

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение**

высшего образования

«Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

**Московский институт электроники и математики им. А.Н.
Тихонова НИУ ВШЭ**

Департамент компьютерной инженерии

**Курс: Научно-исследовательский семинар "Искусственный
интеллект в инженерном образовании"**

ОТЧЕТ

Студент: Свистунов Андрей Сергеевич

Группа: БИВ234

Москва 2024

Table of Contents

No table of contents entries found.

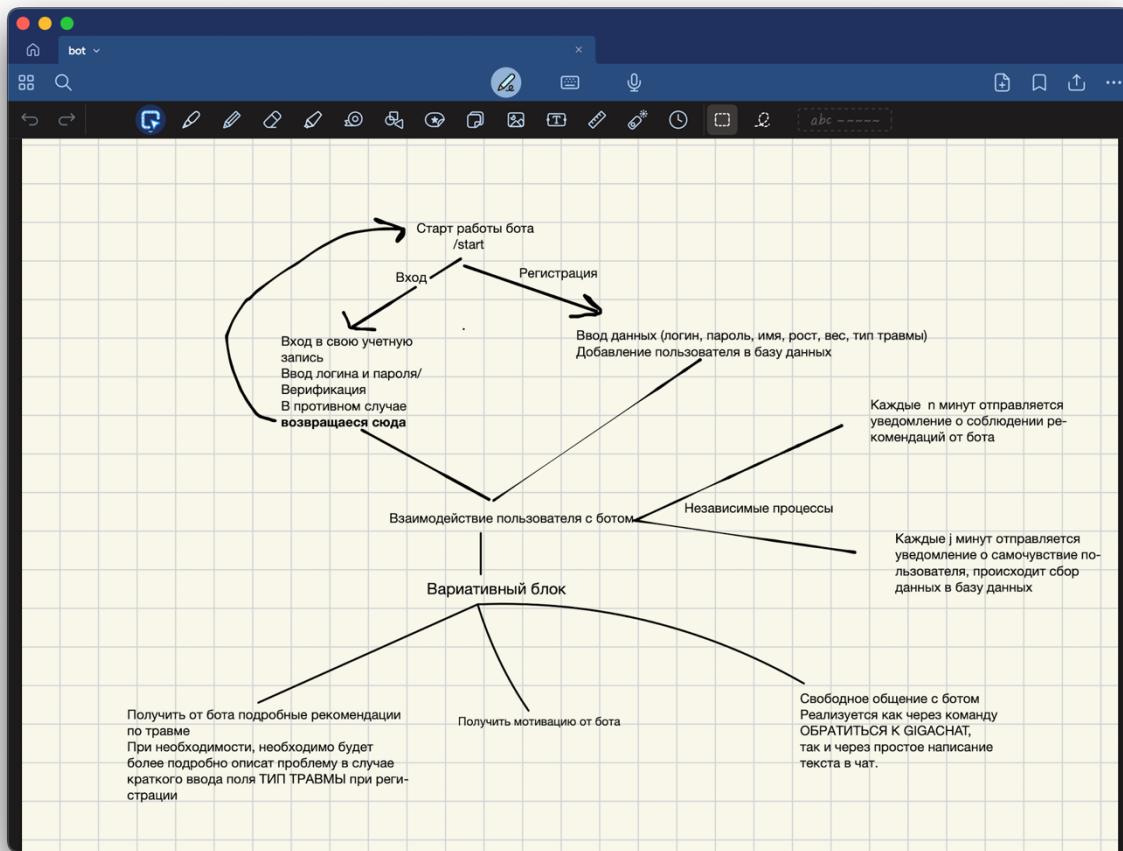
