



Упродовж 21–25 квітня 2025 року проведено **тиждень предметів циклової комісії природничо-наукових дисциплін** під гаслом «**ЗДОРОВ'Я ОЧИМА СТУДЕНТІВ**». Метою заходу було формування свідомого ставлення студентської молоді до збереження та зміцнення здоров'я, популяризація здорового способу життя, а також розвиток творчого потенціалу студентів через участь у пізнавальних та просвітницьких активностях.

У межах тижня організовано тематичні дні:

Понеділок (21 квітня)	Вівторок (22 квітня)	Середа (23 квітня)	Четвер (24 квітня)	П'ятниця (25 квітня)
День ментального здоров'я	День фізичної активності	День здорового харчування	День боротьби зі шкідливими звичками	Підсумки тижня

ПРОВОДИЛОСЬ ЩОДЕННЕ ТЕМАТИЧНЕ ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анкета «Твоє харчування – твій вибір»

Оберіть один варіант відповіді, що найточніше відповідає вашому стилю життя.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

1. Снідаю щодня *

☐ Ніколи (1 б)
☐ Рідко - (2 б)
☐ Іноді (3 б)
☐ Часто (4 б)
☐ Завжди (5 б)

Анкета «Твоє ставлення до шкідливих звичок»

Оберіть один варіант відповіді на кожне питання. Тестування анонімне.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

1. Чи вважаєш ти куріння шкідливою звичкою? *

☐ так, однозначно
☐ частково
☐ не задумувався/лась
☐ ні
☐ це особистий вибір кожного

Анкета «Твоя фізична активність»

Оберіть відповідь, яка найкраще описує Ваш звичний спосіб життя.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

1. Я займаюся фізичною активністю не менше 3 разів на тиждень. *

☐ Ніколи (1 б)
☐ Рідко - (2 б)
☐ Іноді (3 б)
☐ Часто (4 б)
☐ Завжди (5 б)

Шкала тривоги Бека

Оберіть один варіант, який найкраще відповідає вашому стану за останній тиждень. Тестування анонімне.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі *

☐ Зовсім не турбує (0 б.)
☐ Злегка турбує (1 б)
☐ Середньо турбує (2 б.)
☐ Дуже турбує (3 б.)

**ОРГАНІЗОВАНО ТЕМАТИЧНІ ІНТЕРВ'Ю З МЕШКАНЦЯМИ МІСТА
ТА СТУДЕНТАМИ З ПИТАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я;**



**ПРОВЕДЕНО ТРЕНІНГ «*ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ З ПОДОЛАННЯ
ТРИВОЖНОСТІ*», що допоміг студентам опанувати методи емоційної
саморегуляції.**

**Тренінг провели практичний психолог Кравцова Світлана Петрівна та
викладач Островська Світлана Валеріївна**

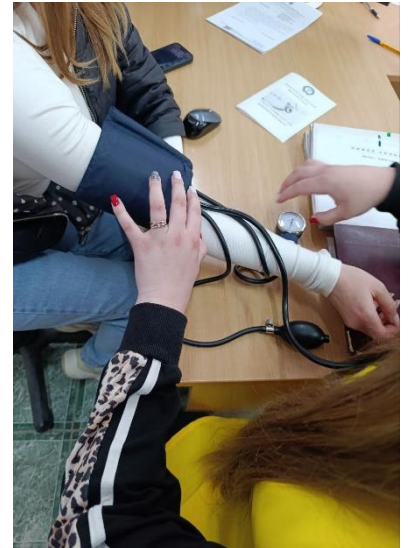


ОСОБЛИВУ УВАГУ ПРИДІЛЕНО АКЦІЇ «ЗНАЙ ТА КОНТРОЛЮЙ СВІЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК»:

В акції брали участь студенти 17-МП групи під керівництвом викладачів циклової комісії

Під час акції мешканцям міста та внутрішньо переміщеним особам (ВПО) вимірювали артеріальний тиск, надавали консультації щодо профілактики серцево-судинних захворювань та розповсюджували інформаційні листівки.

Учасників акції також запрошували на День відкритих дверей.



ВІДБУЛИСЯ ТРЕНІНГИ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

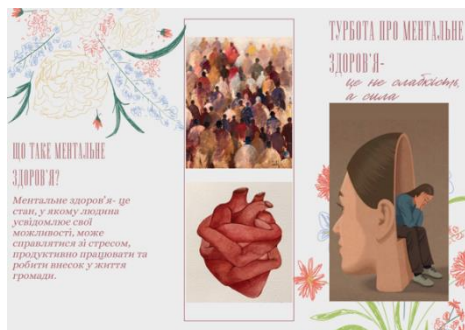
Його провели студенти 17-МП групи разом із викладачем психології Ліхолетовою Юлією Миколаївною. Мета заходу була навчити майбутніх медиків дбати не лише про пацієнтів, а й про власний психоемоційний стан.

У дружній атмосфері учасники знайомилися з простими, але ефективними техніками саморегуляції. Практикували дихальні вправи, тілесно-орієнтовані методики, техніку "метелика" та навички зниження тривоги. Студенти активно долучалися до вправ, демонструючи щирий інтерес і бажання вчитись.



СТУДЕНТИ СТВОРЮВАЛИ БУКЛЕТИ З ТЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У межах тижня студенти мали можливість проявити свої креативні здібності, створюючи інформаційні буклети, присвячені темі збереження фізичного та психічного здоров'я. У своїх роботах вони висвітлювали важливість раціонального харчування, фізичної активності, психоемоційного благополуччя та профілактики шкідливих звичок. Буклети вирізнялися змістовністю, яскравим оформленням та практичною спрямованістю.



Тиждень предметів циклової комісії природничо-наукових дисциплін пройшов яскраво, змістовно та результативно. Усі заходи стали ефективною платформою для формування у студентів цінностей здорового способу життя, розвитку соціальної активності, творчих здібностей та командної взаємодії.

Особливо приємно відзначити, що за **найбільш активну участь, творчу ініціативу та креативний підхід** у підготовці та проведенні тижня **переможцем стала 32-М група**, яка була нагороджена грамотою.

Також подяками та грамотами відзначено студентів груп **17-МП, 31-М, 34-М та 35-Ф** – за проявлену активність, відповідальність та небайдужість до важливих тем, пов'язаних із збереженням здоров'я та професійною самореалізацією.

Щира вдячність усім учасникам та організаторам за натхнення, ініціативу і небайдужість!

