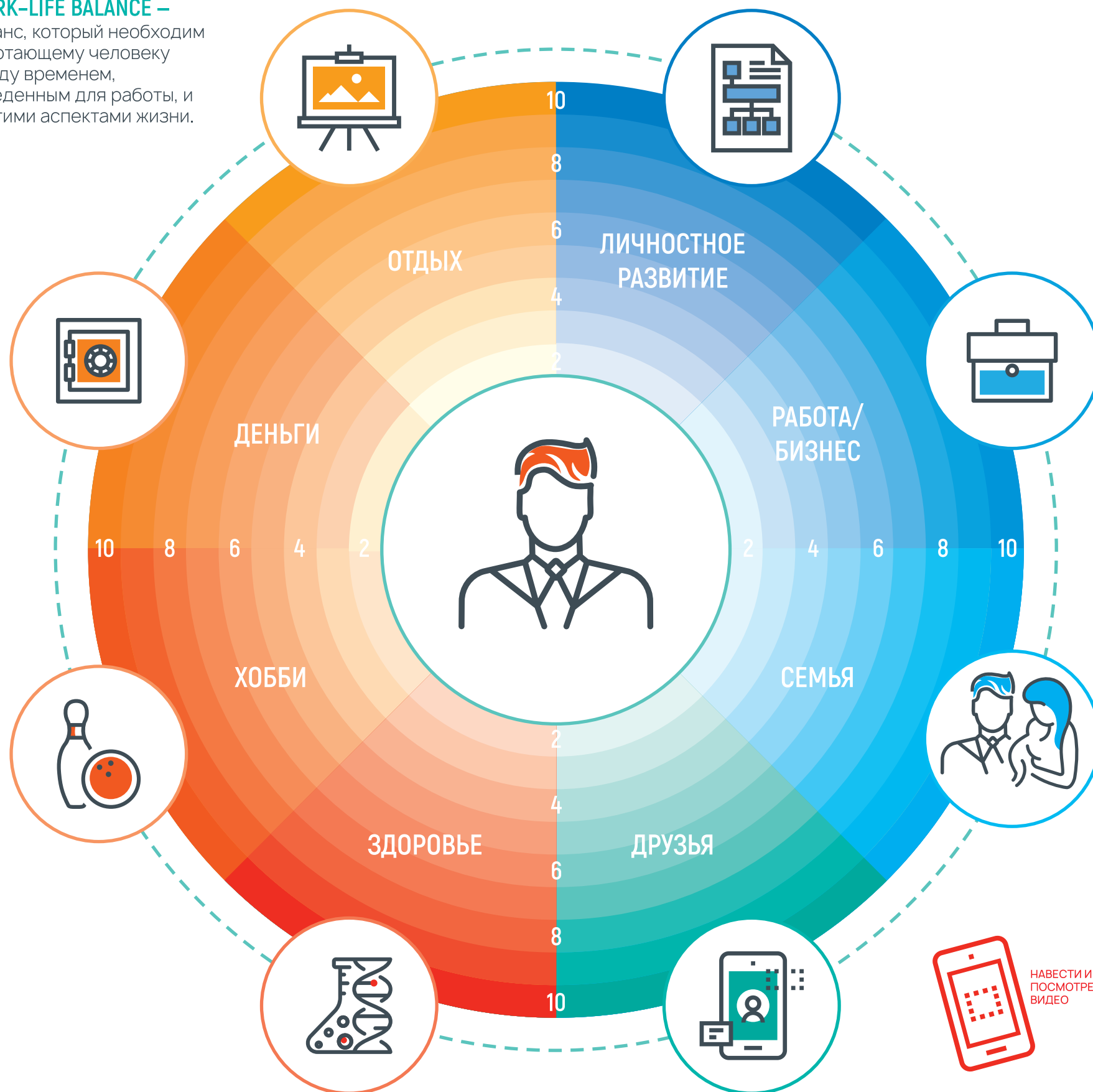




# МЕСЯЦ БАЛАНСА РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

**WORK-LIFE BALANCE** – баланс, который необходим работающему человеку между временем, отведенным для работы, и другими аспектами жизни.



## ЯНВАРЬ

БУДЬ ГАРМОНИЧНЫМ!