Ссылка на GitHub

<https://github.com/AndreySvistunovHSEMIEM/Telega>

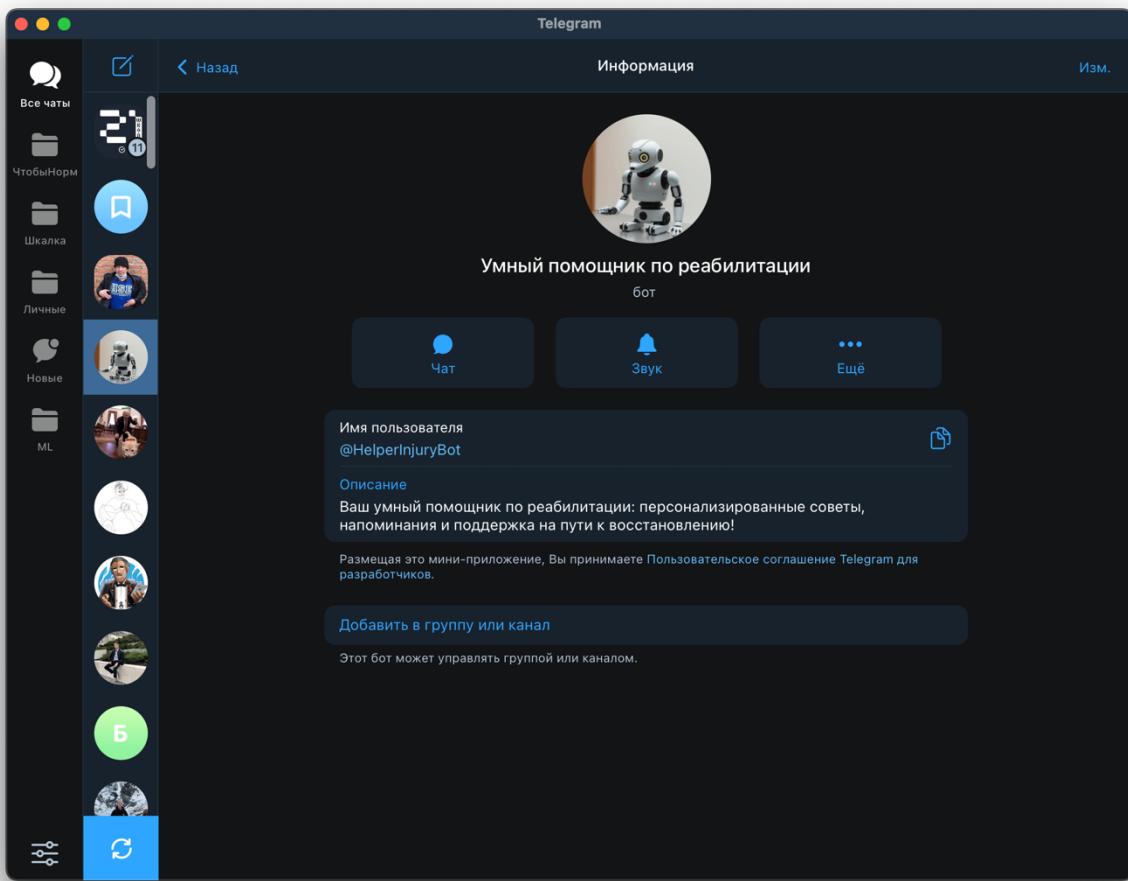
UserName

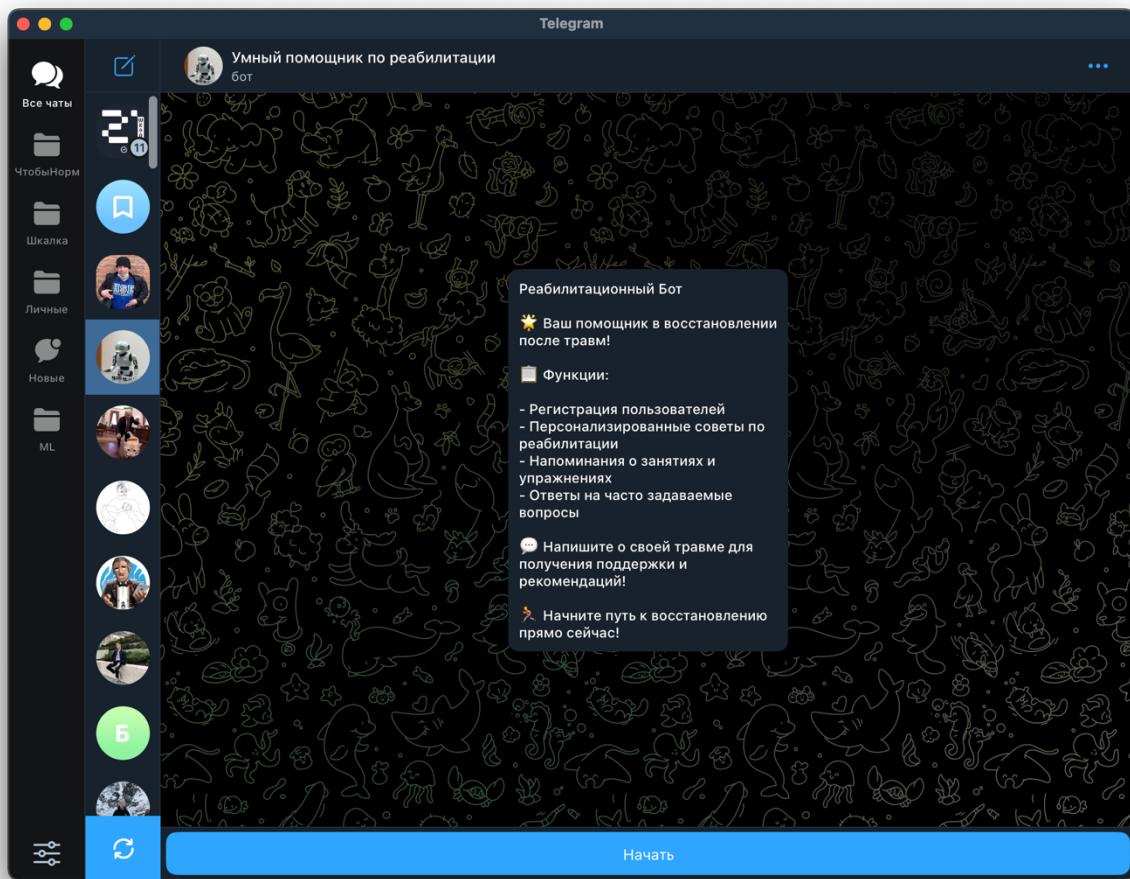
