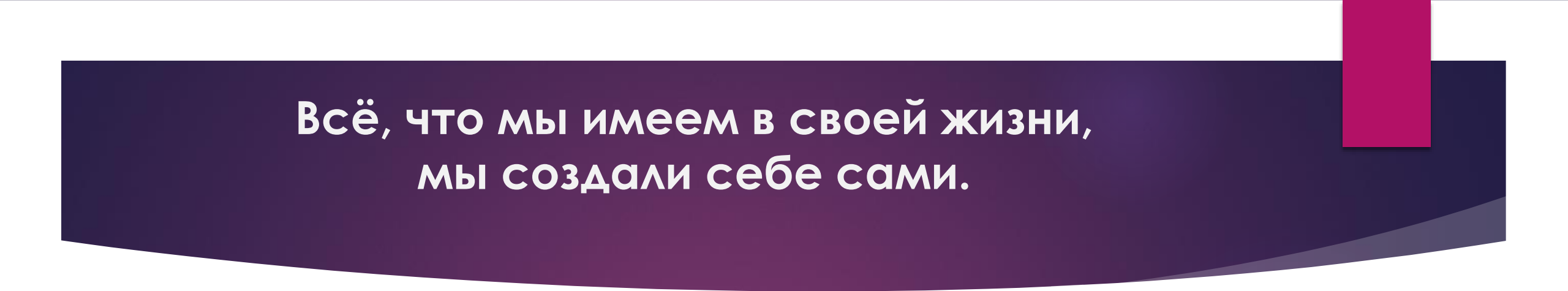
Госдума приняла закон о запрете пропаганды
ЛГБТ и смены пола

ПРИРОДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОБЛЕМЫ:

1. Внешние обстоятельства и жизненные ситуации, в которых находится человек.
2. Наши физиологические реакции на те или иные события – те самые телесные симптомы – головокружение, перепады давления, учащённое сердцебиение и многие другие.
3. Наши эмоции и настроение
4. Наше поведение
5. Наши мысли.

Только наше мышление, наше отношение к другим людям и ситуациям создаёт наши эмоциональные реакции.



**Всё, что мы имеем в своей жизни,
мы создали себе сами.**

***И если нас что-то не устраивает, нужно понять, каким образом
мы создали свою нынешнюю ситуацию, будь то здоровье,
личная жизнь или работа (учеба).***

А потом изменить ее так, как нам хочется.

Структура человеческого поведения

Событие – мысль – эмоция – реакция (телесная и поведенческая) – результат.

Именно ваше искажённое мышление порождает в вас негативные эмоции обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, на которые ваше тело постоянно откликается разными симптомами: дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, покраснением лица.

Но помимо эмоциональной и телесной реакций, источником которых является ваше мышление, существует ещё и поведенческая.

Действительно, если вы испытываете тревожность, то ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, однако если вы разгневаны, то ваши действия станут на порядок решительнее.

Не вызовет сомнений и тот факт, что ваше поведение приводит вас к определённому результату, который может быть как позитивным, так и негативным.

Таким образом, истоком и первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека

всегда **является его мышление.**





АФК МГТУ им. Н. Э. Баумана

минуту назад

ВНИМАНИЕ СТУДЕНТАМ МГТУ им. Н.Э. Баумана!!!

Если у вас есть проблемы психического здоровья, повышенная тревожность и страхи, вы не можете справиться со своими негативными эмоциями или вы находитесь в трудной жизненной ситуации, обращайтесь за помощью к психологам и специалистам лаборатории психологической поддержки студентов (ЛППС УМЦ ЗТПН) МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Вы можете обращаться к специалистам по электронной почте:

ФИО психологов	Электронная почта/м.т.	Персональные страницы
Лазарев Сергей Викторович	lazarsvic@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Elazarevs/
Пятибратова Инна Викторовна	pjatibratovi@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Einna21/
Дьяков Иван Александрович	diyakov_ia@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Ediyakov_ia/
Якушева Оксана Владимировна	oksanayakusheva@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Eoksanayakusheva/
Худышева Мадина Крухмановна	anasheva@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Emadina/
Крылов Сергей Юрьевич	krylovsy@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Ekrylovsy/
Кулакова Лариса Валерьевна (Аэрокосмический факультет)	k_lara_73@list.ru	
Олейникова Алла Сельвестровна	alla89096297595@yandex.ru	
Храмелашвили Виктор Владимирович	vikh@mail.ru	
Кушнарёв Валентин Михайлович	+7(961)166-93-65	
МИРОНОВ Алексей Сергеевич Заведующий ЛППС УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н.Э. Баумана	a.mironov@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/~amironov/



ЛППС.docx

15 КБ



Samoware

Служба SSL VPN

Персональные Страницы МГТУ

УМЦ «ЗТПН» / Полис им. Н. Э. Баумана

Почта Mail.ru



https://healtech.bmstu.net

Начальная страница

Московский государственный университет

Яндекс

Mail.ru: почта, поиск ...

