



# ПОЛІТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



## МІСІЯ

Політика впровадження здорового способу життя (ЗСЖ) та підтримки ментального здоров'я визначає діяльність ХНУРЕ, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я студентів та співробітників університету, базується на пріоритетах запобігання захворюванням, культури здоров'я та формування здорового способу життя. Стратегія спрямована на посилення індивідуальної відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня соціальної інклюзії та розвиток профілактичної діяльності.

Таким чином, складаються певні етапи у формуванні ЗСЖ та збереження психологічного здоров'я:

- широка пропаганда в університеті здорового способу життя, створення та культивування цінностей фізичного та психологічного здоров'я, у тому числі через соціальну рекламу;

- покращення системи фізичної підготовки для формування активної фізичної культури серед молоді та розширення додаткових безкоштовних можливостей для занять фізкультурою та спортом у ХНУРЕ для студентів та співробітників;

- розвиток практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів серед всіх вікових груп з масових маловитратних видів спорту;

- розвиток індустрії відпочинку й оздоровлення студентів та співробітників;

- заборона реклами на території університету алкоголю, тютюнових виробів, поширення засобами масової інформації медіапродукції, що пропагує насильство, агресію, асоціальну поведінку і етичну розбещеність.

## ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЛІТИКИ

Формування здорового способу життя людей, і особливо молоді мають винятково важливе значення. Статистичні дані та оцінки, що характеризують здоров'я населення і складену нині демографічну ситуацію, показують серйозність становища.

Загальним чинником погіршення стану здоров'я молодого покоління є недооцінка соціокультурного аспекту здоров'я. Відомо, що системні соціально-економічні процеси в суспільстві нерідко створюють емоційні труднощі, стресові ситуації для підлітків, не готових до позитивного вирішення. Тому у ВНЗ загалом, і на навчальних заняттях з фізичного виховання зокрема, одним із ключових напрямків має стати підтримка соціального здоров'я студентів. Це



проявляється у їх навчанні протистоянню маніпуляції та цілісній підготовці до оптимізації своєї життєздатності в умовах системних соціальних змін. Найбільшою мірою поставлені цілі можна вирішити в умовах здоров'яорієнтованої організації освітнього процесу у ВНЗ.

## ОСНОВНА МЕТА ПОЛІТИКИ:

- створення системи впровадження здорового способу життя студентів та співробітників ХНУРЕ;
- визначення чинників (детермінант) здоров'я з урахуванням фізичних, економічних, соціальних, культурних та обумовлених статеву приналежністю і гендерною ідентичністю перспектив та їх використання для оцінок впливу на здоров'я;
- укріплення та охорона здоров'я як одного з найважливіших прав людини, забезпечення гендерної рівності і справедливості в питаннях здоров'я, реалізації потенціалу здоров'я студентів та співробітників ХНУРЕ для ведення активного, соціального та особистого життя, й достатньої фізичної активності;
- спрямованість на зниження захворюваності, інвалідизації та передчасної смерті студентів та співробітників ХНУРЕ;
- створення системи підтримки ментального здоров'я студентів та співробітників ХНУРЕ.

## ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПОЛІТИКИ:

- забезпечення внутрішньовузівської взаємодії та партнерства з питань збереження та зміцнення здоров'я студентів та всіх співробітників ХНУРЕ;
- формування у студентів та співробітників ХНУРЕ світогляду та емоційно-ціннісного ставлення до ЗОЖ
- створення умов навчання, роботи та відпочинку, що забезпечують фізичний, психологічний комфорт та високу працездатність, реалізацію принципів ЗОЖ;
- впровадження системного підходу щодо мотивації, активізації і створення умов для розвитку духовного, інтелектуального й фізичного потенціалу в сфері популяризації здорового способу життя та сприяння оздоровчо-рекреаційній руховій активності та збереження психологічного здоров'я;
- підвищення рівня залученості студентів та співробітників до фізичної активності та занять спортом;



- формування та вдосконалення системи моніторингу захворювань, поведінкових факторів ризику у співробітників та студентів ХНУРЕ;
- забезпечення студентів та співробітників ХНУРЕ знаннями, вміннями та навичками щодо захисту від соціально-небезпечних захворювань та ризиків виникнення їх наслідків.

## ОЧІКУВАНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЛІТИКИ Є:

- забезпечення системної, безперервної, цілісної та комплексної роботи у сфері формування здорового способу життя та підтримки ментального здоров'я студентів та співробітників університету;
- створення умов для реалізації принципів ЗСЖ та підтримки ментального здоров'я студентів та співробітників університету (інфраструктури для реалізації даних принципів);
- зменшення ризиків розвитку захворювань, пов'язаних з поведінкою та способом життя дітей та молоді;
- використання всіх ресурсів медпункту ХНУРЕ для зміцнення та відновлення здоров'я студентів та співробітників, ефективної профілактики захворювань, забезпечення доступності та повноцінності профілактичних послуг;
- підвищення рівня поінформованості й формування навичок щодо правильних шляхів збереження власного здоров'я та цінності життя через створення та підтримання постійно діючої інформаційно-освітньої системи, спрямованої на мотивацію до ЗСЖ, залучення до активного відпочинку, занять фізичною культурою, туризмом та спортом;
- підвищення рівня соціальної інклюзії та якості життя студентів та співробітників ХНУРЕ у сфері здорового способу життя.

