

**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. Політика 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 ЗВО 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 ЗВО.

ОСНОВНА МЕТА ПОЛІТИКИ:

- створення системи впровадження здорового способу життя студентів та співробітників ХНУРЕ в умовах воєнного стану;
- 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 внутрішньо університетської взаємодії та партнерства з питань збереження та зміцнення здоров'я студентів та всіх співробітників ХНУРЕ в умовах воєнного стану;
- 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 залучення 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 закладів освіти (майбутніх абітурієнтів), студентів та випускників ХНУРЕ.

4. Регіональна специфіка – облік територіальних, безпекових 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 кафедраю ФВС ХНУРЕ;

- 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 – забезпечується соціально-психологічною службою ХНУРЕ;

- оцінювання та вдосконалення матеріально-технічних ресурсів Університету для адаптації освітніх програм для здобувачів з особливими освітніми потребами, організація супроводу здобувачів з особливими освітніми потребами – забезпечується Службою доступності до можливостей навчання «ХНУРЕ без обмежень».



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, Служба доступності);
- 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

В умовах війни проблема збереження психічного здоров'я стає першочерговою, у тому числі для студентської молоді. Величезні нервово-психічні навантаження, стрес, 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, Служба доступності);
- підвищення стресостійкості та психо-адаптивних здібностей у студентів та співробітників.

6) 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 та соцмережах;



- проведення факультативних занять із навчання методики пропаганди ЗСЖ;
- розробка навчально-методичного забезпечення формування ЗСЖ, у тому числі з використанням сучасних технологій, штучного інтелекту.

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 умов 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.

Служба доступності «ХНУРЕ без обмежень». Основними напрямками її роботи є підтримка та супровід здобувачів з особливими освітніми потребами, організація інклюзивного навчання, адаптація освітнього процесу з урахуванням індивідуальних потреб, соціально-психологічна та консультативна підтримка. Також Служба допомагає у вирішенні питань, пов'язаних з інвалідністю, особливими освітніми потребами та доступністю, бере участь у створенні безбар'єрного і комфортного освітнього середовища, консультує викладачів і працівників Університету та сприяє реалізації інклюзивних ініціатив, заходів і проєктів.

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.