Pronto!

МГТУ им. Н. Э. Баумана

Входящие (4) - mironov@bmstu.ru

УМЦ «ЗТПН» / Полис им. Н. Э. Баумана

Войти



УМЦ «ЗТПН»

МГТУ им. Н. Э. Баумана

Профиль

Новости

Документы

Здоровьесберегающие технологии

Инновационные разработки с целью профилактики аддитивного поведения в молодёжной среде



УМЦ «ЗТПН»

10 сентября 2020, 13:02

Положения конкурсов «Будь здоров» и «Здоровый университет»

Доступны положения конкурсов

Положение об Открытом конкурсе образовательных организаций высшего образования «Будь здоров» (2020)

ПОЛОЖЕНИЯ

Принято: 11 июня 2019

Опубликовано: 08 сентября 2020

Добавить новости филиала в мою ленту

Адрес

105005, Москва, Бригадирский переулок, д. 4

Тел/факс

(499)261-61-63

Телефон психологической поддержки студентов

(499)263-67-68

Директор

Учебно-методического центра "Здоровьесберегающие"



RU

14:20

09.02.2021

Ой, всё!

10.8K 09:41

Непрочитанные сообщения

Пересланное сообщение
От International Student BMSTU

Уважаемые студенты 🏢

Если вам необходима
психологическая поддержка, вы
можете обратиться к психологам и
специалистам Лаборатории
психологической поддержки
студентов МГТУ им. Н. Э. Баумана.

i Контактная информация:

Тел.: 8 (499) 263-62-03

Сайт: [https://healtech.bmstu.net/
help/](https://healtech.bmstu.net/help/)

Полис им. Н. Э. Баумана

Психологическая помощь /
УМЦ «ЗТПН» / Полис им. Н.
Э. Баумана



Открывайте для себя все самое
интересное и общайтесь с теми, кто
по-настоящему увлечен.

1K 17:56

Основные причины обращений в ЛППС:

► Проблемы с учебой:

- трудности в адаптации к новым условиям обучения в вузе
- неумение перестроиться на дистанционное обучение
- синдром отличника/ перфекционизм
- не умение строить отношения с преподавателями
- потеря мотивации к учебе

► Неразделенная любовь;

► Проблемы во взаимоотношениях с родителями

- Зависимые формы поведения (компьютерные или азартные игры);
- «Цифровой аутизм» - потеря навыков живого общения под влиянием информационных технологий.

(Зачем что-то учить, если все есть в гугле и википедии, достаточно запомнить путь к информации, достать товар можно потратив пару минут и лежа на диване, безопасности ничто не угрожает, а социальную потребность в общении можно удовлетворить социальным сетями).

► Ночная психика, малоподвижный образ жизни, пищевые аддикции

Лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС)

Заведующий ЛППС – ЛАЗАРЕВ Сергей Викторович
8-916-731-16-43

Для обращения студентов:

Госпитальный пер., д.4/6 (общ.10-11, 1 этаж),
рабочий телефон: **8-499-263-67-68;**

ВНИМАНИЕ СТУДЕНТАМ МГТУ им. Н.Э. Баумана!!!

Если у вас есть проблемы психического здоровья, усталость, слабость или полное отсутствие сил и желаний что-либо делать, опустошение или полное эмоциональное выгорание, повышенная тревожность и страхи, вы не можете справиться со своими негативными эмоциями или находитесь в трудной жизненной ситуации, если ты в затяжном режиме находишься в «ужасном расположении духа», ощущаешь беспомощность перед самой жизнью, хочешь переключиться с режима «пасмурно» на режим «солнечно», субъективно воспринимаешь текущую ситуацию как тупиковую и непреодолимую обращайтесь за помощью к психологам и специалистам лаборатории психологической поддержки студентов (ЛППС УМЦ ЗТПН) МГТУ им. Н.Э. Баумана/Госпитальный пер.4/6 Общежитие студентов