@HelperInjuryBot

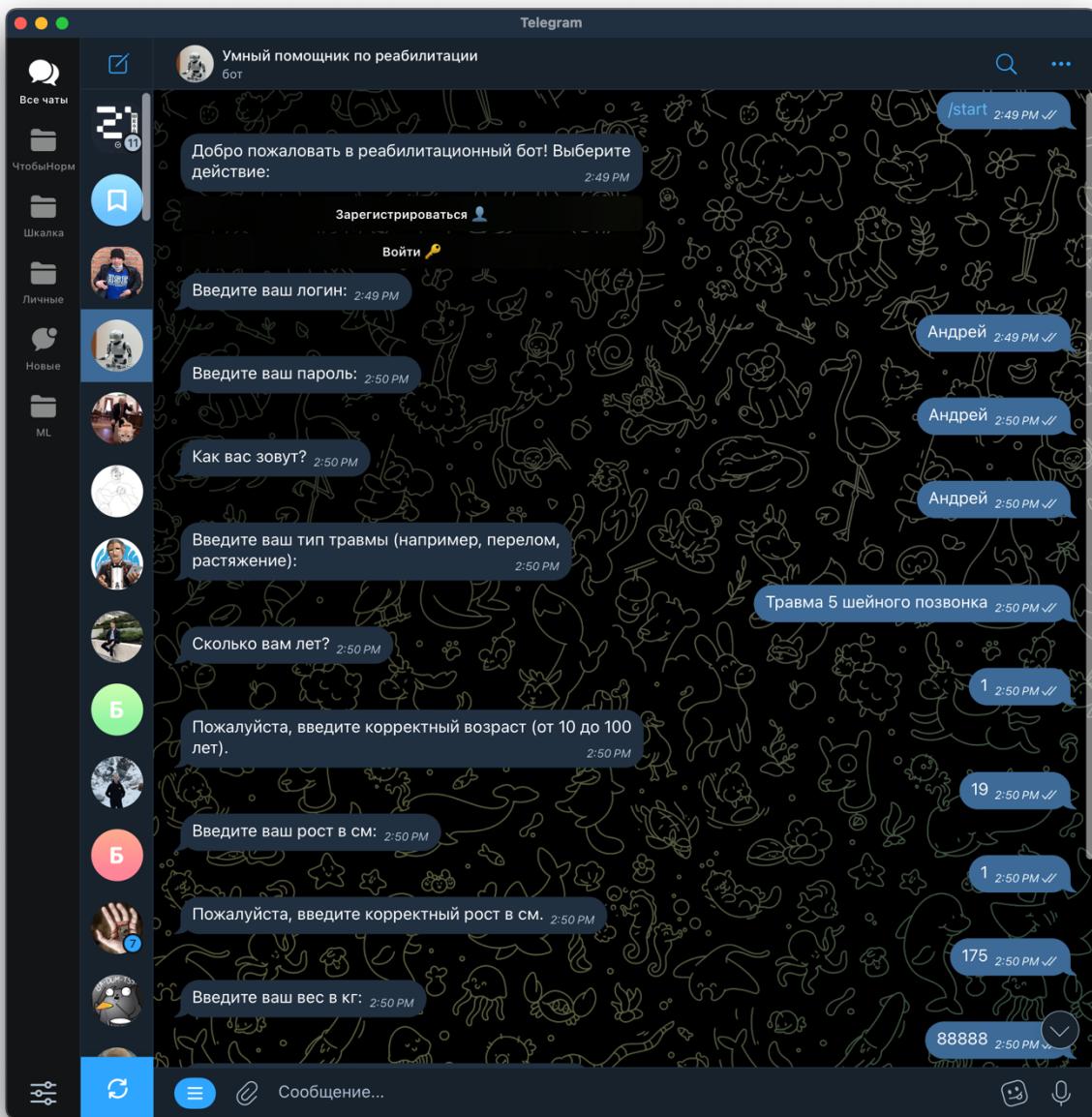
Блок схема работы

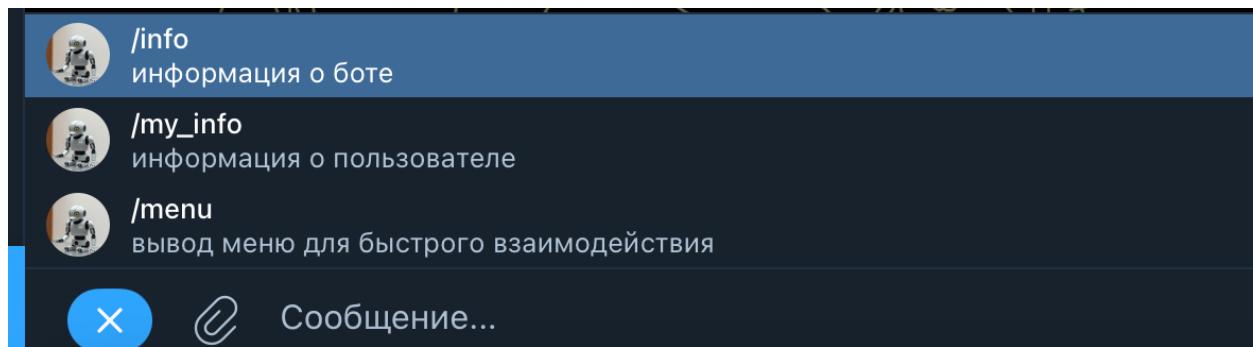
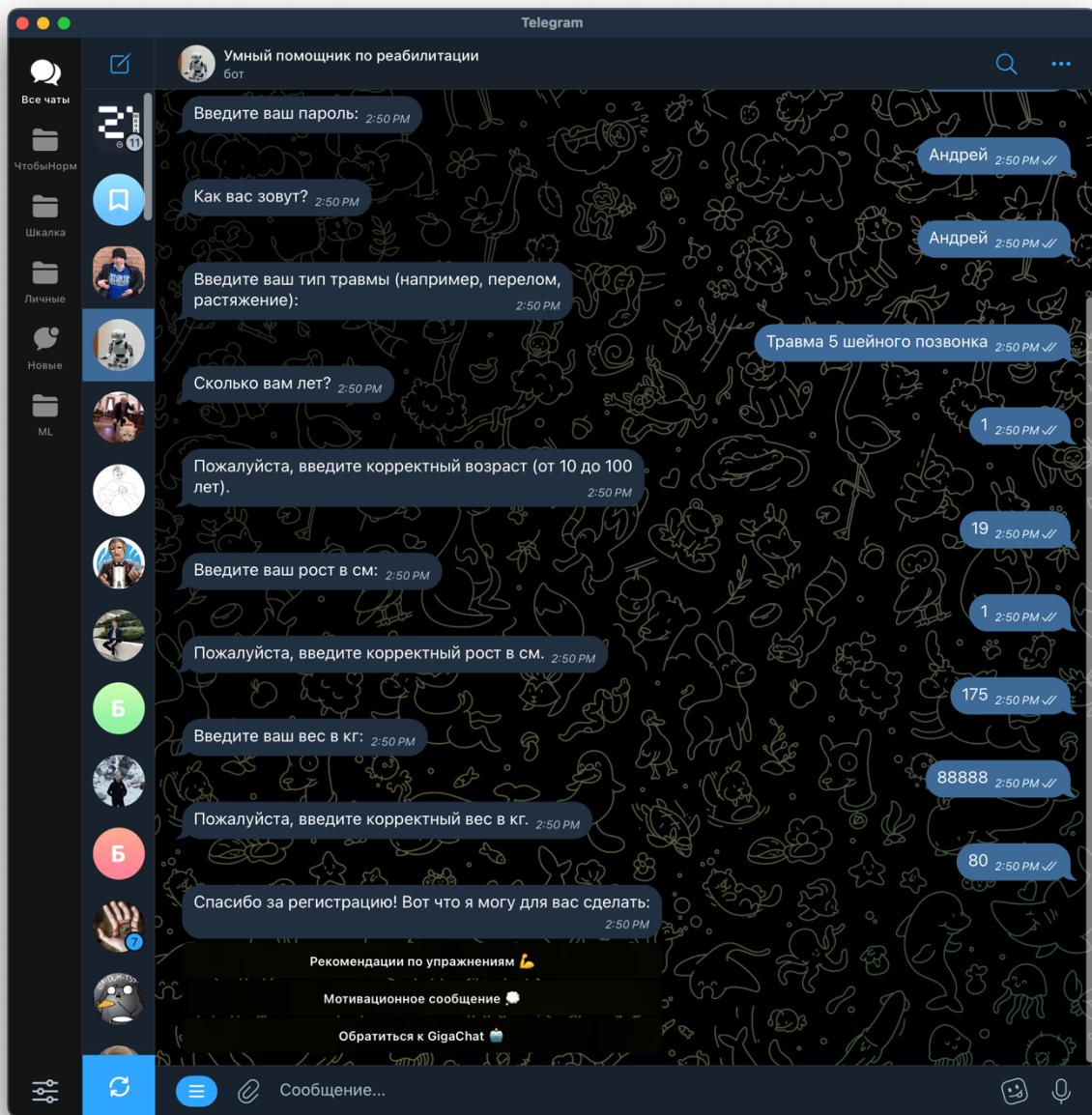


