

ВСП
«ДУБЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
РІВНЕНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ПРОГРАМА

Школа

«ЗДОРОВ'Я»

Керівник: Шворак Тетяна

Дубно
2025-2026

Мета школи «Здоров'я» полягає у формуванні цілісного розуміння здорового способу життя серед студентів, розвиток навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Основними **завданнями** є:

- ❖ проведення інформаційних лекцій і тренінгів з питань здоров'я, харчування, фізичної активності;
- ❖ формування навичок профілактики хвороб та гігієнічних звичок;
- ❖ стимулювання участі студентів у рухових активностях та спортивних заходах;
- ❖ розвиток емоційної та психічної стійкості через психологічні підтримки.

Основні напрямки роботи:

- освітні заходи (лекції, відео уроки, конкурси);
- практичні заняття (фізкультура, майстер-класи);
- превентивні компанії (дні здоров'я, флешмоби)
- співпраця з медичними установами та фахівцями.

План роботи школи «Здоров'я» на 2025-2026 н.р.

Вересень	Безпека під час навчання та дозвілля. Основи першої допомоги при нещасних випадках.
Жовтень	Профілактика шкідливих звичок: паління, алкоголь, наркозалежність. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я.
Листопад	Імунітет і захист від сезонних захворювань. Поради щодо підтримки в холодну пору року.
Грудень	Психічне здоров'я. Методи зниження стресу, важливість повноцінного відпочинку. Техніки релаксацій та медитацій.
Січень	Вітаміни та імунітет. Значення збалансованого харчування для зміцнення імунітету. Поради по вживанню вітамінів та мінералів.
Лютий	Гігієна та профілактика інфекційних захворювань.

	Значення вакцинацій та особистої гігієни.
Березень	Здоров'я серця та судин. Лекції, про нормалізацію артеріального тиску. Значення фізичних вправ і правильного харчування для судин.
Квітень	Профілактика сезонних алергій. Ознаки і запобігання алергічних реакцій.