

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя

**«ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК SOFT SKILL У ФОРМУВАННІ
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ»**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

Кропивницький
2026

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний технічний університет
Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та ЗСЖ

**«Здоровий спосіб життя як soft skill у формуванні професійної
компетентності»**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
екології, охорони навколишнього
середовища, та здорового способу
життя

Протокол № 6 від 04.06.2026р.

УДК 378.147:613:004.9

Методичні рекомендації з основ здорового способу життя у вищих навчальних закладах і, зокрема, студентів ЦНТУ, (для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей) Т.Є. Мотузенко., Л.М. Липчанська - Кропивницький: ЦНТУ, 2026, 35с.

Укладачі:

ст. викладачі Тетяна Мотузенко

Лілія Липчанська

Рецензент: Заслужений тренер України, доцент кафедри екології, ОНС та здорового способу життя Бойко Ю.Ж.

Анотація

У методичних рекомендаціях здоровий спосіб життя (ЗСЖ) розглядається як ключова компетентність сучасного студента, що охоплює фізичне, психічне, емоційне, соціальне, екологічне та цифрове здоров'я. Проаналізовано методи й інструменти розвитку цієї компетентності, зокрема мікропрактики, щоденники, трекери звичок, мобільні додатки та освітні челенджі. Окремо висвітлено значення емоційної грамотності, самоменеджменту та психогігієни. Особливу увагу приділено інклюзивному контексту, де ЗСЖ виступає ресурсом психосоціальної підтримки студентів з різними освітніми потребами. Показано роль здорового способу життя як чинника соціального капіталу, громадянської активності та освітнього бренду університету. Наведено міжнародні та українські кейси інтеграції здорового способу життя у академічну культуру. Запропоновано стратегічні орієнтири для включення здорового способу життя у стандарти освіти, компетентнісні моделі та систему моніторингу якості.

Ключові слова

здоровий спосіб життя (ЗСЖ), компетентність у сфері ЗСЖ, психічне здоров'я, емоційна грамотність, самоменеджмент, екологічна свідомість, гейміфікація, мобільні додатки, інклюзивна освіта, mindfulness, soft skills, громадянська активність, педагогічна етика, професійна відповідальність, культура добробуту, фізична активність.

Зміст

1. Вступ
2. Теоретичні основи
3. Здоровий спосіб життя як чинник професійної ефективності
4. Освітні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ
5. Методи, інструменти та гейміфікація ЗСЖ у навчанні
6. Роль педагога у формуванні культури здоров'я
7. Цифрова гігієна як складова компетентності у сфері ЗСЖ
8. Екологічна свідомість як етичний вимір ЗСЖ
9. Емоційна грамотність і психогігієна як основа ЗСЖ
10. Самоменеджмент і тайм-менеджмент як практичні прояви ЗСЖ
11. ЗСЖ у корпоративній культурі: міжнародні та українські кейси
12. Інтеграція ЗСЖ у освітні стандарти та компетентнісні моделі
13. Моніторинг і оцінювання компетентності у сфері ЗСЖ в освітньому процесі
14. ЗСЖ як складова педагогічної етики та професійної відповідальності
15. ЗСЖ як ресурс інклюзивного середовища
16. Вплив ЗСЖ-ініціатив на академічне середовище
17. Міждисциплінарні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ студентів
18. Цифрові платформи та мобільні додатки для підтримки ЗСЖ студентів

Висновок

Список використаних джерел

ВСТУП

Сучасний світ відзначається швидкими змінами, інформаційним перенасиченням і високим рівнем стресу. У цих умовах здоров'я набуває нового значення: воно перестає бути лише медико-біологічною категорією й стає соціальною, психологічною та професійною цінністю. Особливо важливо розглядати здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як складову професійної компетентності, що формується не тільки через знання, а й через поведінкові практики, емоційну грамотність та здатність до саморегуляції.

У сфері освіти й на ринку праці дедалі більшої ваги набувають м'які навички (soft skills). Якщо раніше акцент робився на технічних уміннях (hard skills), то сьогодні успішність фахівця визначається комунікацією, адаптивністю, критичним мисленням і емоційною стійкістю — характеристиками, які безпосередньо пов'язані зі станом здоров'я. У цьому контексті ЗСЖ постає як soft skill: навичка без чітких формальних критеріїв, але фундаментальна для професійної самореалізації.

Актуальність теми зумовлена потребою переосмислити роль ЗСЖ в освітньому процесі, розробити нові підходи до здоров'язбереження та інтегрувати здоров'я в систему компетентностей, що забезпечують життєвий і професійний успіх.

Традиційно здоров'я розглядалося як поєднання фізичних, психічних і соціальних чинників. У педагогічному контексті ЗСЖ часто зводили до фізичної культури, гігієни та профілактики шкідливих звичок. Проте цього вже недостатньо: сьогодні здоров'я є ресурсом професійної ефективності, емоційної стабільності, здатності до навчання й саморозвитку.

Попри актуальність, ЗСЖ досі не інтегрований у систему soft skills і не розглядається як навичка, яку можна формувати, оцінювати та розвивати. Освітні програми рідко включають психогігієну, цифрову гігієну, емоційну грамотність чи

культуру харчування, хоча саме ці аспекти визначають здатність людини до самоменеджменту, стресостійкості й продуктивності.

Недооціненою залишається й роль педагога. Викладач — це не лише джерело знань, а й носій поведінкових моделей, приклад для наслідування. Його ставлення до здоров'я, стиль життя та емоційна поведінка впливають на студентів більше, ніж формальні настанови.

Необхідні кроки:

- переосмислити ЗСЖ як soft skill;
- інтегрувати його у систему професійних компетентностей;
- розробити педагогічні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ;
- визначити роль педагога як носія культури здоров'я.

2. Теоретичні основи

У науковій літературі soft skills визначаються як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну взаємодію, адаптацію до змін, емоційну грамотність, здатність до саморегуляції та самоменеджменту. На відміну від hard skills — технічних і професійних навичок, які можна підтвердити сертифікатами, тестами чи дипломами, — м'які навички проявляються у поведінці, стилі життя, комунікації та емоційних реакціях.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) у цьому контексті постає як soft skill, адже він:

- не має чітких формальних критеріїв оцінювання;
- формується поступово — через досвід, та середовище;
- впливає на професійну ефективність, емоційну стабільність і здатність до навчання;
- проявляється у щоденних рішеннях та поведінкових практиках.