ДОПОЛНЕННАЯ  
РЕАЛЬНОСТЬ

Скачайте Приложение дополненной реальности через QR-код и наведите камеру на значок (телефон)

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

# КАЛЕНДАРЬ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ НА 2021 ГОД

**Люди — главная ценность Сеченовского Университета. Благодаря вашим талантам, профессионализму и сплоченности университет растет и развивается.**

Цифровые сервисы входят во все сферы деятельности университета, создавая возможности каждому сотруднику для развития и совершенствования. Это закономерный процесс развития университета. Изучать и использовать цифровые сервисы сегодня необходимое условие для учебного и научного прогресса. Преподаватель будущего — это человек мира, учитель с цифровыми компетенциями высокого уровня.

Управлением правового обеспечения и кадровой политики был проведен анализ существующих моделей цифровых компетенций. С учетом особенностей и масштабов университета была разработана индивидуальная модель компетенций сотрудников Сеченовского Университета.

Цифровая компетентность подразумевает постоянное получение новых знаний, умение человека критично, уверенно, безопасно и эффективно определять и использовать коммуникационные и информационные технологии.

Под цифровой компетентностью понимают не только наличие каких-либо умений и знаний, но и желание получить максимальный эффект от их использования. Это способность к цифровому сотрудничеству, обеспечению безопасности и решению проблем.

На основе оценки уровня цифровой грамотности преподавателей Сеченовского Университета был разработан специально для нас уникальный тест, основанный на передовой международной методологии DigComp, адаптированной к российским особенностям развития цифровой сферы.

Для повышения уровня цифровой грамотности педагогам необходимо развивать знания и навыки использования современной компьютерной техники и программного обеспечения, инновационных устройств (гаджетов и приложений), менять и развивать установки в отношении восприятия пользы современных технологичных устройств и в области верификации информации из открытых интернет-ресурсов и СМИ.

В целях достижения более широкого использования цифровых технологий в учебном процессе и достижения уровня лидера и нова-

тора каждый педагог должен лично стремиться к развитию, обмену опытом, все большему внедрению современных технологических достижений в образовательную деятельность. Повышение уровня осведомленности об инновациях, получение опыта использования новых цифровых технологий и инструментов, вовлечение студентов в практику применения цифровых технологий в учебном процессе, обмен опытом с коллегами позволит повысить личный уровень цифровой компетентности каждого педагога.

## SECHENOV DIGITAL SKILLS CENTER

На 2021 год были выбраны 12 компетенций: 6 цифровых и 6 soft skills. Отделом развития персонала был создан сервис Sechenov Digital Skills Center, с помощью которого любой сотрудник университета может повысить компетенции и получить необходимую актуальную информацию по обучению.

Для формирования единого понимания модели развития компетенций на 2021 год был разработан уникальный интерактивный календарь, как наглядный инструмент развития цифровых и дополнительных компетенций сотрудников с использованием дополненной реальности.

Используя QR-код, размещенный в углу календаря, можно перейти на раздел Sechenov Digital Skills Center, пройти обучение и получить знания по выбранным компетенциям.

С применением современных цифровых технологий в образовательной среде было разработано собственное мобильное приложение дополненной реальности Sechenov AR, с помощью которого, при наведении на страницу календаря, подгружаются элементы дополненной реальности. Скачайте мобильное приложение, наведя камеру вашего устройства на QR-код календаря. Установите приложение на свой мобильный телефон. Запустите приложение, нажмите на кнопку «Посмотреть видео» и наведите камеру на портрет Ивана Михайловича Сеченова. С помощью мобильного приложения Sechenov AR элементы дополненной реальности можно добавлять к любой печатной образовательной продукции Сеченовского Университета.

## С ЧЕГО МЫ НАЧЕМ НОВЫЙ ГОД?

В январе мы напоминаем всем о необходимости найти свой баланс между работой и личной жизнью. Исследования показывают, что сбалансированные счастливые сотрудники в конечном итоге более продуктивны и мотивированы.

**Work-life balance** — баланс, который необходим работающему человеку между временем, отведенным для работы, и другими аспектами жизни, такими как хобби, семья, личное развитие и т.д. Понятие «баланс между работой и личной жизнью» имеет недавнее происхождение, впервые оно было использовано в Великобритании и США в середине 1970-х годов.

