REPUBLIKA HRVATSKA | REPUBLIC OF CROATIA
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih
Ministry of Science, Education and Youth

Hrvatsko katoličko sveučilište – mentalno zdravlje studenata

budi
unicathan*

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

Centar za psihološko savjetovanje	Centar za karijere	Centar za obitelj
Individualno savjetovanje, radionice i predavanja, ciklusi, programi (Psih kamenčići, Level Up…), istraživanja, okrugli stolovi (i izvan Sveučilišta)	Predavanja i radionice – razvoj karijera – karijerni putevi, Razvoj vještina, stručni predavači iz znanosti i prakse	Stručna i istraživačka ustrojbena jedinica HKS-a Stručna, edukacijska, savjetodavna, terapijska i duhovna potpora obiteljima, parovima i mladima

Ciklusi radionica i predavanja

Centar za psihološko savjetovanje

Centar za karijere

Centar za obitelj

- Promoviranje mentalnog zdravlja
- Destigmatizacija i **očuvanje** mentalnog (i tjelesnog) zdravlja
- Prevencija kroz uspješnije nošenje s izazovima studiranja
- Osnaživanje vrijednosti zajedništva i traženja pomoći

Samoaktualizacija

Zahvalnost

Osvještavanje

Percepcija uspješnosti

Karijerni put

Odvažnost (u traženju pomoći)

LUX VERA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB

UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

UNICATH SPORT

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

UNICATH FUTSAL

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

UNICATH ODBOJKA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

UNICATH TENIS

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

LUX VERA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB

UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

UNICATH SPORT
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

- Razvoj potencijala
- Identitet
- Organizacijske vještine
- Razvoj vještina (osvještavanje istog)
- Pozitivni učinci TA na mentalno zdravlje i kognitivne sposobnosti

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

UNICATH SPORT
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE

- Sport kao okvir
  - rada u grupu
  - suradnje
  - rješavanja problema (u grupi)
  - postizanja ciljeva
  - otkrivanje *komfor zona*

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

- Empirijski uvidi
  - Izraženija psihološka dobrobit
  - Manje izraženi simptomi anksioznosti i depresivnosti
  - …

„

- Odlazak na trening – način opuštanja
- Organizacija obaveza kako bi se stiglo na trening/utakmicu
- Druženje nakon treninga i utakmica – treće poluvrijeme ☺
- Prijateljstva i uspomene za cijeli život

„

Ciklusi radionica i predavanja

Centar za psihološko savjetovanje

Centar za karijere

Centar za obitelj

SPORT

- Promoviranje mentalnog zdravlja
- Destigmatizacija i **očuvanje** mentalnog (i tjelesnog) zdravlja
- Prevencija kroz uspješnije nošenje s izazovima studiranja
- Osnaživanje vrijednosti zajedništva i traženja pomoći

LUX VERA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

UNISPORT
HEALTH

Hrvatski akademski
sportski savez

Croatian Academic
Sports Federation

HR
UNISPORT
HRVATSKA

LUX VERA
HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGRABIA

UNISPORT HEALTH

- Strateški program Hrvatskog akademskog sportskog saveza

- Opći cilj: povećati svijest studenata o važnosti tjelesnog vježbanja i brige o tjelesnom i mentalnom zdravlju, potaknuti ih na razvoj zdravih životnih navika te tako poboljšati njihovo sveukupno zdravlje i kvalitetu života.

- Podrška u održavanju fizičkog i mentalnog zdravlja:
  1. Besplatne aktivnosti zdravstveno usmjerenog tjelesnog vježbanja
  2. Savjeti oko pravilne prehrane
  3. Pomoć u održavanju dobrog mentalnog zdravlja

- Osmišljen u suradnji s iskusnim kineziolozima i licenciranim trenerima/voditeljima, uz podršku Ministarstva turizma i sporta

UNISPORT HEALTH

UNISPORT HEALTH

LUX VERA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

UNISPORT HEALTH - posebni ciljevi

Praktični postupci

1. Pružiti zainteresiranim visokoškolskim ustanovama **okvir za provedbu programa zdravstveno usmjerenog tjelesnog vježbanja** te omogućiti svim studentima u Republici Hrvatskoj **besplatno sudjelovanje** u tim programima;

2. Osvijestiti važnost i ojačati **pozitivan stav** o tjelesnom vježbanju i brizi o vlastitom sveukupnom zdravlju (kroz edukativne programe);

3. Poticati očuvanje i unaprjeđenje **mentalnog zdravlja** mladih te usvajanje znanja i stavova o važnosti **pravilne prehrane** (kroz savjetovanja i edukativne programe);

4. **Preventivno djelovati** na razvoj bolesti, čuvati i dugoročno unaprijediti zdravlje pojedinca i zajednice (kroz zdravstvene preglede i edukativne programe);

5. Sustavno prikupljati informacije o tjelesnom vježbanju, mentalnom zdravlju i pravilnoj prehrani kroz **digitalnu platformu**; učiniti informacije organiziranima, lako dostupnima i korisnima (korisnicima, stručnjacima, znanstvenicima);

6. Poticati izgradnju **sportske infrastrukture** na visokoškolskim ustanovama.

Analitičke i znanstvene osnove

Razvojni aspekt

UNISPORT HEALTH

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

- Zašto
  - Dobrobiti (redovitog) bavljenja TA
  - Izrazito važna u svim razvojnim fazama čovjeka – posebno važna za studente