Таким чином, ЗСЖ як м'яка навичка включає низку ключових компонентів, що визначають життєву й професійну успішність.

2.1. Фізична активність — це регулярні рухові практики, які покращують кровообіг, підвищують рівень енергії та знижують стрес. За даними ВООЗ,

щоденні 30 хвилин помірної активності зменшують ризик серцево-судинних захворювань на 40% і покращують когнітивні функції на 20% (ВНО, 2022).

2.2. Харчова грамотність означає здатність формувати раціональне харчування, що підтримує фізичне й розумове здоров'я. Вона включає вміння обирати продукти, які сприяють концентрації та енергії, і формується через освіту, культуру та доступ до інформації.

2.3. Психогігієна — це здатність розпізнавати власні емоційні стани, керувати тривожністю та уникати інформаційного перевантаження. Вона охоплює практики медитації, дихальні техніки, усвідомленість (mindfulness) та рефлексію.

2.4. Цифрова гігієна — це навичка регулювати екранний час, фільтрувати інформаційний потік і уникати токсичного контенту. Вона безпосередньо впливає на психічне здоров'я й є новим виміром ЗСЖ у цифрову епоху.

2.5. Екологічна свідомість — це відповідальне ставлення до довкілля, що проявляється у виборі екологічних продуктів, зменшенні споживання та участі в екоініціативах. Вона формує етичну позицію, яка визначає стиль життя людини.

3. Здоровий спосіб життя як чинник професійної ефективності У контексті професійної діяльності здоров'я дедалі частіше розглядається як ресурс, що забезпечує стабільну продуктивність, здатність до навчання, емоційну стійкість та ефективну комунікацію. ЗСЖ як м'яка навичка формує основу для самоменеджменту — здатності керувати власними ресурсами, енергією, часом і емоціями. Це особливо важливо в умовах високої конкуренції, багатозадачності та постійних змін.

3.1. Вплив ЗСЖ на когнітивні функції Наукові дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон позитивно впливають на пам'ять, увагу й здатність до концентрації. Наприклад, дослідження Harvard Medical School (2023) показало, що студенти, які дотримуються режиму сну та харчування, демонструють на 25% кращі результати у тестах на логіку та аналіз. Фізична активність стимулює вироблення нейротрансмітерів (дофаміну,

серотоніну), що покращують настрій і мотивацію. Сон забезпечує відновлення нейронних зв'язків, а харчування — стабільний рівень глюкози, необхідний для розумової діяльності.

3.2. ЗСЖ і емоційна стійкість Працівники, які дотримуються ЗСЖ, краще справляються зі стресом, мають нижчий рівень тривожності й рідше стикаються з емоційним вигоранням. Це пояснюється тим, що здорові звички формують здатність до саморегуляції — ключову навичку в професійному середовищі. Емоційна стійкість дозволяє:

- зберігати продуктивність у кризових ситуаціях;
- уникати імпульсивних рішень;
- підтримувати конструктивну комунікацію;
- адаптуватися до змін без втрати мотивації.

3.3. Корпоративні практики підтримки ЗСЖ Багато міжнародних компаній інтегрують ЗСЖ у свою корпоративну культуру. Наприклад:

- **Google** створює зони для медитацій, пропонує здорове харчування та підтримує гнучкий графік.
- **ІКЕА** реалізує програму «Збалансоване життя», включаючи тренінги з емоційної грамотності.
- **Deloitte** проводить семінари з ментального здоров'я, організовує корпоративні челенджі та впроваджує політику цифрового детоксу.

Ці приклади демонструють, що ЗСЖ — це не лише особиста справа, а стратегічна складова управління персоналом. Працівники, які мають навички здорового способу життя, є більш стійкими, продуктивними та лояльними.

Отже, здоровий спосіб життя виступає ключовим чинником професійної ефективності, поєднуючи особисті ресурси та корпоративні практики.

4. Освітні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ Формування здоров'язбережувальної компетентності в освітньому середовищі є одним із ключових завдань сучасної педагогіки. ЗСЖ як soft skill не може бути

сформований лише через інформування — він потребує практичного застосування, мотивації та підтримки. Освітні заклади мають створювати умови, в яких здоров'я стає не лише темою заняття, а стилем життя.

4.1. Інтеграція ЗСЖ у навчальні дисципліни Компетентність у сфері ЗСЖ може бути інтегрована у зміст різних навчальних предметів:

- «Основи здоров'я» — вивчення фізіології, впливу харчування, сну та фізичної активності на організм;
- «Інформатика» — цифрова гігієна, критичне мислення щодо онлайн-контенту;
- «Українська мова» — аналіз текстів про здоров'я, створення есе та рефлексій;
- «Математика» — розрахунок калорійності, водного балансу, фізичних навантажень;
- «Екологія» — етичні аспекти здоров'я, екологічна свідомість, соціальна відповідальність.

Такий міждисциплінарний підхід дозволяє формувати цілісне бачення здоров'я як частини особистісного розвитку.

4.2. Проектна діяльність Проекти є ефективним інструментом формування компетентності у сфері ЗСЖ.

Студенти можуть:

- створювати інфографіку про здорове харчування;
- досліджувати вплив гаджетів на сон;
- проводити опитування щодо рівня стресу;
- розробляти чек-листи здорових звичок;
- презентувати результати у форматі відео, презентацій чи постерів.

Проектна діяльність сприяє розвитку критичного мислення, командної роботи та самоорганізації — тих самих *soft skills*, до яких належить і здоровий спосіб життя.

4.3. Метод кейсів Аналіз реальних ситуацій дозволяє студентам осмислити значення здорового способу життя. Наприклад:

- кейс про студента, який подолав вигорання завдяки зміні способу життя;
- кейс про працівника, який підвищив продуктивність через фізичну активність;
- кейс про родину, яка перейшла на екохарчування.

