



Я і моє здоров'я

Комплексна просвітницька програма для студентів вищих закладів освіти про значення психічного та фізичного здоров'я в житті сучасної людини

Мета та завдання програми

Основна мета

Формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я та розуміння його значення для повноцінного розвитку особистості та успішної реалізації в суспільстві

Соціальна мета

Створення позитивної атмосфери в студентському колективі, сприяння взаєморозумінню, розвитку дружніх відносин та гармонійного спілкування між студентами

Поетапна реалізація:

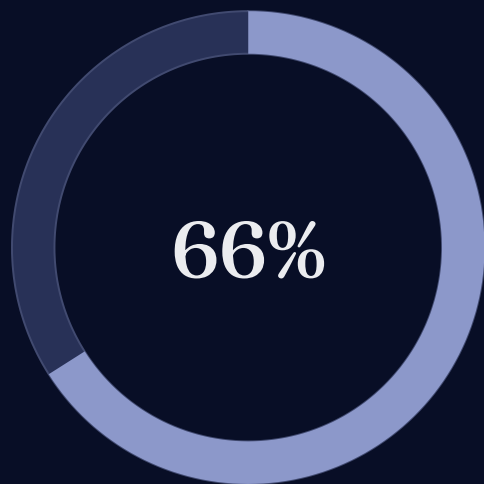
- 1 Анкетування студентів для виявлення їх поточного ставлення до здоров'я
- 2 Теоретичне обговорення основних компонентів психічного здоров'я та його значення
- 3 Проведення тестування почуття гумору та обговорення результатів
- 4 Аналіз результатів і проведення відкритого диспуту

Результати попереднього анкетування

Анкетування студентів 11 груп показало розподіл осіб за тривалістю сну та рівнем активності. Ось комплексна таблиця результатів:

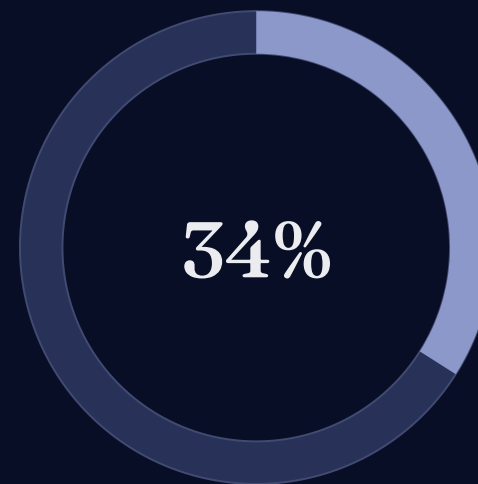
Група	К-сть осіб	5 і менше (сон/день)	6 і більше (сон/день)
БД-21	11	5 осіб (45%)	6 осіб (55%)
БД+Г-11	13	8 осіб (60%)	5 осіб (40%)
ОП-31	11	4 особи (35%)	7 осіб (65%)
АТ-21	13	6 осіб (40%)	7 осіб (60%)
БД-31	13	1 особа (8%)	12 осіб (92%)
АТ-31	12	5 осіб (40%)	7 осіб (60%)
ОП-11	8	2 особи (18%)	9 осіб (82%)
ОП-21	12	2 особи (16%)	10 осіб (84%)
ОП-41	8	2 особи (25%)	6 осіб (75%)
БД-22	12	5 осіб (41%)	7 осіб (59%)
АТ-41	7	2 особи (28%)	5 осіб (72%)
Разом	130	44 осіб (34%)	81 особа (66%)

Аналіз результатів анкетування



Достатньо сну

Студенти, які сплять 6 і більше годин на день



Недостатньо сну

Студенти, які сплять 5 і менше годин на день

Висновок: Переважна більшість студентів (66%) демонструє свідоме ставлення до режиму сну та розуміють важливість здорового сну для життєдіяльності. Однак третина студентів спить недостатньо, що може негативно впливати на їхню академічну продуктивність та психічне здоров'я.

Психічне здоров'я: визначення та значення

«Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально-економічного розвитку суспільства» – О. М. Анохін

Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства сьогодні набуває все більшої ваги. У сучасному світі проблематика здоров'я розглядається комплексно: через призму стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя.

Психологічно здорова людина – це насамперед особистість спонтанна й творча, життєрадісна й весела, відкрита до пізнання себе та світу не лише розумом, але й почуттям та інтуїцією. Така людина приймає себе, розуміючи, що її життя передусім належить їй самій.

Шість компонентів психічного здоров'я

Самоприйняття

Прийняття себе як гідної поваги людини – центральна ознака психічного здоров'я

Позитивні відносини

Уміння підтримувати теплі, довірчі відносини з іншими людьми

Автономність

Незалежність та здатність регулювати поведінку зсередини, не залежно від оцінки оточуючих

