

## В Политехе отметили всемирный день здоровья

С 3 по 7 апреля Управление по связям с общественностью и Высшая школа медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института объединились, чтобы совместно провести онлайн-интенсив по здоровому сну «ВЫСПАЙСЯ!» для студентов и сотрудников в рамках проекта «Лепота».



Интенсив был приурочен к празднованию всемирного дня здоровья и направлен на решение проблем некачественного сна и отдыха. Ведь проблемы со сном негативно влияют на физическое и ментальное состояние человека, могут стать причиной не только плохого настроения, но и многих заболеваний. В течение пяти дней в группах ВК Политеха и ВШМиСО публиковались полезные материалы о том, как повысить качество сна. Участники интенсива узнали, что такое хронотип и как его определить? Как стресс влияет на наш организм и как создать комфортные условия для сна? В интенсиве приняли участие эксперты — старший преподаватель СПбПУ, практикующий психолог Денис Назаров и сомнолог, главный врач центра неврологии и медицины сна Наталья Белинская.

Завершил онлайн-интенсив прямой эфир в телестудии Политеха. Зрители узнали о том, когда люди начали изучать сон, сколько часов нужно спать,

чтобы выспаться и правильно ли мы поступаем, когда отсыпаемся на выходных за всю бессонную неделю



Идея организовать интенсив по здоровому сну пришла к нам внезапно, когда в рамках учебного процесса на одной из дисциплин мы получили задание разработать коммуникационный проект. Мы вспоминали бессонные ночи сессии, хорошо знакомые каждому студенту, и поняли, что тему сна почему-то мало кто обсуждает в студенческом сообществе несмотря на ее актуальность. Уже на этапе разработки идеи мы поняли, что точно не хотим ограничиваться учебным проектом. И благодаря нашей высшей школе и проекту «Лепота» мы смогли успешно провести онлайн-интенсив и вовлечь в него не только студентов, но и преподавателей! Для многих членов нашей команды это был новый опыт. Мы очень рады, что привлекли к нашему проекту высококвалифицированных экспертов и крутых спонсоров, а самое главное — донесли до студентов мысль о том, как важно заботиться о своем здоровье. Надеемся, что празднование Дня здоровья станет традицией в Политехе, — рассказала Екатерина Дьякова, студентка 2 курса направления «Реклама и связи с общественностью», руководитель команды студентов — инициаторов интенсива. Добавим, все желающие приняли участие в розыгрышах призов. Победители получили полезные аксессуары для крепкого сна.



Еще одной полезной инициативой ВШМиСО в рамках празднования Дня здоровья стала «физкультпауза» с разминкой для улучшения самочувствия и работоспособности. Упражнения специально для политехников подготовила многократный призер чемпионата России по кендо Виктория Новохатская. Эта разминка стала приятной неожиданностью и оставила только положительные впечатления.

А если вы пропустили интенсив, то у вас всегда есть возможность ознакомиться с полезными материалами в сообществах Вконтакте Политехнического университета и Высшей школы медиакоммуникации и связей с общественностью СПбПУ.

Дата публикации: 2023.04.10

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям