

ЗВІТ за 2022 рік

За програмою Міцне здоров'я

**Забезпечення здорового способу життя
та сприяння благополуччю для всіх
у будь-якому віці у МЄУ**

ЗВІТ за 2022 рік
За програмою Міцне здоров'я
Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для
всіх у будь-якому віці у МСУ

За 2022 рік стосовно програми "Міцне здоров'я" у Міжнародному Європейському Університеті є свідченням нашого зобов'язання підтримувати й покращувати здоров'я та добробуту наших студентів, викладачів та персоналу. Протягом цього року наша університетська спільнота зосереджувалася на численних ініціативах і заходах, спрямованих на створення здорового середовища та підтримку нашої місії.

Здорове академічне середовище:

- Ми продовжували забезпечувати студентів та викладачів доступом до зручних спортивних закладів та фітнес-центрів, занять з йоги на території університету.

- Були організовані лекції та семінари на тему психологічного добробуту та стресового менеджменту для покращення ментального здоров'я спільноти.

Програми підтримки фізичного здоров'я:

- Було розроблено та впроваджено регулярні фізичні тренування та групові заняття з різних видів спорту: фітнес, йога, кардіонавантаження

- Організовувалися спортивні змагання та турніри для студентів та викладачів.

Здорова харчова поведінка:

- В університетських кафе та ресторанах продовжували впроваджувати меню зі здоровими та сезонними продуктами.

- Організовано лекції та майстер-класи з правильного харчування та збалансованого раціону.

Забезпечення психологічного здоров'я:

- Надавались консультації та психологічна підтримка для студентів і персоналу у випадках стресу чи емоційних труднощів.

- Була запущена лінія підтримки для надання допомоги в кризових ситуаціях.

Проекти з освіти та усвідомлення:

- Організовано тиждень здорового способу життя, під час якого проводились різноманітні заходи та лекції.

- Проведено освітні кампанії щодо запобігання шкідливим звичкам та відповідального ставлення до здоров'я.

Співпраця зі спільнотою:

- Зацікавлені студенти та викладачі брали участь у міських і регіональних заходах та благодійних акціях, спрямованих на поліпшення здоров'я громади.

У 2022 році наша програма "Міцне здоров'я" продовжила забезпечувати здоровий спосіб життя та сприяти добробуту для всіх у Міжнародному Європейському Університеті. Ми плануємо розвивати ці ініціативи та вдосконалювати наш підхід, щоб надалі підтримувати здоров'я та добробут нашої університетської спільноти.