Вы можете обращаться к специалистам по телефону 8-499-263-67-68)263-62-03 или по э./почте:

https://vk.com/@healtech_bmstu-kontakty-specialistov-laboratorii-psihologicheskoi-podderzhki в ВК

Многоканальный номера телефона Горячей линии 8-800-222-55-71

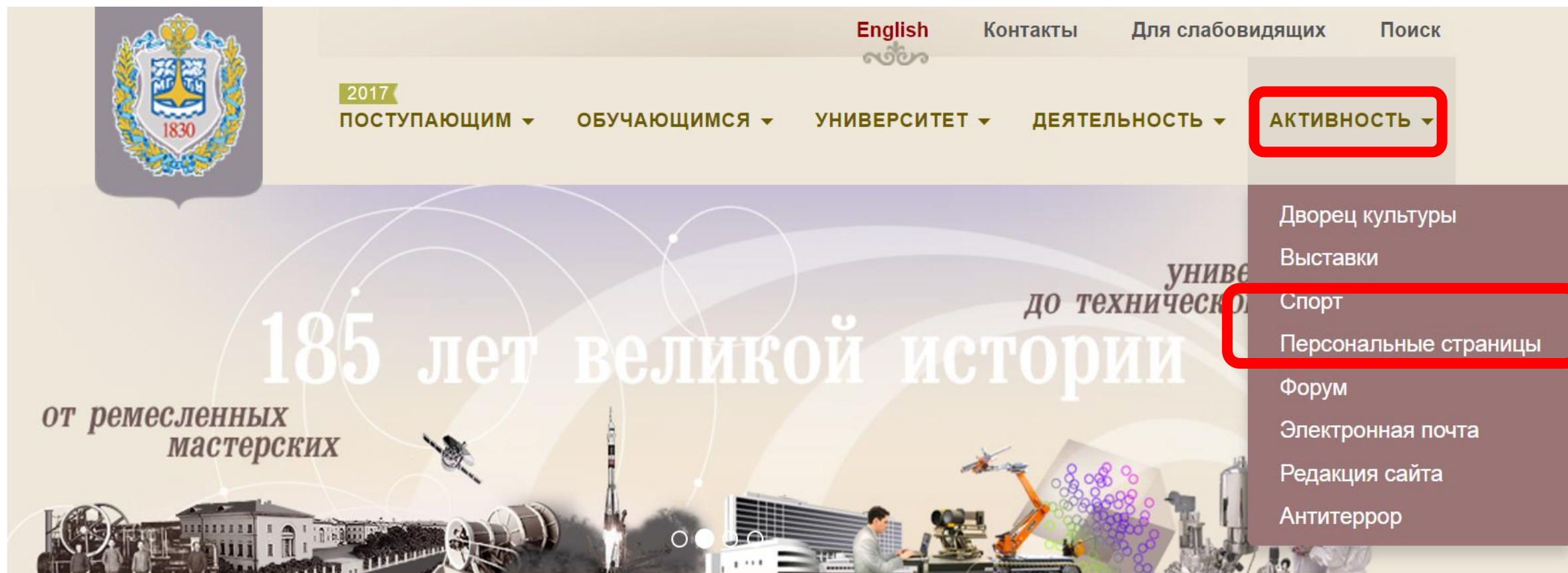
ФИО психологов	Электронная почта/м.т.	Персональные страницы
Лазарев Сергей Викторович Заведующий ЛППС УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н.Э. Баумана	lazarsvic@bmstu.ru	https://www.bmstu.ru/ps/
Пятибратова Инна Викторовна	pjatibratovi@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Einna21/
Якушева Оксана Владимировна	oksanayakusheva@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Eoksanayakusheva/
Железная Ольга Григорьевна	zheleznaya@bmstu.ru	МТКП
Крылов Сергей Юрьевич	krylovsy@bmstu.ru	https://bmstu.ru/ps/%7Ekrylovsy/
Пеньков Александр Михайлович	apenkov@bmstu.ru	https://www.bmstu.ru/ps/
Кулакова Лариса Валерьевна (Аэрокосмический факультет)	k_lara_73@list.ru	ул. Авиамоторная, 55, корпус 3А, Приборостроительный факультет МГТУ им. Н.Э. Баумана.
Олейникова Алла Сельвестровна	alla89096297595@yandex.ru	
Храмелашвили Виктор Владимирович	vikh@mail.ru	Пятница с 11.00 до 16.00 по предварительной записи 8-499-263-67-68
МИРОНОВ Алексей Сергеевич Директор УМЦ ЗТПН МТУ им. Н.Э. Баумана	a.mironov@bmstu.ru	https://www.bmstu.ru/ps/~amironov/