**Колесо жизненного баланса** — простое наглядное пособие, помогающее определить, насколько сбалансированы разные стороны жизни конкретного человека. Колесо жизненного баланса — нарисованный круг, который поделен на секторы, — каждый сектор — сфера жизни. Их необязательно должно быть 8, каждый человек сам определяет важные для себя сферы. Когда одна сфера жизни находится в незыблом приоритете, в других неизменно возникает дисбаланс.

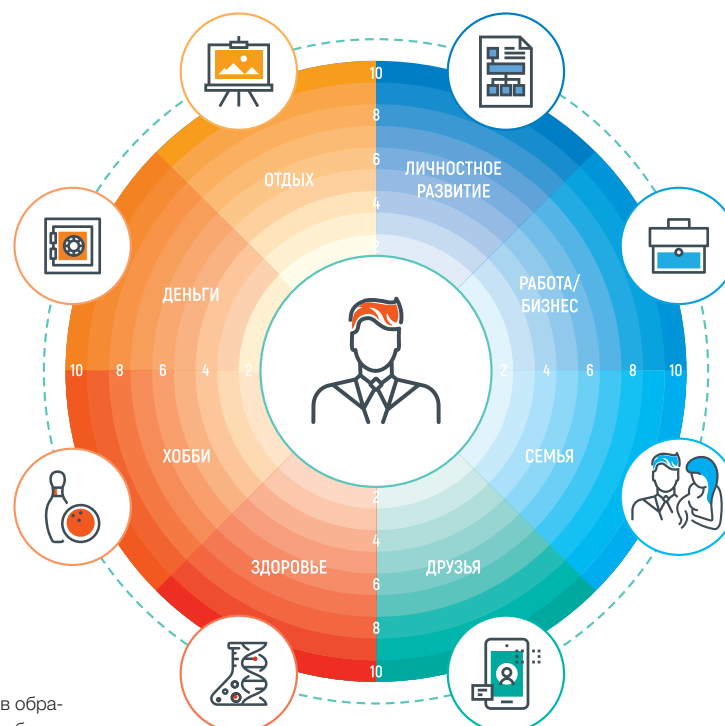
## КАК СОСТАВИТЬ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ КОЛЕСО БАЛАНСА?

1. Определите сферы, которые являются наиболее значимыми для вас на данный момент. Нарисуйте колесо на бумаге или распечатайте.
2. По 10-балльной шкале оцените свою удовлетворенность в каждой из сфер. Если чувствуете необходимость, оцените также время и усилия, которые тратите на каждую из них. Ваше колесо должно катиться, а для этого оно должно стать круглым. Если ваше колесо мало напоминает круг, вам нужно выровнять значения — уменьшить важность одного или сделать что-то для выравнивания других сфер. Проанализируйте, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни и накройте план изменений — краткосрочный и долгосрочный.

## ДЕЙСТВУЙТЕ!

Нарисуйте ваше колесо баланса. Каким сферам вы хотели бы больше уделять внимания? Что вы предпримите в первую очередь для формирования баланса всех сфер вашей жизни?

Виктория Титова,  
Отдел развития персонала



## Sechenov AR

С применением современных цифровых технологий в образовательной среде было разработано собственное мобильное приложение дополненной реальности Sechenov AR, с помощью которого, при наведении на страницу календаря, подгружаются элементы дополненной реальности. Скачайте мобильное приложение, наведя камеру вашего устройства на QR-код календаря. Установите приложение на свой мобильный телефон. Запустите приложение, нажмите на кнопку «Посмотреть в дополненной реальности» и наведите камеру на портрет Ивана Михайловича Сеченова. С помощью мобильного приложения Sechenov AR элементы дополненной реальности можно добавлять к любой печатной образовательной продукции Сеченовского Университета.

**ИНСТРУКЦИЯ К НАШЕМУ КАЛЕНДАРЮ:**

Мы создали приложение дополненной реальности (AR приложение) к этому календарю.

Для того что бы закатать приложение воспользуйтесь, пожалуйста, нашим календарем и отсканируйте QR-код внизу его страницы, чтобы загрузить приложение «Сеченов AR» или найдите одноименное приложение в Apple или Google stores.

↓

Теперь Вы можете пользоваться приложением для получения визуальной информации в формате видео. При установке приложения разрешите доступ к камере, галерее, меткам, звуку вашего телефона.

Навести и посмотреть видео