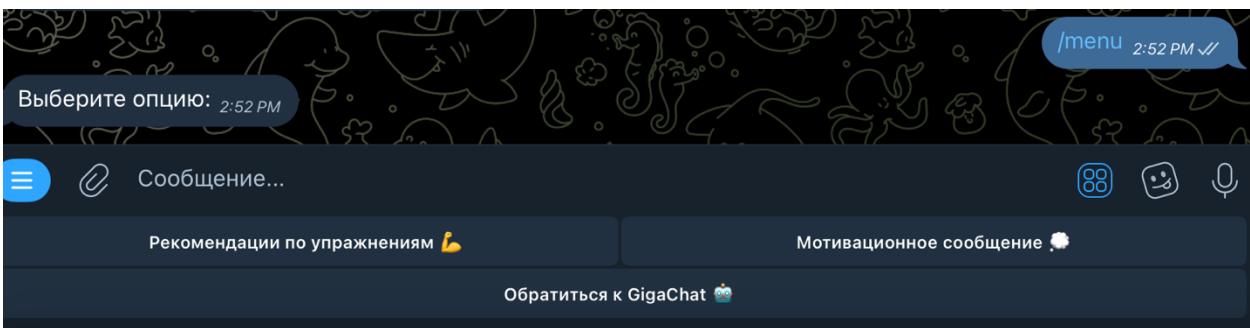
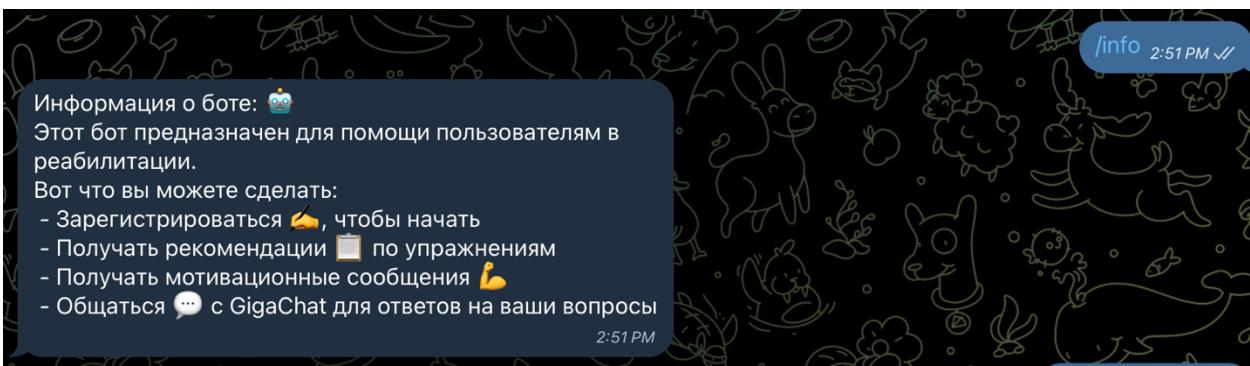
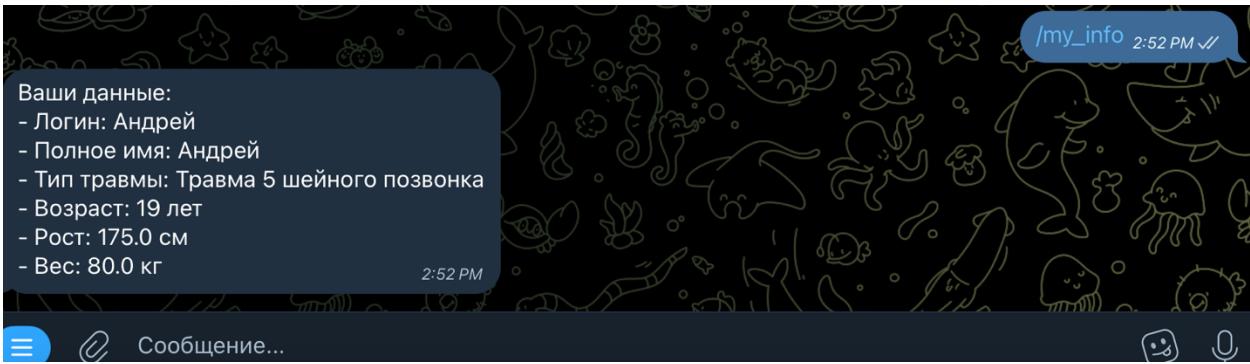
Скринсы работы