В рамках деятельности ЛППС на принципе конфиденциальности осуществляются следующие виды деятельности:

- 1) психодиагностика свойств и состояний личности студента;**
- 2) психологическая и психотерапевтическая помощь и поддержка студентов, обратившихся самостоятельно, по просьбе родителей или по направлению из деканатов;**
- 3) организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т.п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;**
- 3) реализация программ преодоления трудностей в обучении;**
- 4) содействие в построении индивидуальной образовательной траектории обучающихся;**
- 5) участие в развитии у обучающихся межкультурной компетентности и толерантности, профилактика ксенофобии, экстремизма, межэтнических конфликтов;**
- 6) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам;**
- 7) психолого-педагогическое сопровождение студентов находящихся в академическом отпуске по ходатайству ЛППС, а также вернувшихся из академического отпуска по медицинским показаниям.**
- 8) при необходимости содействие в госпитализации в специализированные лечебные учреждения или кризисное-психиатрическое отделение ГКБ им. А.К. Ерамишанцева г. Москвы (на безвозмездной основе);**

Официальный сайт МГТУ им. Н.Э. Баумана:

- Раздел «Активность»
- Подраздел «Спорт»
- Подраздел «Персональные страницы»





Персональная страница педагога-психолога



Доцент

Алексей Сергеевич Миронов ▶ [Редактировать](#)



Доцент, кандидат педагогических наук, психолог.

В 1985 году окончил Калининское суворовское училище, в 1989 году Курганское высшее военно-политическое авиационное училище.

В 1997 году с золотой медалью закончил военно-психологический факультет Военного университета Министерства обороны Российской Федерации по специальности - психология, в 2000 году закончил досрочно адъюнктуру по кафедре педагогики Военного университета Министерства обороны Российской Федерации и досрочно защитил кандидатскую диссертацию по педагогическим наукам. с 2003 по 2008 год проходил службу в правоохранительных органах.

С 2006 года по настоящее время Миронов А.С. доцент кафедры "Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура" (АФК) МГТУ им. Н.Э. Баумана, а также заведующий Лабораторией психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана.

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ - видеоматериалы для зачета по АФК

Дистанционное обучение по кафедре АФК
На платформе видеохостинга «YouTube» создан образовательный ресурс кафедры АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана, на котором выложены учебные видеоматериалы.

Плейлисты: «Живая психология», «Трансляции», «Вебинары» и «Другое».

Одним из разделов канала является - Видео-семинары «Живая психология».

Так как просмотр учебных материалов доступен только студентам кафедры АФК вам необходимо:

- подписаться на канал «Кафедра АФК»;

- зайти в группу в ВКонтakte «Кафедра АФК» и скачать ссылку на видеоматериалы по психологии».

- пройти по ссылке и просмотреть в разделе «Плейлисты» - «Живая психология» выпл видео-семинары преподавателей кафедры АФК и специалистов в сфере адаптивной с культуры (ссылка https://www.youtube.com/playlist?list=PL6rzBlweDroJTH_pfffc1qKkMkF

- после изучения видео-материалов, необходимо зайти в группу в ВКонтakte «Кафедра пройти тесты «Живая психология», полученные на вашу почту ответы (скрин) выслать преподавателю для внесения баллов в электронный университет;

- ВНИМАНИЕ!!! Все результаты фиксируются у преподавателей в гугл-форме и сверяю присланными ...

