20.03.2026 р. в Павлоградському фаховому медичному коледжі в рамках тижня циклової комісії Основ медсестринства викладачем Догляду за пацієнтами з основами ММТ Прищепою О.П. зі здобувачами освіти групи ЛС 09-24 було проведено відкритий інтерактивний захід на тему: **«Незламність у кожній звичці: ЗСЖ під час війни»**

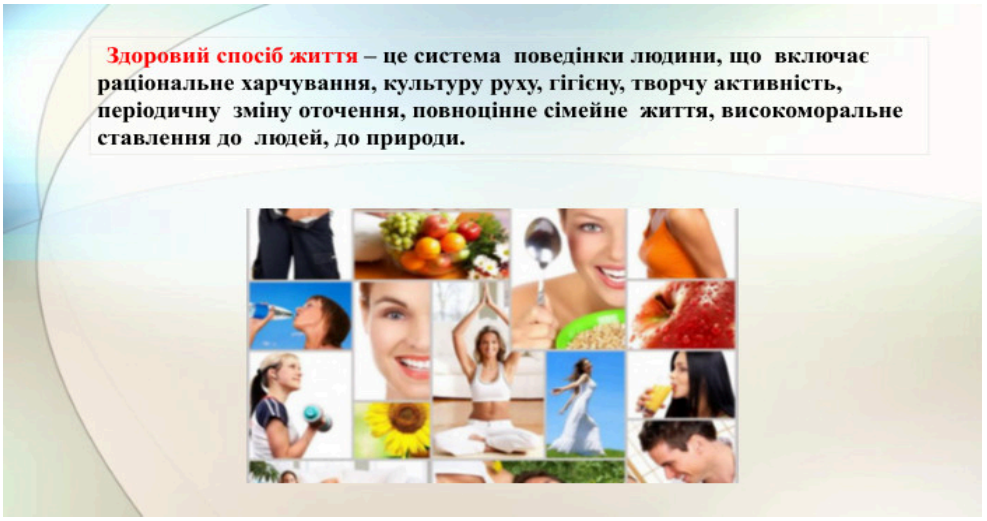








Головний акцент під час заходу зроблено на ресурсності, підтримці ментального здоров'я та збереженні фізичної форми як основи стійкості.



Мета відкритого заходу: нагадати про важливість турботи про себе як форму спротиву; навчити практичним методам зниження стресу; мотивувати до здорового харчування та активності навіть у складних умовах.



Ольга Павлівна наголосила: «Сьогодні турбота про власне здоров'я — це не просто особистий вибір, а внесок у спільну перемогу. Здорова нація — це сильна нація. Ми з вами сьогодні повинні зорієнтуватися та навчити оточуючих, як підтримувати себе, коли навколо стрес»!

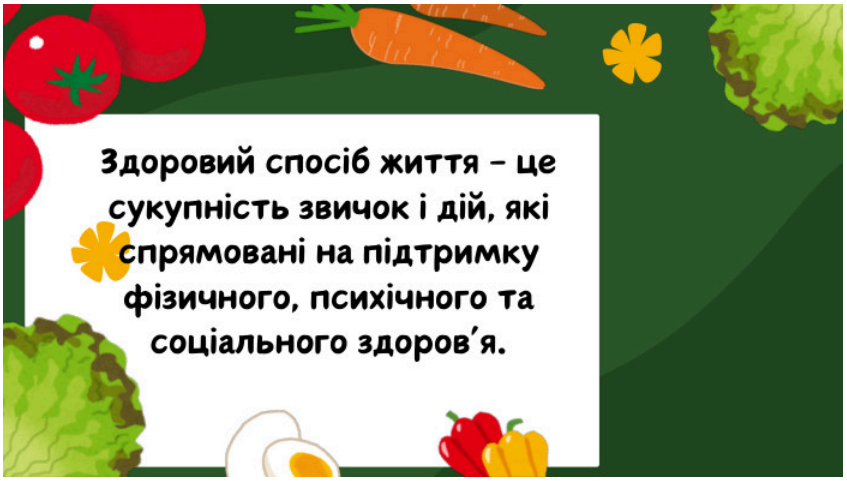
Захід який пройшов у форматі ігор , сприяв підняттю настрою у учасників, створенню позитивної атмосфери, швидкому «перезавантаженню» нервової системи :

- Психологічна стійкість (Ментальне здоров'я)

Вправа «Дихання за квадратом»: Практичне навчання техніці заспокоєння під час тривоги (вдих — затримка — видих — затримка на 4 рахунки).

- Рух — це життя (Фізична активність)

Міні-руханка: Комплекс простих вправ, які можна виконувати навіть у невеликому приміщенні або укритті (розминка шиї, плечей, суглобів).



- Харчування та сон «у польових умовах»

Інфографіка «Тарілка здоров'я»: Як збалансувати раціон за допомогою доступних продуктів (крупи, овочі, білки).

Важливість водного балансу: Нагадування пити достатньо чистої води.

Учасниками заходу були підготовлення інформаційні листівки з порадами:



- щодо інформаційної гігієни: Обмеження споживання новин, особливо перед сном;
- чому навіть 10 хвилин ходьби або зарядки допомагають мозку перемикнутися зі стресу на дію;
- як організувати відпочинок для відновлення організму (ритуали перед сном, темрява, сталий графік);
- правила поведінки під час тривог як частину збереження життя.

Учасники заходу впевнені: **Бути здоровим сьогодні — це теж бути воїном на своєму місці. Бережіть себе для України! .**