Обговорення таких ситуацій формує емпатію, здатність до рефлексії та мотивацію до змін.

Таким чином, освітні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ поєднують знання, практику та рефлексію, створюючи умови для інтеграції здоров'я у щоденне життя студентів.

5. Методи, інструменти та гейміфікація ЗСЖ у навчанні Формування компетентності у сфері здорового способу життя в освітньому процесі потребує не лише теоретичного викладу, а й активного залучення студентів до практичної діяльності. Ефективними є методи, що сприяють самоспостереженню, мотивації, рефлексії та командній взаємодії. Особливу роль відіграє гейміфікація — використання ігрових елементів у неігровому контексті, що робить навчання цікавим, динамічним і результативним.

5.1. Методи формування компетентності у сфері ЗСЖ Серед найбільш ефективних методів варто виділити:

- мікропрактики — короткі щоденні вправи (дихальні техніки, розтяжки, цифрові паузи);
- рефлексивні щоденники — фіксація самопочуття, рівня енергії, емоційного стану та аналіз впливу звичок;
- групові обговорення — дискусії про здоров'я, стрес, харчування, сон, емоції;
- симуляції та рольові ігри — моделювання ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям (конфлікти, вигорання, вибір поведінки);

- коучингові бесіди — індивідуальні або групові зустрічі з педагогом, спрямовані на підтримку та розвиток здорових практик.

Ці методи сприяють формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я, розвитку саморегуляції та відповідальності.

5.2. Інструменти гейміфікації Гейміфікація перетворює навчання на захопливий процес. Основні інструменти:

- трекери звичок — таблиці, мобільні додатки (Habitica, Fabulous), де студенти відзначають виконання здорових дій;
- челенджі — індивідуальні або командні змагання («7 днів без фастфуду», «ранкові пробіжки», «цифровий детокс»);
- бали й нагороди — за виконання завдань, участь у проєктах, змаганнях;
- візуалізація прогресу — графіки, бейджі, рейтинги, що стимулюють мотивацію;
- ігрові платформи — онлайн-ресурси (Classcraft, Duolingo Health), які інтегрують здоровий спосіб життя у навчання.

Гейміфікація сприяє підвищенню мотивації, залученості та формуванню позитивного емоційного фону, що є важливим для сталого розвитку здорових звичок.

Отже, методи та інструменти формування компетентності у сфері ЗСЖ, доповнені гейміфікацією, створюють умови для інтеграції здорових практик у навчальний процес та щоденне життя студентів.

6. Роль педагога у формуванні культури здоров'я

У процесі формування ЗСЖ - компетентності ключову роль відіграє педагог. Його особистість, стиль життя, поведінка, емоційна реакція — це не лише фонові чинники, а **активні елементи освітнього середовища**, які впливають на студентів. Викладач є носієм цінностей, прикладом для наслідування, джерелом мотивації. Саме тому формування культури здоров'я неможливе без усвідомленої участі викладача, наставника.

6.1. Особистий приклад як інструмент впливу

Ментальний вплив педагога Сучасний педагог має бути не лише джерелом знань, а й фасилітатором процесів, що сприяють розвитку здорових практик.

Це означає:

- створення безпечного, підтримувального середовища;
- організацію здорових перерв і фізичних активностей;
- підтримку студентських ініціатив (челенджів, гуртків, проєктів);
- інтеграцію ЗСЖ у навчальні завдання;
- відкритість до обговорення тем психічного здоров'я, стресу й тривожності.

Фасилітація передбачає партнерську позицію: педагог не нав'язує, а підтримує; не контролює, а надихає.

Студенти щодня спостерігають за поведінкою викладачів. Якщо вони дотримуються режиму дня, харчуються збалансовано, демонструють емоційну стійкість, займаються фізичною активністю й відкрито говорять про здоров'я — це формує норму поведінки, яка сприймається не як вимога, а як природний стиль життя. Особистий приклад є найефективнішим способом формування компетентності у сфері ЗСЖ, адже він потребує лише щирості, послідовності та відкритості.

6.2. Профілактика професійного вигорання педагога

Щоб ефективно формувати культуру здоров'я, викладач сам має бути **в ресурсі**.

Профілактика вигорання включає:

- тайм - менеджмент;
- регулярний відпочинок;
- емоційну гігієну;
- підтримку колег;
- звернення до психолога за потреби.

Педагог, який дбає про себе, має **вищу якість взаємодії**, краще справляється з викликами, зберігає мотивацію та натхнення.

Послання педагогам Бути прикладом здорового способу життя — це не додаткове завдання, а природна частина професійної ролі. Коли викладач дбає про власне здоров'я, демонструє емоційну стійкість і відкритість, він надихає студентів більше, ніж будь-які лекції чи настанови. Саме щирість, послідовність і турбота про себе стають тим ресурсом, який формує культуру добробуту в освітньому середовищі.

7. Цифрова гігієна як складова компетентності у сфері ЗСЖ

У цифрову епоху здоров'я людини залежить не лише від фізичних чинників, а й від якості взаємодії з інформаційним середовищем. Цифрова гігієна — це здатність регулювати екранний час, фільтрувати контент, уникати інформаційного перевантаження, зберігати психоемоційний баланс у цифровому просторі. Вона є невід'ємною складовою ЗСЖ - компетентності, особливо для молоді, яка проводить значну частину часу онлайн.

7.1. Основні компоненти цифрової гігієни

Цифрова гігієна включає:

- **Регулювання екранного часу** — встановлення лімітів на використання гаджетів, особливо перед сном.
- **Фільтрація контенту** — критичне мислення щодо джерел інформації, уникнення токсичних матеріалів.
- **Цифровий детокс** — періодичне відключення від мережі для відновлення психоемоційного стану.
- **Баланс онлайн/офлайн** — чергування навчання, відпочинку, фізичної активності.

За даними дослідження Pew Research Center (2024), понад 60% молоді відчуває тривожність, пов'язану з надмірним використанням соціальних мереж. Це свідчить про необхідність формування навичок цифрової саморегуляції.

7.2. Освітні практики цифрової гігієни

Формування цифрової гігієни в освітньому середовищі може здійснюватися через:

- Створення правил цифрової поведінки в групі — наприклад, «екранні паузи», «тихі години», «без гаджетів на перерві».
- Обговорення впливу соцмереж на психіку — аналіз алгоритмів, контенту, емоційних реакцій.
- Розробку цифрових щоденників — фіксація часу, проведеного онлайн, аналіз самопочуття.
- Інтеграцію теми в навчальні дисципліни — інформатика, психологія.

Цифрова гігієна як частина здорового способу життя формує здатність до **інформаційної саморегуляції**, що є критично важливою навичкою в умовах цифрового перенасичення.

8. Екологічна свідомість як етичний вимір ЗСЖ У сучасному світі здоров'я людини дедалі більше пов'язується зі станом довкілля. Екологічна свідомість — це не лише соціальна позиція, а й **етичний вимір здорового способу життя**, що формує відповідальність за власне благополуччя та благополуччя планети. ЗСЖ у цьому контексті виходить за межі індивідуального вибору і стає частиною колективної культури, що базується на принципах сталого розвитку.

8.1. Взаємозв'язок між екологією та здоров'ям

Наукові дослідження підтверджують, що якість повітря, води, ґрунту безпосередньо впливає на фізичне і психічне здоров'я. Урбанізація, шумове забруднення, токсичні речовини, мікропластик — усе це є чинниками хронічних захворювань, тривожності, зниження когнітивних функцій.

ЗСЖ як soft skill включає усвідомлення:

- впливу споживання на екосистему;
- ролі харчових звичок у формуванні екологічного сліду;
- значення зелених зон для психоемоційного балансу;
- необхідності екомобільності та енергозбереження.

8.2. Еко - ЗСЖ у практиці

Формування екологічної свідомості як частини ЗСЖ-компетентності може здійснюватися через:

- Екохарчування — вибір локальних, сезонних, органічних продуктів, зменшення споживання м'яса, уникнення фастфуду.
- Zero waste-практики — сортування сміття, повторне використання, відмова від одноразового пластику.
- Екомобільність — ходьба, велосипед, громадський транспорт замість приватного авто.
- Зелений простір — озеленення навчальних закладів, участь у прибиранні територій, створення шкільних садів.

Ці практики формують **етичну позицію**, яка поєднує турботу про себе з турботою про інших і про довкілля.

8.3. Освітні формати екологічного ЗСЖ

У навчальному процесі екологічна складова ЗСЖ може бути реалізована через:

- проекти на тему «Мій екологічний слід»;
- дослідження впливу харчування на довкілля;
- участь у екоініціативах, флешмобах, акціях;
- створення інфографіки, відео, презентацій на тему еко - ЗСЖ.

Таким чином, екологічна свідомість стає **не лише знанням, а поведінковою нормою**, що формує нову культуру здоров'я.

9. Емоційна грамотність і психогігієна як основа ЗСЖ

Емоційна грамотність — це здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також емпатійно взаємодіяти з іншими. У контексті ЗСЖ вона є фундаментом психічного здоров'я, стійкості до стресу, здатності до самоменеджменту. Психогігієна, як практичний аспект емоційної грамотності, включає щоденні дії, спрямовані на збереження психоемоційного балансу.

9.1. Значення емоційної грамотності в освітньому процесі

У навчальному середовищі емоційна грамотність впливає на:

- рівень мотивації до навчання;
- якість міжособистісної взаємодії;
- здатність до вирішення конфліктів;
- профілактику емоційного вигорання;
- розвиток саморефлексії та саморегуляції.

Студенти, які володіють емоційною грамотністю, краще справляються з викликами, мають вищу академічну успішність і демонструють соціальну відповідальність.

9.2. Психогігієна як щоденна практика

Психогігієна — це система дій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я.

Вона включає:

- дихальні вправи — зниження рівня тривожності, стабілізація емоцій;
- медитацію та mindfulness — розвиток усвідомленості, концентрації, внутрішнього спокою;
- емоційний щоденник — фіксація емоцій, аналіз тригерів, пошук ресурсів;
- інформаційну гігієну — обмеження негативного контенту, уникнення токсичних джерел;
- практики вдячності — формування позитивного мислення, підвищення рівня задоволеності життям.

Ці практики можуть бути інтегровані в освітній процес через короткі вправи, рефлексивні завдання, групові обговорення.

9.3. Освітні формати розвитку емоційної грамотності

Тренінги з емоційної грамотності — моделювання ситуацій, рольові ігри, обговорення кейсів.

Ментальні перерви — 5-10 хвилин тиші, дихання, розтяжки між навчальними блоками.

Кураторські години — обговорення емоційних станів, підтримка, розвиток емпатії.

Інтеграція в дисципліні — аналіз літературних героїв з точки зору емоцій, створення есе про власні переживання.

Формування емоційної грамотності — це не додаткове навантаження, а інвестиція в психічне здоров'я, що є основою ЗСЖ.

10. Самоменеджмент і тайм - менеджмент як практичні прояви ЗСЖ

Самоменеджмент — це здатність людини ефективно керувати власними ресурсами: часом, енергією, емоціями, увагою. У контексті здорового способу життя самоменеджмент є не лише інструментом підвищення продуктивності, а й **засобом збереження психофізичного здоров'я**. Тайм - менеджмент, як його складова, дозволяє уникати перевантаження, вигорання, хронічного стресу.

10.1. Самоменеджмент як навичка здоров'я

ЗСЖ як soft skill включає в себе елементи самоменеджменту:

Планування режиму дня — чергування роботи, відпочинку, фізичної активності, сну.

Управління енергією — розуміння власних піків активності, використання ресурсних періодів.

Регуляція навантаження — вміння сказати «ні», делегувати, уникати багатозадачності.

Визначення пріоритетів — фокус на важливому, а не лише терміновому.

Рефлексія — аналіз власного стану, звичок, результатів.

Ці навички дозволяють людині не лише досягати цілей, а й зберігати здоров'я як основу довготривалої ефективності.

10.2. Тайм - менеджмент у навчанні та роботі

Тайм - менеджмент — це не лише техніка планування, а **культура ставлення до часу**. У навчальному середовищі він допомагає:

- уникати прокрастинації;
- знижувати рівень тривожності;
- підвищувати якість виконання завдань;

– зберігати баланс між навчанням і відпочинком.