*Результатом навчання ВНЗ в галузі здоров'язбереження має бути:*

- створення стійкої мотивації та потреби до здорового та продуктивного способу життя;
- фізичне і психічне самовдосконалення;
- досягнення встановленого рівня психофізичної підготовленості майбутніх спеціалістів до професійної діяльності.

---

**Принципи реалізації Політики базуються на наступному:**

1. Науковість – використання відомостей, положень та методів, підтверджених наукою та практикою.



2. Системність – комплексна взаємозв'язок різних методів управління фізичним та ментальним здоров'ям та формування ЗОЖ.

3. Спадкоємність – залучення у процес формування навичок ЗОЖ учнів середніх освітніх установ (майбутніх абітурієнтів), студентів та випускників ХНУРЕ.

4. Регіональна специфіка – облік територіальних та екологічних чинників, які впливають рівень здоров'я та формування ЗОЖ.

5. Масовість та доступність – широке використання програм оздоровлення (включаючи студентів з обмеженими фізичними можливостями).

6. Індивідуальність – облік індивідуальних особливостей студентів та співробітників ХНУРЕ.

## ЕТАПИ ТА СТРОКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОЛІТИКИ

**1 етап** – узагальнення наявного досвіду, формування організаційно-правової бази, розробка плану заходів щодо реалізації Політики, апробація передбачуваних методів та технологій Політики.

**2 етап** – реалізація заходів Політики.

**3 етап** – оцінка ефективності, коригування та реалізація заходів Політики.

---

### Основні напрямки діяльності в рамках Політики:

1) *Визначення факторів ризику, моніторинг стану здоров'я студентів та співробітників університету:*

- щорічний профілактичний медичний огляд усіх студентів (охоплення 100%), з розподілом їх за групами здоров'я та розробкою індивідуальних програм оздоровлення та реабілітації – забезпечується медпунктом ХНУРЕ та КНП «Міська студентська лікарня»;

- розподіл студентів за групами для занять фізичною культурою залежно від стану здоров'я та відповідно до їх індивідуальної програми оздоровлення та реабілітації;

- систематичне анкетування студентів та співробітників університету з метою виявлення та оцінки поширеності факторів ризику різних захворювань та шкідливих звичок, а також психологічних факторів ризику, аналіз отриманих даних, з подальшою корекцією профілактичних заходів.

2) *Комплексні оздоровчі заходи:*

- створення умов для виконання індивідуальних програм оздоровлення та реабілітації, складених у результаті профілактичних оглядів студентів та диспансеризації співробітників університету;



- оздоровча робота шляхом санаторно-курортного лікування працівників та студентів університету (профспілки, соц.страх);
- розробка та виконання комплексу заходів щодо усунення (зменшення несприятливого впливу) шкідливих виробничих факторів, проведення сертифікації робочих місць;
- проведення наукових досліджень у галузі профілактики захворювань та виявлення факторів ризику їх розвитку (кафедра ФВС, кафедра БМІ);
- регулярне проведення оздоровчих заходів в умовах фізкультурно-спортивного комплексу ХНУРЕ.

### *3) Організація вільного часу та активного відпочинку*

У ХНУРЕ має бути створено систему роботи з формування культури здоров'я в процесі відпочинку студентів та співробітників, що дозволяє підтримувати високий рівень ментального та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. Цей напрямок здійснюється шляхом реалізації наступних заходів:

- залучення до участі у творчих конкурсах, фестивалях, конференціях різного рівня (обласних, регіональних, всеукраїнських тощо); проведення творчих вечорів, та ін.;
- співпраця з культурними установами міста (театри, кінотеатри, центри дозвілля, спортивні комплекси);
- підтримка спорту, туризму; залучення до участі у змаганнях різного рівня.

### *4) Розвиток фізичної культури та спорту*

Фізична культура і спорт – стрижнева умова ЗСЖ, що є найефективнішим засобом фізичного та морального оздоровлення населення, що сприяє профілактиці захворювань, продовженню активного довголіття, організації дозвілля. Цей напрямок здійснюється шляхом реалізації наступних заходів:

- розробка фізкультурно-оздоровчих програм для викладачів та співробітників;
- забезпечення наступності програм фізичного виховання в університеті, залучення до участі у спортивних програмах студентів та майбутніх абітурієнтів, співробітників ХНУРЕ;
- виявлення інтересів, потреб та мотивації студентів. співробітників щодо впровадження ЗСЖ т підтримки психологічного здоров'я;
- залучення до пропаганди ЗСЖ провідних фахівців зі спортивно-оздоровчої роботи, провідних спортсменів, громадських діячів.
- сприяння викладачам та співробітникам в організації занять фізичною культурою та спортом у позаробочий час.