Публикации • Проекты
• Учебные программы

Сфера интересов ▶ [Добавить](#)

ПСИХОЛОГИЯ • МАССОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ.
ЖУРНАЛИСТИКА. СРЕДСТВА МАССОВОЙ
ИНФОРМАЦИИ • МЕДИЦИНА И ЗДРАВООХРАНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Новости ▶ [Написать](#)

19 Apr, 2020

Студентам по кафедре АФК!!!
Не позднее 10 мая 2020 года пройти дистаи
о у своего научного руководителя (препод
я) сдачу реферата и получить отметку «ДС

имя
АФК перезачет. переатестация.docx
Анкета ЗАПОЛНИ ПОТОМ РАСПЕЧАТЫВАЙ!!!.docx
Лист отработок ПЕРЕАТТЕСТАЦИЯ.docx
Организация жизни во время карантина.docx
Памятка для академщиков (дистанционка).docx
Персональные страницы преподавателей кафедрыФОФ2.docx
Расписание психологов весна 2020.doc
Темы рефератов по АФК.doc
Требования для получения зачета по АФК 2020.docx
вебинары .docx
информационные порталы АФК.docx
объявления
плакат сохрани свое здоровье.pdf
реферат требования

Расписание

ПН	ЧС	дежурный психолог(499)261-61-63 приём по личным вопросам (Бригадирский пер.д.4)
	ЗН	дежурный психолог(499)261-61-63 приём по личным вопросам(Бригадирский пер.д.4)
ВТ	ЧС	прием задолженностей у студентов 3 курсов (по кафедре АФК) с 08.15 до 13.30 (Бригадирский пер.д.4)
	ЗН	прием задолженностей у студентов 3 курсов (по кафедре АФК) с 08.15 до 13.30 (Бригадирский пер.д.4)
СР	ЧС	дежурный психолог(499)261-61-63 приём по личным вопросам (Бригадирский пер.д.4)
	ЗН	дежурный психолог(499)261-61-63 приём по личным вопросам (Бригадирский пер.д.4)
	ЧС	прием задолженностей 2 и 3 курса с 9.00 до 14.00 (499)261-61-63 (Бригадирский пер.д.4)
	ЗН	прием задолженностей 2 и 3 курса с 9.00 до 14.00 (499)261-61-63 (Бригадирский пер.д.4)
	ЧС	Учебные занятия по кафедре АФК 10.05.-11.35 12.05-13.35; 14.05-15.35
	ЗН	Учебные занятия по кафедре АФК 10.05.-11.35



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
имени Н.Э.Баумана

[English](#)[Контакты](#)[Для слабовидящих](#)[Обращения граждан](#)[Поиск](#)[ПОСТУПАЮЩИМ](#)[ОБУЧАЮЩИМСЯ](#)[УНИВЕРСИТЕТ](#)[ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ](#)[АКТИВНОСТЬ](#)

- Дворец культуры
- Выставки
- Спорт**
- Персональные страницы
- Форум
- Электронная почта
- Редакция сайта
- Антитеррор

Спорт и Здоровье – Стиль жизни Бауманца

Быть здоровым всегда было актуально, а сейчас и модно. Каждый Бауманец стремится быть сильнее – в этом наш дух, наша суть. В проекте «Стиль жизни Бауманца» собран альянс всех сторон жизни. Нашей жизни. Бауманской жизни!

АФК / Адаптивная физкультура

Научно-педагогические работники, академические тьюторы, специалисты по адаптивной физической культуре, сертифицированные врачи – специалисты по лечебной физкультуре разрабатывают и реализуют в рамках кафедры индивидуальные оздоровительные и реабилитационные программы, осуществляют психолого-педагогическое сопровождение обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также обучение основам здорового образа жизни.

[Перейти на портал кафедры](#)[Подробнее о кафедре](#)

«Здоровьесберегающие технологии»

Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» с момента создания в 2005 году осуществляет методическое сопровождение образовательного процесса (в том числе инклюзивного), создание и внедрение здоровьесберегающих технологий и профилактики девиантного поведения обучающихся в МГТУ им. Н. Э. Баумана с возможным их внедрением в других образовательных организациях Российской Федерации.

[Перейти на портал УМЦ](#)[Подробнее о центре](#)

ООД «Здоровая инициатива»

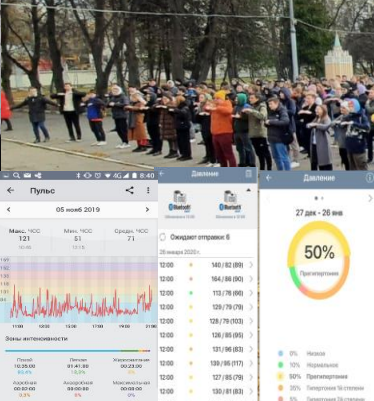
С момента создания Общероссийского общественного движения «Здоровая инициатива» в 2011 году большое внимание уделяется формированию ценностей здорового образа жизни и антинаркотического мировоззрения молодежи в образовательной среде, направленных на неприятие социально-опасных привычек, сознательный отказ от употребления психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения. Основными задачами ООД являются: вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность; воспитание у молодежи активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, чувства патриотизма; поддержка и реализация их социальных инициатив, создание системы подготовки волонтеров в образовательных учреждениях.