Серед ефективних інструментів тайм - менеджменту:

- Метод Pomodoro — робота блоками по 25 хвилин з короткими перервами.
- Матриця Ейзенхауера — розподіл завдань за важливістю і терміновістю.
- Трекінг часу — фіксація витраченого часу для аналізу ефективності.
- Цифрові планувальники — Google Calendar, Notion, Trello.

Формування навичок тайм - менеджменту у студентів сприяє **усвідомленому ставленню до власного часу**, що є основою здорового способу життя.

11. ЗСЖ у корпоративній культурі: міжнародні та українські кейси

У сучасному бізнес - середовищі здоров'я працівників розглядається як стратегічний ресурс, що впливає на продуктивність, лояльність, креативність і здатність до адаптації. ЗСЖ стає частиною корпоративної культури, а навички здорового способу життя — критерієм професійної зрілості. Компанії інвестують у програми добробуту, ментального здоров'я, фізичної активності, харчування, цифрової гігієни, створюючи середовище, де ЗСЖ — це не опція, а норма.

11.1. Міжнародні кейси

□ **Google** Компанія впровадила програму «gPause», яка включає щоденні практики усвідомленості, зони для медитацій, тренінги з емоційної грамотності. Працівники мають доступ до здорового харчування, гнучкого графіку, можливості працювати з дому. За даними внутрішніх досліджень, рівень задоволеності працівників зріс на 18% після впровадження програми.

□ **Deloitte** Корпорація реалізує глобальну ініціативу «Mental Health Matters», що включає семінари, коучинг, цифровий детокс, підтримку психологів. Працівники проходять тренінги з самоменеджменту, тайм - менеджменту, емоційної стійкості. Це дозволило знизити рівень вигорання на 22% у перший рік.

□ **Unilever** Компанія поєднує ЗСЖ з екологічною відповідальністю: здорове харчування, екомобільність, zero waste-практики. Працівники беруть участь у екоініціативах, що формує культуру відповідального споживання.

11.2. Українські приклади

- **Нова Пошта** Запровадила програму «Здоров'я в русі», яка включає корпоративні тренування, марафони, лекції з харчування, психологічну підтримку. Працівники мають доступ до мобільного додатку з трекером звичок.
- **Prom.ua** Компанія підтримує гнучкий графік, цифрову гігієну, ментальні перерви. В офісах облаштовані зони для відпочинку, є доступ до здорового харчування. Працівники проходять тренінги з емоційної грамотності.
- **Освітні заклади** Деякі українські школи та університети впроваджують ЗСЖ через проекти, клуби, інтеграцію в дисципліни. Наприклад, у Київському університеті імені Бориса Грінченка реалізується програма «Здоров'я як компетентність», що включає тренінги, челенджі, рефлексивні практики.

12. Інтеграція ЗСЖ у освітні стандарти та компетентнісні моделі

Сучасна освітня політика України орієнтується на компетентнісний підхід, який передбачає формування не лише знань, а й навичок, цінностей, поведінкових моделей. У цьому контексті здоровий спосіб життя має бути інтегрований у освітні стандарти як ключова компетентність, що забезпечує життєву ефективність, професійну готовність, соціальну відповідальність.

У Державному стандарті базової середньої освіти (2020) ЗСЖ згадується як складова «загальнокультурної компетентності» та «компетентності з безпеки і здоров'я». Проте в більшості випадків це формулювання залишається декларативним і не має чітких індикаторів оцінювання.

У Концепції «Нова українська школа» (НУШ) здоров'я розглядається як цінність, але не як навичка, яку можна формувати через освітні практики. Це створює розрив між нормативними орієнтирами та реальним навчальним процесом.

Необхідно:

- конкретизувати ЗСЖ - компетентність у стандартах;
- визначити індикатори її сформованості;

- розробити методичні рекомендації для педагогів;
- включити ЗСЖ у систему внутрішнього моніторингу якості освіти.

12.1. Компетентнісні моделі з урахуванням ЗСЖ

Компетентнісна модель випускника має включати:

- фізичну грамотність — здатність підтримувати фізичну активність, розуміти потреби тіла;
- емоційну грамотність — здатність до саморегуляції, рефлексії, емпатії;
- цифрову гігієну — здатність критично взаємодіяти з інформаційним середовищем;
- екологічну свідомість — відповідальне ставлення до довкілля;
- самоменеджмент — здатність керувати часом, енергією, навантаженням.

Ці компоненти мають бути інтегровані у всі освітні рівні — від початкової школи до закладів вищої освіти.

У Фінляндії, Канаді, Австралії ЗСЖ є частиною ключових компетентностей.

Наприклад:

- у фінській моделі освіти здоров'я інтегрується в усі предмети;
- в австралійських школах діють програми «Wellbeing Curriculum»;
- у Канаді ЗСЖ є частиною оцінювання емоційної та соціальної компетентності.

Україна має потенціал адаптувати ці практики з урахуванням власного контексту.

13. Моніторинг і оцінювання компетентності у сфері ЗСЖ в освітньому процесі

Оцінювання ЗСЖ - компетентності є складним завданням, оскільки вона належить до м'яких навичок, які не мають чітких кількісних показників. Проте для ефективного впровадження ЗСЖ у навчальний процес необхідно розробити систему моніторингу, яка дозволить відстежувати динаміку формування здорових звичок, рівень усвідомленості, мотивацію та поведінкові зміни.

13.1. Принципи оцінювання ЗСЖ - компетентності

Оцінювання має базуватися на таких принципах:

Формативність — оцінка не як контроль, а як підтримка розвитку.

Рефлексивність — залучення учня до самооцінки, аналізу власного прогресу.

Індивідуалізація — врахування особистих особливостей, стартового рівня, мотивації.

Комплексність — охоплення фізичних, емоційних, когнітивних, соціальних аспектів.

ЗСЖ - компетентність не може бути виміряна лише тестами — вона потребує якісного аналізу поведінки, мотивації, рефлексії.