Выберите опцию: 2:52 PM

Как вы себя чувствуете сегодня? Напишите ваше самочувствие: 2:52 PM

Обращение к GigaChat:
Предоставьте рекомендации по упражнениям для Андрей, который имеет травму: Травма 5 шейного позвонка. Рост: 175.0 см, Вес: 80.0 кг.

Здравствуйте, Андрей! Спасибо за предоставленную информацию. Для вашего случая важно соблюдать осторожность и строго следовать рекомендациям врачей. Вот несколько общих рекомендаций по упражнениям:

1. **Лечебная гимнастика**
- **Начальный этап (первые 2-4 недели):**
- Движения головой и шеей должны быть плавными и медленными.
Избегайте резких поворотов и наклонов головы.
- Упражнение "Повороты головы": медленно поворачивайте голову влево и вправо, стараясь не напрягать мышцы шеи. Повторите 10 раз.
- Упражнение "Наклоны головы": наклоняйте голову вперед и назад, стараясь коснуться подбородком груди и максимально вытянуть шею вверх. Повторите 10 раз.
- **Средний этап (после 4 недели):**
- Добавьте легкие вращения головы по кругу, но без чрезмерного давления.
- Продолжайте выполнять предыдущие упражнения, постепенно увеличивая количество повторений до 15-20 раз.
- **Заключительный этап (после 6-8 недель):**
- Включает более сложные упражнения, такие как "Вытягивание шеи" (вытягивание головы вперед, словно хотите достать носом до грудной клетки).
- Постепенно добавляйте сопротивление, используя полотенце или эластичную ленту.

2. **Физиотерапия**
Физиотерапевтические процедуры помогут улучшить кровообращение и ускорить процесс заживления. Обычно это включает:
- Электрофорез
- Магнитотерапию
- Лазерную терапию

3. **Массаж**
Легкий массаж области шеи и плеч может помочь снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Однако, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом массажа.

4. **Профилактика**
- Поддержание правильной осанки во время сидения и сна. Используйте ортопедическую подушку и матрас.
- Регулярные перерывы при длительном сидении. Делайте легкую разминку каждые 30 минут.
- Избегайте подъема тяжестей и резких движений головой.

5. **Питание и образ жизни**
- Обеспечьте достаточное потребление кальция и витамина D для укрепления костной ткани.
- Ограничьте употребление алкоголя и курение, так как они замедляют процессы регенерации.

Важно помнить, что каждый случай уникален, поэтому всегда следуйте рекомендациям вашего лечащего врача и физиотерапевта. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или дискомфорт во время выполнения упражнений, немедленно прекратите и обратитесь к специалисту.

Если вам нужна дополнительная информация или помощь, пожалуйста, дайте знать. Желаю вам скорейшего выздоровления!

2:53 PM

Привет, Андрей! Ты уже сделал важный шаг, обратившись за поддержкой в своем восстановлении. Важно помнить, что каждый день приближает тебя к цели. Не забывай, что твои усилия не напрасны — ты работаетшь над своим здоровьем и благополучием.

Помни, что процесс восстановления требует времени и терпения. Каждый маленький успех — это большой шаг вперед. Верь в себя и свою силу, и ты обязательно достигнешь поставленных целей. Ты можешь сделать это!

2:54 PM

Мотивационное сообщение 2:54 PM //

Это ваше напоминание о ежедневных тренировках!
Расскажите о своих достижениях/результатах!

2:54 PM