ДАЁШЬ
ИНСТРУКТОРОВ
ГТО И ЗОЖ!



«10000 шагов! 1000 движений!»





СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЕЛЕНС-ЗАНЯТИЕ «10 000 ШАГОВ»

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ С 11:30
ПЕРЕД ПАВИЛЬОНОМ
№70 ВДНХ



Инструкция по регистрации
на мероприятия кафедры АФК



- Функциональная диагностика показателей здоровья
- Прохождение маршрута «10 000 шагов к жизни»
- Циклические и силовые нагрузки, измерение ЧСС и с нормами
- Нагрузочное самоконтролирование
- Функциональное тестирование организма после мар
- Семинар-тренинг по вопросам внедрения здоровь
- Методикам контроля параметров здоровья в



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

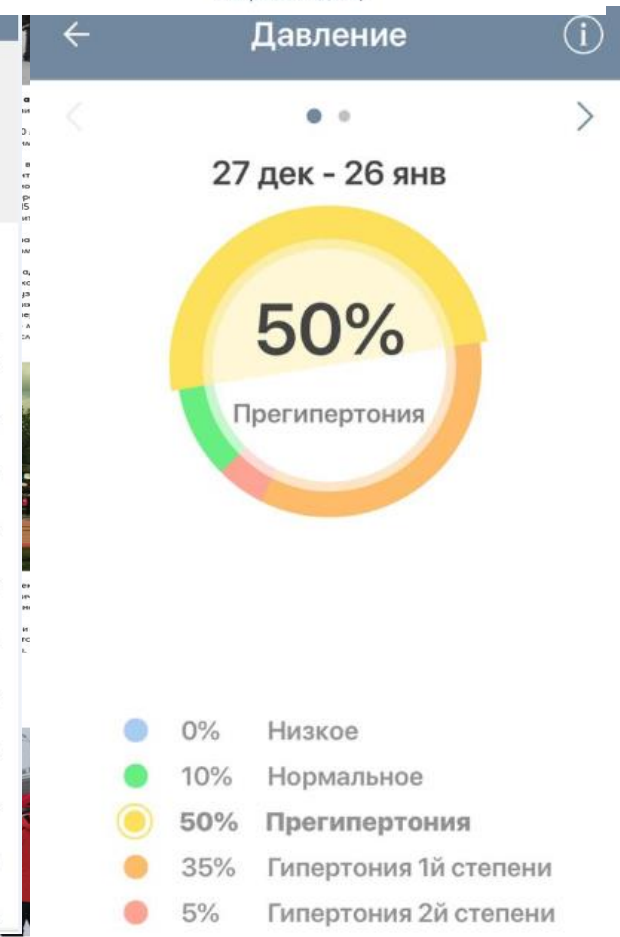
A horizontal timeline with a central line and a clock icon at the left end. Eight blue footprints are placed along the line, representing time intervals. Above the line, three text boxes describe benefits at 5, 15, and 40 minutes. Below the line, four text boxes describe benefits at 3, 5-10, 30, and 90 minutes.

5 минут на свежем воздухе Повышается настроение	15 минут после еды Снижается уровень сахара в крови	40 минут Снижается риск развития ишемической болезни сердца у пожилых	
3 минуты Снижается кровяное давление	5-10 минут Улучшается творческое мышление	30 минут после еды Помогает снизить вес (в зависимости от скорости ходьбы)	90 минут на свежем воздухе Снижается количество депрессивных мыслей

Ожидают отправки: 6

26 января 2020 г.

12:00	●	140 / 82 (89)	>
12:00	●	164 / 86 (90)	>
12:00	●	113 / 76 (66)	>
12:00	●	129 / 79 (79)	>
12:00	●	128 / 79 (103)	>
12:00	●	126 / 85 (95)	>
12:00	●	131 / 96 (83)	>
12:00	●	139 / 95 (117)	>
12:00	●	127 / 85 (79)	>
12:00	●	130 / 81 (83)	>
12:00	●	120 / 88 (108)	>





ПОЧЕМУ ХОДИТЬ ПОЛЕЗНО?