Для оцінювання ЗСЖ-компетентності можуть використовуватися:

Щоденники самоконтролю — фіксація режиму дня, харчування, фізичної активності, емоційного стану.

Портфоліо ЗСЖ — зібрання проєктів, рефлексій, інфографіки, презентацій.

Спостереження педагога — аналіз участі здобувача в ініціативах, поведінки, комунікації.

Групові обговорення — виявлення ставлення до здоров'я, рівня усвідомленості.

Ці інструменти дозволяють створити динамічну картину розвитку ЗСЖ-компетентності, а не лише фіксувати окремі факти.

13.2. Рівні сформованості ЗСЖ - компетентності

Умовно можна виділити три рівні:

- Базовий — здобувач знає основи ЗСЖ, але не завжди застосовує їх на практиці.
- Середній — здобувач демонструє окремі здорові звички, здатний до рефлексії.
- Високий — здобувач усвідомлено дотримується ЗСЖ, бере участь у ініціативах, впливає на інших.

Таке рівневе оцінювання дозволяє **індивідуалізувати підхід**, визначати зони розвитку, підтримувати мотивацію.

14. ЗСЖ як складова педагогічної етики та професійної відповідальності

Професійна діяльність педагога передбачає не лише передачу знань, а й формування цінностей, норм поведінки, світоглядних орієнтирів. У цьому контексті здоровий спосіб життя є не просто особистим вибором, а **етичною позицією**, що впливає на якість освітнього процесу, взаємодію з студентами, атмосферу в навчальному закладі. Здоровий спосіб життя стає частиною педагогічної етики — системи моральних принципів, які регулюють професійну поведінку викладача.

14.1. Етичні аспекти ЗСЖ у професії педагога

Педагог, який дбає про власне здоров'я, демонструє:

- відповідальність за власний ресурс — фізичний, емоційний, когнітивний;
- повагу до студентів — через створення безпечного, підтримувального середовища;
- послідовність у цінностях — здоров'я як норма, а не виняток;
- готовність до змін — відкритість до нових практик, технологій, підходів.

Здоровий спосіб життя як етична норма передбачає, що викладач не лише говорить про здоров'я, а й живе відповідно до цих принципів.

14.2. Професійна відповідальність за формування культури здоров'я

Педагог має професійну відповідальність за:

- моделювання здорової поведінки — через власний приклад, стиль життя, комунікацію;
- впровадження ЗСЖ у навчальний процес — інтеграція тем, методів, практик;
- підтримку студентів — емоційну, мотиваційну, консультативну;
- профілактику ризиків — вигорання, стресу, тривожності, деструктивних звичок.

Це вимагає від педагога **рефлексії**, самоспостереження, готовності до саморозвитку.

15. ЗСЖ як ресурс інклюзивного середовища

Інклюзивна освіта передбачає створення умов для повноцінного навчання всіх студентів — незалежно від їхніх фізичних, психічних, соціальних чи когнітивних особливостей. У цьому контексті здоровий спосіб життя набуває особливого значення, адже він є не лише інструментом саморегуляції, а й засобом підтримки, адаптації, розвитку.

ЗСЖ-компетентність має бути доступною, гнучкою, чутливою до потреб кожного студента. Здоров'я — це не лише фізичний стан, а й **психосоціальний комфорт**, відчуття безпеки, прийняття, підтримки.

15.1. Психосоціальна підтримка як складова ЗСЖ

Психосоціальна підтримка — це система заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, розвиток емоційної грамотності, подолання кризових ситуацій.

Вона включає:

індивідуальні консультації — з педагогом, психологом, соціальним працівником;
групові заняття — тренінги, арт - терапія, тілесні практики;
підтримувальні програми — менторство, кураторство, клуби за інтересами;
інформаційні кампанії — просвітницькі заходи, лекції, відео, буклети.

Ці форми роботи сприяють **інтеграції ЗСЖ у життя студентів**, незалежно від їх стартових можливостей.

Для студентів з ООП, хронічними захворюваннями, психоемоційними труднощами ЗСЖ - практики мають бути:

- індивідуалізованими — з урахуванням медичних показань, психічного стану;
- гнучкими — можливість обирати темп, формат, інтенсивність;
- підтримувальними — наявність супроводу, позитивного підкріплення;
- інтегрованими — включення в загальний процес, а не ізоляція.

Це дозволяє зробити ЗСЖ **доступним і значущим для кожного**, незалежно від особливостей розвитку.

Університетське середовище є не лише простором здобуття знань, а й формування соціального капіталу — мережі довіри, взаємодії, підтримки, що сприяє особистісному та професійному розвитку.

Здоровий спосіб життя студентів впливає не лише на їхнє індивідуальне благополуччя, а й на якість соціальних зв'язків, рівень громадянської активності, здатність до колективної дії.

Студенти, які дотримуються ЗСЖ, частіше: беруть участь у спільних ініціативах (спортивні клуби, екоакції, волонтерство), демонструють вищий рівень емпатії, підтримки, готовності допомагати, формують позитивне середовище, де здоров'я — це спільна цінність, ініціюють проекти, спрямовані на покращення добробуту громади. Таким чином, ЗСЖ стає інструментом соціального згуртування, що зміцнює горизонтальні зв'язки між студентами.

Здоровий спосіб життя формує у студентів:

- відповідальність за себе і за інших — через усвідомлення впливу власної поведінки;
- готовність до участі в суспільних процесах — через залучення до ініціатив, акцій, кампаній;
- екологічну та соціальну чутливість — через практики еко-ЗСЖ, волонтерство, просвітництво;
- культуру турботи — як етичну норму взаємодії.

Наприклад, студентські організації можуть реалізовувати: флешмоби на тему психічного здоров'я, кампанії «Здорове харчування в гуртожитках», проекти «Цифровий детокс у кампусі», екоініціативи «Зелений університет».

Ці дії не лише покращують здоров'я, а й формують **громадянську суб'єктність** — здатність впливати на соціальні процеси.

Студенти - лідери, які практикують ЗСЖ, мають: вищий рівень енергії, мотивації, емоційної стабільності, кращу здатність до стратегічного мислення, командної роботи, авторитет серед однолітків як носії позитивних змін.