- Tko
  - Navike studenata! Pesimistični empirijski pokazatelji
  - Osvještavanje

UNISPORT HEALTH

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

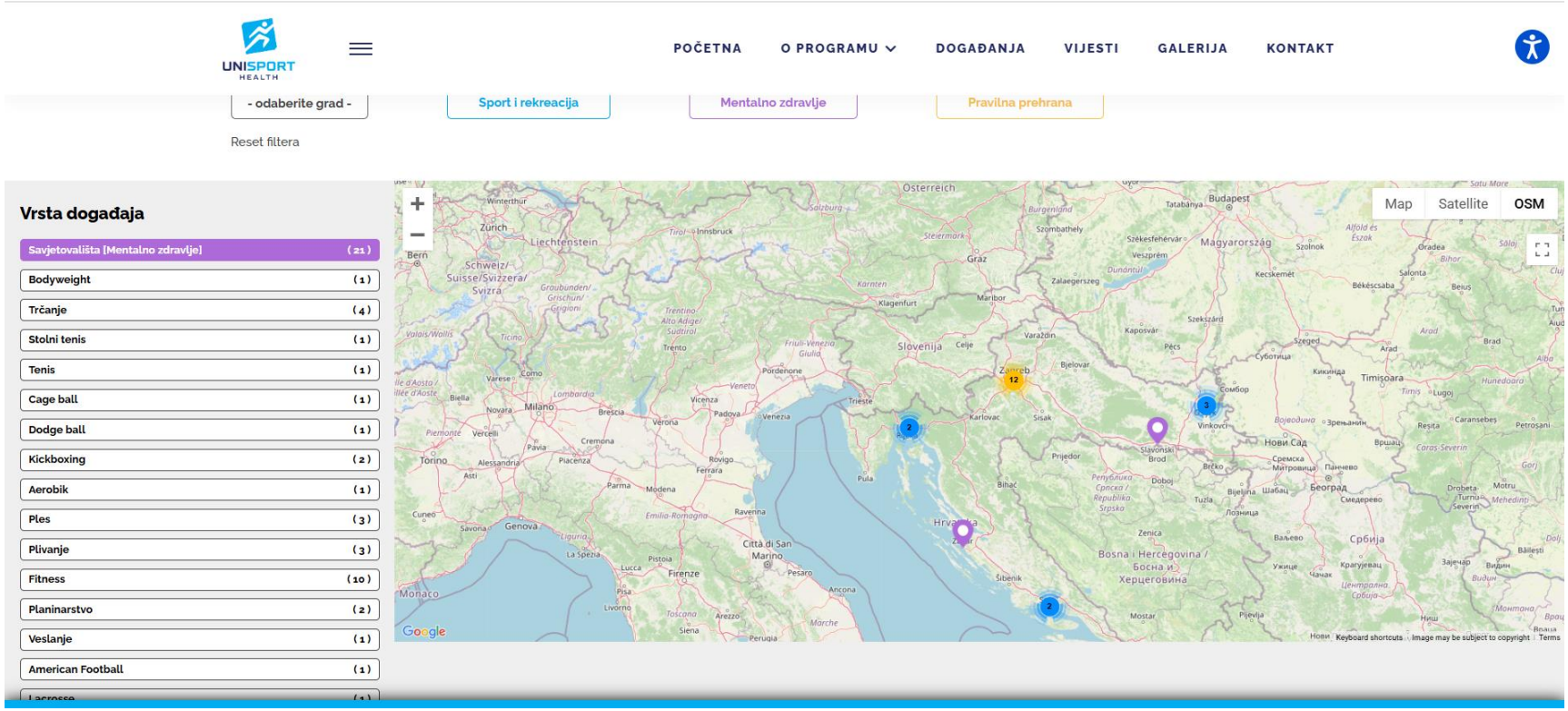
- Kako
  - Organizirane besplatne aktivnosti rekreacijskog sporta i zdravstveno usmjerenog tjelesnog vježbanja, u suradnji s članicama HASS-a (visokoškolske ustanove i sveučilišta)

  - Predavanja i radionice na temu mentalnog zdravlja
  - Predavanja i radionice na temu pravilne prehrane
  - Digitalnu platformu koja uključuje organizirane, korisne i lako dostupne informacije
  - Niz drugih aktivnosti koje organiziramo u suradnji s našim partnerima

UNISPORT HEALTH

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

- Gdje



UNISPORT HEALTH

LUX VERA

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

Okvir za mentalno zdravlje

- Sport
- TA - više od sporta, više od natjecanja
- TA, prostor za ->
  - oblikovanje navika kao temelja identiteta – dugoročni razvojni ciljevi pojedinca i društva
  - samoaktualizaciju
  - očuvanje i razvoj tjelesnog i mentalnog zdravlja

- PRISUTNOST (dostupnost) za sve studente
  - Savjetovališta

UNISPORT HEALTH

LUX VERA
HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA

Hvala!

UNISPORT HEALTH

HRVATSKO KATOLIČKO SVEUČILIŠTE ZAGREB
UNIVERSITAS STUDIORUM CATHOLICA CROATICA ZAGRABIA