ПРОГУЛКА – САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ И УЛУЧШАТЬ САМОЧУВСТВИЕ. ДЛИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА УЛУЧШАЕТ НАШЕ СОСТОЯНИЕ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ДОБАВЛЯЕТ ЭНЕРГИИ И СИЛ. НЕОБХОДИМО РАЗЛИЧАТЬ ОБЫЧНУЮ ПЕШУЮ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ. ЧЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ И ПРОДУКТИВНЕЕ ПРОГУЛКИ – ТЕМ КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛУЧШЕ НАСТРОЕНИЕ. ХОРОШО, ЕСЛИ ДОМОЙ ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ С ЧУВСТВОМ ЛЕГКОЙ УСТАЛОСТИ. КСТАТИ – ОСАНКА ТОЖЕ ВАЖНА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ. ПУСТЬ РУКИ БУДУТ СВОБОДНЫ, СПИНА ПРЯМАЯ, СМОТРИТЕ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ УДОБСТВОМ БУДЕТ ХОРОШАЯ ОБУВЬ.

СО ВРЕМЕНЕМ МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ РАССТОЯНИЕ. ОДНАКО НЕ СТОИТ СТАПТЫВАТЬ НОГИ ДО КОЛЕН. САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО РЕГУЛЯРНОСТЬ. ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ С ПРОГУЛОК ПО ВЫХОДНЫМ, А ДАЛЬШЕ ПО САМОЧУВСТВИЮ.



КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ПРОГУЛКИ?

ХОДЬБА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ. ВО-ПЕРВЫХ, ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ОТЛИЧНЫМ СПОСОБОМ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ. ПОЛТОРА ЧАСА ХОДЬБЫ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ СОЖЖЕТ ДО 500 КАЛОРИЙ. ВО-ВТОРЫХ, ХОДЬБА ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ МЕДИТАЦИИ. ОСОБЕННО ПОСЛЕ ЗАВТРАКА В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ, КОГДА УЛИЦЫ ПОЧТИ ПУСТЫ. МОНОТОННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ОЧИЩАЕТ ГОЛОВУ ОТ ЛИШНИХ МЫСЛЕЙ, НАВОДИТ ПОРЯДОК В ДУШЕ. ГУЛЯТЬ МОЖНО ГДЕ УГОДНО. СОВЕТУЕМ КАЖДЫЙ РАЗ ВЫБИРАТЬ НОВЫЙ МАРШРУТ. НАПРИМЕР, МОЖНО УЗНАВАТЬ СВОЙ ГОРОД ИЗНУТРИ – ХОДИТЬ ПО УЛИЦАМ И ДВОРАМ, ГДЕ НИКОГДА НЕ БЫВАЛ. ИЛИ НАОБОРОТ, ГУЛЯТЬ ПО ЛЕСУ, ОТДЫХАЯ ОТ ГОРОДА. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ПРОГУЛКА БЫЛА ДЛИННОЙ – ХОТЯ БЫ 6-7 КИЛОМЕТРОВ.



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ



ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К КОМАНДЕ МГТУ В ПРИЛОЖЕНИИ

ОРГАНИЗАТОРЫ АКЦИИ

ООО «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.Э. БАУМАНА



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – ЭТО СИГНАЛ ОРГАНИЗМУ, ЧТО ВЫ УСПЕШНО ПЕРЕЖИЛИ УГРОЗУ ИЛИ СТРЕСС И В ВАШЕМ ТЕЛЕ СНОВА МОЖНО БЕЗОПАСНО НАХОДИТЬСЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – САМЫЙ МОЩНЫЙ СПОСОБ ЗАКОНЧИТЬ ЦИКЛ СТРЕСС-РЕАКЦИИ. УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ, КАК И СТРЕСС-РЕАКЦИЯ, РАБОТАЕТ ЦИКЛАМИ. ОНА ЦИРКУЛИРУЕТ ИЗ КОНЦЕНТРАЦИИ В РАСФОКУСИРОВАННОЕ «ПЕРЕВАРИВАНИЕ» И ОБРАТНО К КОНЦЕНТРАЦИИ. ТРАДИЦИОННАЯ ОШИБКА! «СИЛОЙ ВОЛИ МОЖНО ЗАСТАВИТЬ МОЗГ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ С УТРА ДО ВЕЧЕРА». ЛЮБУЮ СТРЕСС РЕАКЦИЮ НУЖНО ЗАВЕРШИТЬ. СГОДИТСЯ ЧТО УГОДНО – ГЛАВНОЕ ХОРОШЕНЬКО РАСТРЯСТИ ТЕЛО И ЗАСТАВИТЬ ОРГАНИЗМ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ. ВАШ ОРГАНИЗМ НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ МАТЕМАТИКА ИЛИ ФИЗИКА! ОДНАКО ОРГАНИЗМ ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ПРЫГАТЬ ИЛИ ХОДИТЬ. ОН ПОНИМАЕТ СВОЙ ЯЗЫК – ЯЗЫК ТЕЛА! ЕСЛИ МЫШЦЕ НЕ ДАВАТЬ НАГРУЗКУ, ОНА АТРОФИРУЕТСЯ. ЕСЛИ МЫШЦУ ПЕРЕГРУЖАТЬ И НЕ ДАВАТЬ ОТДЫХА, ОНА ИЗНОСИТСЯ. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОДНОЙ ГРУППЫ МЫШЦ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, И САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЭФФЕКТ ДАЕТ НАГРУЗКА НА САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА. ПО ЭТОМУ ЖЕ ПРИНЦИПУ ПРОКАЧИВАЮТСЯ УМСТВЕННЫЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$
минимальная частота пульса при кардиотренировке