Здоровий спосіб життя стає **ресурсом лідерства**, що поєднує особисту ефективність із соціальною відповідальністю.

Студентське самоврядування є важливим інструментом формування лідерських навичок, соціальної активності та відповідальності за якість освітнього середовища. У цьому контексті здоровий спосіб життя може стати не лише темою окремих заходів, а стратегічним напрямом діяльності студентських організацій, що сприяє добробуту, згуртованості та розвитку культури турботи.

Студентські ради, профкоми, клуби можуть реалізовувати ЗСЖ - ініціативи у таких форматах:

Фізична активність: організація спортивних турнірів, ранкових зарядок, велопробігів, танцювальних флешмобів.

Психічне здоров'я: проведення тренінгів з емоційної грамотності, mindfulness - сесій, арт - терапії.

Харчова культура: кампанії «Здорове харчування в гуртожитках», створення кулінарних клубів, обмін рецептами.

Цифрова гігієна: челенджі «Цифровий детокс», лекції про вплив соцмереж, створення мемів на тему інформаційної безпеки.

Екологічна свідомість: акції зі збору вторсировини, озеленення територій, екофестивалі.

Такі ініціативи сприяють формуванню культури добробуту, де здоров'я — це не приватна справа, а колективна цінність.

Університети можуть підтримувати ЗСЖ - ініціативи студентів через:

- гранти та мініфінансування — на реалізацію проєктів, закупівлю інвентарю, організацію заходів;
- інформаційну підтримку — просування ініціатив через сайти, соцмережі, внутрішні платформи;
- просторову підтримку — надання аудиторій, спортивних залів, відкритих майданчиків;

– менторство — залучення викладачів, психологів, тренерів до супроводу ініціатив.

Це дозволяє студентам **реалізовувати власні ідеї**, формувати лідерські навички, впливати на якість життя в університеті.

16. Вплив ЗСЖ - ініціатив на академічне середовище

Активне впровадження ЗСЖ у студентське самоврядування сприяє: зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню академічної успішності, зміцненню міжособистісних зв'язків, формуванню позитивного іміджу університету, розвитку культури взаємної підтримки.

Таким чином, ЗСЖ - ініціативи є **інструментом трансформації освітнього середовища**, що поєднує особисте благополуччя з колективним розвитком.

У сучасному конкурентному освітньому середовищі університети прагнуть не лише забезпечити якісну академічну підготовку, а й сформувати унікальний освітній бренд — систему цінностей, практик, атмосфери, яка приваблює абітурієнтів, партнерів, роботодавців. Здоровий спосіб життя студентів, викладачів і співробітників може стати **ключовим елементом такого бренду**, що поєднує академічну досконалість із турботою про добробут.

Університет, який культивує ЗСЖ, демонструє:

- турботу про студентів — через програми добробуту, підтримку психічного здоров'я, здорове харчування;
- інноваційність — впровадження цифрових інструментів для самоменеджменту, гейміфікації ЗСЖ;
- соціальну відповідальність — участь у екоініціативах, волонтерстві, просвітницьких кампаніях;
- гуманістичну орієнтацію — створення безпечного, підтримувального середовища.

Це формує **позитивний імідж закладу**, який приваблює абітурієнтів не лише академічними показниками, а й ціннісною атмосферою.

Для формування освітнього бренду на основі ЗСЖ важливо:

- візуалізувати практики — через фото, відео, інфографіку, сторінки в соцмережах;
- розповідати історії — кейси студентів, викладачів, які змінили стиль життя;
- створювати символіку — логотипи, слогани, мерч, що асоціюється зі здоров'ям;
- проводити публічні заходи — фестивалі здоров'я, відкриті лекції, марафони, флешмоби.

Це дозволяє університету **позиціонувати себе як простір розвитку не лише знань, а й здоров'я, цінностей, культури добробуту.**

Університети, які активно просувають ЗСЖ, мають:

- **вищий рівень задоволеності студентів;**
- **кращу репутацію серед роботодавців;**
- **більшу залученість випускників до життя університету;**
- **зростання кількості абітурієнтів, які обирають заклад за цінностями, а не лише дипломом.**

Таким чином, ЗСЖ — це не лише внутрішня практика, а **стратегічний інструмент розвитку освітнього бренду**, що поєднує академічну якість із гуманістичною місією.

17. Міждисциплінарні підходи до формування компетентності у сфері ЗСЖ

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів потребує комплексного підходу, який виходить за межі окремих дисциплін. Міждисциплінарність дозволяє інтегрувати ЗСЖ у різні освітні контексти, поєднуючи знання з біології, психології, соціології, екології, цифрової культури, менеджменту. Такий підхід сприяє глибшому розумінню здоров'я як системного явища, що охоплює фізичні, психічні, соціальні та інформаційні аспекти.

17.1. Освітні напрями, що підтримують ЗСЖ - компетентність

Різні галузі знань можуть сприяти формуванню ЗСЖ у студентів:

- Біологія та медицина — анатомія, фізіологія, гігієна, профілактика захворювань.
- Психологія — емоційна грамотність, саморегуляція, психогігієна, стрес - менеджмент.
- Соціологія — вплив соціального середовища на здоров'я, культура здоров'я, соціальні практики.
- Екологія — зв'язок між станом довкілля і здоров'ям, еко - ЗСЖ, сталий розвиток.
- Інформатика — цифрова гігієна, інформаційна безпека, критичне мислення щодо контенту.
- Менеджмент — тайм - менеджмент, самоменеджмент, управління ресурсами.

Інтеграція ЗСЖ у ці напрями дозволяє студентам усвідомити багатовимірність здоров'я та сформувати практичні навички його підтримки.

17.2. Форми міждисциплінарної роботи

Ефективними формами міждисциплінарної інтеграції є:

- Проектні групи — студенти з різних спеціальностей працюють над спільною темою (наприклад, «ЗСЖ у цифрову епоху»).
- Кейсові студії — аналіз ситуацій, що потребують знань з кількох галузей (наприклад, вплив харчування на когнітивні функції).
- Інтегровані курси — дисципліни, що поєднують знання з кількох сфер (наприклад, «Психологія здоров'я»).
- Міжфакультетські семінари — обговорення тем ЗСЖ з різних точок зору: медичної, соціальної, технічної.

