

07 листопада 2024 року

Початок о 18.00 год.

Здоров'я людини – багатство країни

*(психологічна подорож до країни людського організму;
квест на знання правил захисту життя, здоров'я та працездатності людини)*



Місце проведення:
гуртожиток
кімната самопідготовки

Анжеліка Боднар - психолог АКiМ
Олександр Козичко - інспектор з охорони праці
Олена Надворна - завідувач відділу виховної та
соціально-психологічної роботи

*Твоє здоров'я — у твоїх руках.
В. О. Сухомлинський*

Година запитань і відповідей, що 07 листопада 2024 року відбулася у студентському гуртожитку під гаслом «**Здоров'я людини – багатство країни**», проходила у формі психологічної подорожі до країни людського організму і мала на меті полегшити адаптацію першокурсників, підвищити рівень усвідомлення ними власної відповідальності за стан свого здоров'я, розуміючи, що від здоров'я кожного українця залежить здоров'я нації, її благополуччя, добробут і майбутнє.

Практичний психолог Анжеліка Боднар надала здобувачам освіти корисні психологічні поради та рекомендації: «12 кроків до здорового життя», акцентуючи, зокрема, на вмінні планувати свій день та дотримуватися простих правил збалансованого харчування та здорового сну.

Про те, як подолати адаптаційний стрес студенту-першокурснику поради давала Олена Надворна - завідувач відділу виховної та соціально-психологічної роботи, яка з «10 правил успішної адаптації» виокремила: «навчись радіти», «вивчай успіх людей твоєї професії», «дружи», «плануй», «розповідай близьким, як твої справи».

Олександр Козичко - інженер з охорони праці, підкреслив важливість свідомого проходження інструктажів з безпеки життєдіяльності та необхідність послуговуватися ними у повсякденному житті.

Олена НАДВОРНА