Екологічна майстерність

Здатність активно створювати оточення, яке відповідає психологічним потребам

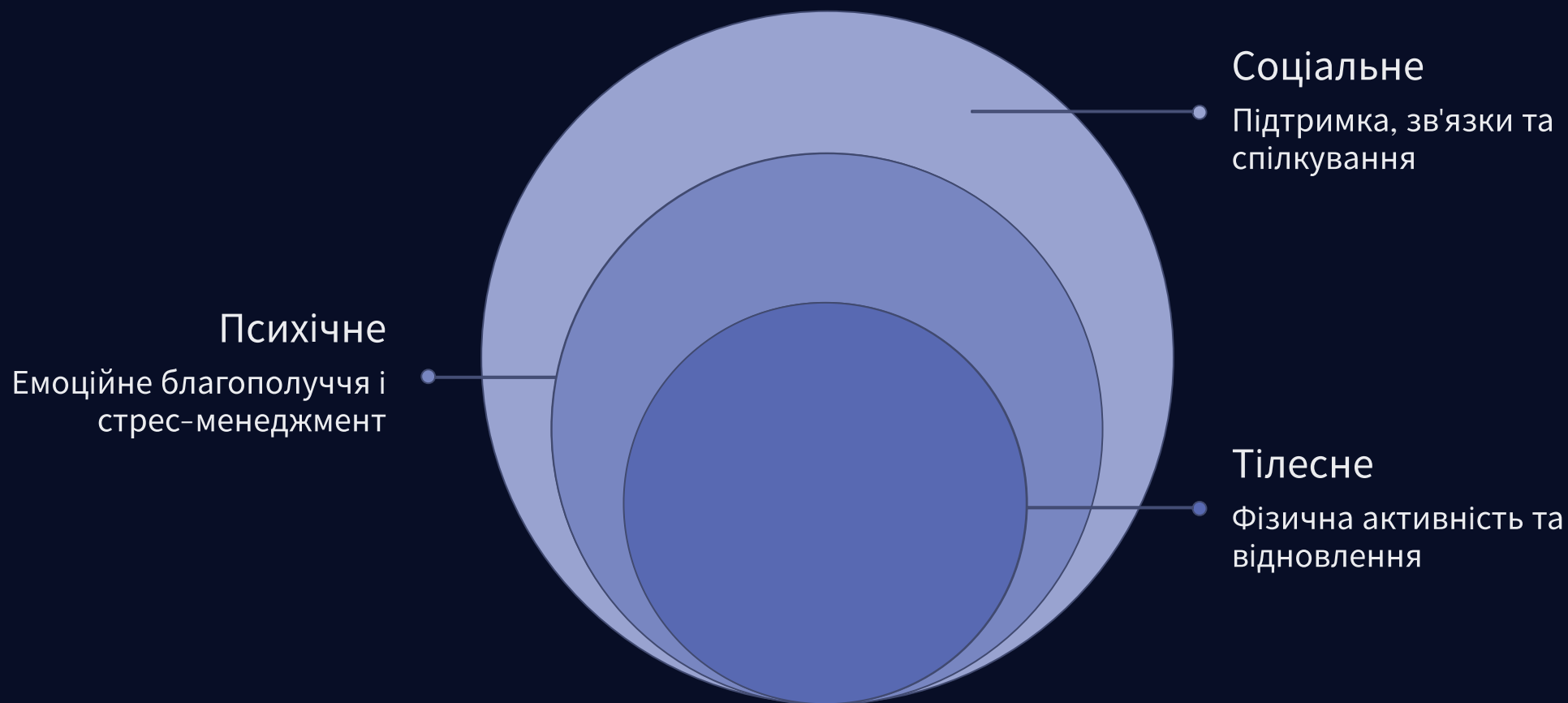
Мета в житті

Упевненість у наявності мети, сенсу життя та діяльність, спрямована на її досягнення

Самовдосконалення

Розвиток власного потенціалу, бажання реалізувати свої здібності та відкритість новому досвіду

Гармонія як ключ до здоров'я



Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або «баланс». Це передусім гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними. Психічне здоров'я залежить від стану нашого тіла, психіки та соціального оточення у комплексі.



Роль гумору у психічному здоров'ї

Посмішка, сміх – це також показники здоров'я, стабільності та успіху в житті. З ними легше подолати труднощі і знизити рівень стресу. Почуття гумору допомагає людині адаптуватися до життєвих викликів та зберігати позитивний погляд на світ навіть у складні моменти.

Значення гумору: Здатність посміятися над ситуацією й собою допомагає знижувати тривогу, покращувати психічне стабільність та сприяє кращій адаптації до стресових умов студентського життя.

Результати тесту почуття гумору

Студентам було запропоновано 10 питань для оцінки їх почуття гумору. На основі кількості позитивних відповідей розділено на дві групи: «5 і менше позитивних відповідей» та «6 і більше позитивних відповідей».

Група	Кількість осіб	5 і менше	6 і більше
ОП-11	11	2 (18%)	9 (82%)
ОП-21	12	2 (16%)	10 (84%)
ОП-41	8	2 (25%)	6 (75%)
БД-22	12	5 (41%)	7 (59%)
АТ-41	7	2 (28%)	5 (72%)
Разом	50	16 (24%)	50 (76%)

Загально у всіх 11 груп: **16 студентів (24%)** отримали 5 і менше позитивних відповідей, а **66 студентів (76%)** отримали 6 і більше, що свідчить про хороший розвиток почуття гумору у переважної більшості студентів.



Висновки та рекомендації

→ Позитивні результати

76% студентів демонструють здорове почуття гумору, що допомагає їм активно долати стрес та підтримувати позитивний світогляд. 66% студентів мають достатню тривалість сну, що свідчить про свідоме ставлення до власного здоров'я.

→ Напрями покращення

Для 34% студентів, які недостатньо спять, важливо розробити рекомендації щодо поліпшення режиму сну. Для 24% студентів з менш розвиненим почуттям гумору пропонуються заходи щодо розвитку позитивного ставлення до життя.

→ Практичні рекомендації

Більше посміхайтесь! Розвивайте почуття гумору як механізм адаптації до стресу. Дотримуйтеся здорового режиму сну (7-8 годин). Підтримуйте позитивні відносини з однолітками. Розвивайте свій потенціал через самовдосконалення. Здоров'я вам!