Ці формати сприяють **розвитку системного мислення**, командної роботи, здатності бачити здоров'я як міжгалузеву компетентність.

17.3. Переваги міждисциплінарного підходу

- **Глибше розуміння здоров'я** як комплексного явища.
- **Формування практичних навичок** у різних контекстах.
- **Підвищення мотивації студентів** через актуальність і прикладність теми.
- **Розвиток soft skills** — комунікації, критичного мислення, адаптивності.

Таким чином, міждисциплінарний підхід є **оптимальним інструментом формування ЗСЖ - компетентності**, що відповідає викликам сучасної освіти.

18. Цифрові платформи та мобільні додатки для підтримки ЗСЖ студентів

У цифрову епоху підтримка здорового способу життя студентів може здійснюватися не лише через традиційні освітні формати, а й за допомогою цифрових інструментів. Мобільні додатки, онлайн - платформи, трекери, гейміфіковані сервіси — усе це створює **екосистему цифрового ЗСЖ**, яка дозволяє студентам самостійно керувати своїм добробутом, формувати звички, отримувати підтримку та зворотний зв'язок.

18.1. Категорії цифрових інструментів ЗСЖ

Цифрові ресурси для студентів можна умовно поділити на кілька категорій:

- **Фітнес - додатки** — Nike Training Club, Adidas Training, 7 Minute Workout: тренування, програми активності, трекінг прогресу.
- **Харчування та гідратація** — MyFitnessPal, Yazio, WaterMinder: контроль раціону, підрахунок калорій, нагадування про воду.
- **Сон і відпочинок** — Sleep Cycle, Calm, Headspace: моніторинг сну, медитації, релаксація.
- **Психічне здоров'я** — Wysa, Moodpath, Sanvello: емоційна підтримка, щоденники самоконтролю, когнітивно - поведінкові техніки.
- **Тайм-менеджмент і самоменеджмент** — Todoist, Notion, Forest: планування, цифровий детокс.
- **Гейміфіковані платформи** — Habitica, ClassDojo, Duolingo Health: мотивація через ігрові механіки.

Ці інструменти дозволяють студентам **індивідуалізувати ЗСЖ - практики**, адаптувати їх до власного стилю життя та ритму навчання.

18.2. Переваги цифрової підтримки ЗСЖ

- Доступність — студент може користуватися додатками у будь-який час і в будь-якому місці.
- Персоналізація — можливість адаптувати практики до власних потреб.
- Мотивація — гейміфікація, нагороди, візуалізація прогресу.
- Аналітика — збір даних, аналіз динаміки, рефлексія.

Таким чином, цифрові платформи є **потужним ресурсом підтримки ЗСЖ студентів**, що поєднує технології, освіту і культуру добробуту.

Висновок

Формування здорового способу життя студентів — це не лише питання індивідуального вибору, а стратегічне завдання вищої освіти, що безпосередньо впливає на якість життя, академічну успішність, соціальну відповідальність і професійну готовність молоді. ЗСЖ-компетентність є інтегральною складовою сучасної освітньої парадигми, яка поєднує знання, навички, цінності та поведінкові практики.

- ЗСЖ - компетентність охоплює фізичне, психічне, соціальне, емоційне та цифрове здоров'я.
- Ефективне формування ЗСЖ потребує міждисциплінарного, інтегрованого, практикоорієнтованого підходу.
- Педагог є ключовою фігурою у формуванні культури здоров'я через особистий приклад, фасилітацію, підтримку.
- Гейміфікація, цифрові інструменти, студентське самоврядування — потужні ресурси розвитку ЗСЖ.
- ЗСЖ сприяє формуванню соціального капіталу, громадянської активності, освітнього бренду університету.

Стратегічні орієнтири

Для сталого розвитку ЗСЖ - компетентності в університетах доцільно:

1. **Інституціоналізувати ЗСЖ** як частину освітньої політики, стратегій розвитку, внутрішніх стандартів якості.
2. **Підвищувати кваліфікацію викладачів** у сфері здоров'язбереження, емоційної грамотності, цифрової гігієни.
3. **Розвивати інфраструктуру добробуту** — простори для відпочинку, фізичної активності, психологічної підтримки.
4. **Підтримувати студентські ініціативи** у сфері ЗСЖ через гранти, менторство, інформаційне просування.
5. **Впроваджувати систему моніторингу ЗСЖ - компетентності** — з урахуванням індивідуального прогресу, рефлексії, поведінкових змін.

Формувати освітній бренд університету на основі культури добробуту, здоров'я, соціальної відповідальності.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. – Київ–Чернівці : Букрек, 2018. – 320 с.
2. Грибан Г. П., Ковальчук Я. О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності // Спортивна наука України. – 2022. – № 2. – С. 33–43.
3. Протас О. «Soft skills» у формуванні професійної компетентності майбутніх соціальних працівників // Гірська школа Українських Карпат. – 2023. – № 29. – С. 27–30.
4. Чурпій К. Л., Новицька А. І., Демченко К. М. Ціннісні орієнтації і здоровий спосіб життя як компетентності молоді // ВНЗ КІРоЛ «Україна». – 2020. – № 4. – С. 26–27.
5. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva : WHO, 2022. – 60 p.
6. Harvard Medical School. Healthy lifestyle and cognitive performance in students. – Boston : HMS, 2023. – 18 p.
7. Deloitte Insights. Well-being and corporate culture: Integrating health into professional competencies. – Deloitte, 2021. – 36 p.

8. Google People Operations. Mindfulness and productivity: Corporate practices for healthy living. – Google, 2020. – 24 p.

Навчально-методичне видання

**«Здоровий спосіб життя як soft skill у формуванні професійної
компетентності»**

Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників університету,
викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

Укладачі: старші викладачі кафедри екології, ОНС та ЗСЖ
Мотузенко Тетяна Євгенівна, Липчанська Лілія Митрофанівна

Центральноукраїнський національний технічний університет
м. Кропивницький, просп. Університетський, 8
Тел.: (0522) 39-04-36, (0522) 55-50-57