### *5) Збереження та зміцнення ментального здоров'я*

У світлі сучасної соціально-економічної ситуації проблема збереження психічного здоров'я стає першочерговою, у тому числі для студентської молоді. Величезні нервово-психічні навантаження, обумовлені цілою низкою причин, викликають різноманітні залежності (зокрема Інтернет-залежність, ігроманію тощо); зростає кількість психосоматичних і нервово-психічних захворювань, спостерігається зростання суїцидальної поведінки.

Психологічна підтримка студентів та співробітників ХНУРЕ повинна проводитись у таких напрямках:

- розробка та впровадження комплексу профілактичних заходів щодо збереження та зміцнення ментального здоров'я;
- надання адресної психологічної допомоги студентам у вирішенні проблем особистісної сфери та міжособистісної взаємодії (Соціально-психологічна служба ХНУРЕ);
- підвищення стресостійкості та психо-адаптивних здібностей у студентів та співробітників.

### *б) Науково-освітня діяльність з формування ЗСЖ*

1. Всебічне інформування студентів та викладачів у питаннях збереження та зміцнення здоров'я:

- впровадження у навчальний процес в університеті дисциплін, які навчають прийомам та методам збереження та зміцнення здоров'я, правовим питанням охорони здоров'я;

2. Включення студентів до науково-дослідної діяльності з проблем здоров'язбереження та формування фізичного та психологічного здоров'я:

- організація конференцій з питань збереження та зміцнення здоров'я студентів та викладачів університету;
- підготовка студентами та викладачами наукових статей, монографій та доповідей на наукові конференції з тем, пов'язаних з різними аспектами здоров'я людини та ЗСЖ;

3. Залучення студентів та викладачів до пропаганди ЗСЖ:

- проведення студентами та викладачами публічних лекцій на теми, пов'язані з різними аспектами здоров'я людини;
- виступ студентів та викладачів у ЗМІ (газети, радіо, телебачення, інтернет);
- проведення факультативних занять із навчання методики пропаганди ЗСЖ;



- розробка навчально-методичного забезпечення формування ЗСЖ, у тому числі з використанням сучасних ІКТ.

#### *7) Організація збалансованого раціонального харчування*

Раціональне збалансоване харчування, що відповідає віковим фізіологічним потребам у харчових речовинах та енергії, є одним з основних факторів, що визначають гармонійний розвиток організму студентів.

Цей напрямок здійснюється шляхом реалізації наступних заходів:

- забезпечення умов задоволення потреб студентів та співробітників університету в якісних послугах організації харчування;
- моніторинг якості харчування (комісія профкому, залучення студентів до оцінки особливостей та характеру власного раціону та режиму харчування).

#### *8) Профілактика тютюнопаління, наркоманії, алкоголізму та інших форм залежності*

Вживання психоактивних засобів стало глобальною проблемою, особливо актуальною для молоді, яка схильна ігнорувати та недооцінювати довготривалі наслідки своєї поведінки. У зв'язку з цим в університеті активно проводиться профілактика тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії та інших форм залежності.

- заохочування студентів до усвідомленого прийняття рішення не курити, не вживати алкоголь та наркотики;
- надання студентам та співробітникам університету альтернативних способів задоволення їх потреб у самовираженні та соціальному розвитку – фізична культура та спорт, культурні заходи та різні форми активного відпочинку;
- створення обстановки в університеті, що захищає студентів від впливу різних форм психофізичної залежності.

## РЕСУРСИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПОСТАВЛЕНИХ ЗАВДАНЬ

*Кафедра фізичного виховання та спорту.* На кафедрі працюють 23 викладача – Майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, кандидати наук, доценти та заслужені тренери. На практичних заняттях з фізичного виховання студенти мають можливість обирати вид спорту, також для студентів з ослабленим станом здоров'я – організована спеціальна медична група. Студенти, які мають відповідну спортивну підготовку, можуть відвідувати групи спортивного вдосконалення з 25 видів спорту. Також працює Спортивний клуб





«Радіотехнік», який можуть безкоштовно відвідувати студенти та співробітники ХНУРЕ.

*Соціально-психологічна служба ХНУРЕ.* Завдання Служби полягають у сприянні повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку студентів, створенні умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку, до плідної навчальної та наукової діяльності; виявленні найбільш ефективних форм організації навчально-виховного процесу та його науково-методичного забезпечення.

*Медичний пункт ХНУРЕ.* Основні завдання та функції медичного пункту: своєчасне надання першої медичної допомоги студентам та співробітникам при раптових захворюваннях та нещасних випадках; організація та проведення санітарно-протиепідемічних заходів; за направленням сімейного лікаря забезпечення лікування, надання фізіопроцедур, ін'єкцій тощо; проведення санітарно-освітньої роботи через читання лекцій з профілактики СНІДу, наркоманії, венеричних захворювань, методів контрацепції, тощо, шляхом запрошення провідних КНП «Міська студентська лікарня» та ін.

*Прес-служба «Медіацентр», Телевізійний центр* забезпечують використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій в медіасередовищі з формування та пропаганди ЗСЖ, сервісів підтримки ментального здоров'я.

Затверджено рішенням Вченої ради ХНУРЕ 06.07.2023р., протокол №8

Введено в дію наказом ректора №157 від 17.07.2023р.