$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$
максимальная частота пульса при кардиотренировке

Кардиотренировка – это нагрузка на сердечно-сосудистую систему, которая приводит к улучшению ее состояния.

«ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБИВАТЬ САМОМУ», АКАДЕМИК Н. АМОСОВ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

3 минуты	Снижается артериальное давление	5 минут	На сонливом воздухе повышается концентрация кислорода
5-10 минут	Получается максимальное насыщение кислородом	15 минут	Растет сила выносливости, снижается нагрузка на сердце
30 минут	Растет сила выносливости, снижается нагрузка на сердце	40 минут	Повышается концентрация кислорода в крови
90 минут	Снижается артериальное давление		



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.Э. БАУМАНА healthways.ru



ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ЖАЛОБАМ, ПРЕДЛОЖЕНИЯМ И ПОЖЕЛАНИЯМ ОБРАЩАТЬСЯ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ: MANWALKINGAFNK@MAIL.RU

ГОРБАЧЕВ ВЯЧЕСЛАВ ЯНОВИЧ

Служба безопасности МГТУ им. Н.Э. Баумана

► **8-499-263-65-38** КРУГЛОСУТОЧНО

Начальник отдела оперативного
реагирования

► **8- 499-263-63-32** С 9.00 до 18.00

**Я отвечаю за то,
что говорю!**

**Но я не отвечаю
за то, ЧТО вы
слышите!!**





МИРОНОВ Алексей Сергеевич

- ▶ Директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде», председатель методической комиссии АФК кафедры ФВ МГТУ им. Н.Э. Баумана, член-корреспондент Российской академии медико-технологических наук (РАМТН), кандидат педагогических наук, психолог
- ▶ Победитель Московского регионального этапа Всероссийского конкурса «За нравственный подвиг учителя».
- ▶ Победитель Всероссийского конкурса научных работ в сфере пропаганды здорового образа жизни "Будь здоров!" (Совет Федерации ФС РФ) за 2018 и за 2019 годы.
- ▶ 11 декабря 2020 года награжден Благодарностью Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации В.И. Матвиенко "За организацию работы по пропаганде ценностей здорового образа жизни в образовательной среде".
- ▶ Имеет более пятидесяти публикаций, является соавтором двух учебников и методических пособий по военной и превентивной педагогике.
- ▶ **СФЕРА НАУЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ:** здоровьесберегающие (в т.ч цифровые) технологии, пропаганда ценностей ЗОЖ, адаптивная физическая культура для студентов с ОВЗИ, психология успешности, профилактика наркогенного поведения и противодействие идеологии экстремизма и терроризма в образовательную среду.



Здоровый образ жизни

Здоровый образ мыслей

Госпитальный пер. д. 4/6
(8-499-263-67-68)

Персональная страница:
<http://www.bmstu.ru/ps/~amironov/>
E-mail: a.mironov@bmstu.ru



Миронов Алексей Сергеевич

Персональная страница:

<http://www.bmstu.ru/ps/%7Eamironov/>

a.mironov@bmstu.ru

Центр здоровья и психологической помощи студентам

Госпитальный переулок, общежитие № 10, 11

Телефон доверия: 8-499-263-67-68

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!