



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити)

Освітньо-професійна програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціальність	014.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»
Галузь знань	01 – Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача (-ів)	Решетюк Олеся Володимирівна, к.б.н., доцент кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності https://botany.chnu.edu.ua/kolektyv-kafedry/reshetiuk-olesia-volodymyrivna/
Контактний тел.	+38 (037) 53 12 52
E-mail:	o.reshetyuk@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	HYPERLINK "https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=8657" h
Консультації	четвер, з 15.00 до 17.00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни: Навчальна дисципліна «Ментальне здоров'я в освітньому середовищі» спрямована на формування у майбутніх учителів біології знань про природу ментального здоров'я, чинники його збереження, профілактику порушень, а також розвиток особистісних ресурсів для професійної діяльності. Роль дисципліни: курс забезпечує інтеграцію знань із біології, психології та педагогіки, формує компетентності у сфері психогігієни, емоційної регуляції та стрес-менеджменту. Місце в структурі підготовки: дисципліна належить до вибіркових і професійно-орієнтованих, сприяє розвитку педагогічної майстерності, профілактиці професійного вигорання та забезпечує підготовку майбутніх учителів до роботи з учнівською молоддю в умовах сучасних викликів.

Мета навчальної дисципліни: сформувати у студентів знання, навички та практичні вміння зі збереження власного ментального здоров'я й організації психогігієнічної підтримки учнів в освітньому середовищі.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	
Тема 1	Вступ. Поняття «ментальне здоров'я»: підходи ВООЗ, психологічна та педагогічна інтерпретація.
Тема 2	Психофізіологічні основи ментального здоров'я: мозок, гормони, стрес.
Тема 3	Ментальне здоров'я у юнацькому віці: ідентичність, ризики та ресурси студентської молоді.
Тема 4	Чинники ментального здоров'я: біологічні, психологічні, соціальні.
Тема 5	Вплив середовища: цифрова гігієна, медіа, соціальні зв'язки.
Тема 6	Харчування, сон і фізична активність як складові психогігієни.
МОДУЛЬ 2. САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ І ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ	
Тема 7	Емоції та емоційна регуляція: моделі, техніки, резильєнтність.
Тема 8	Психологічна саморегуляція: когнітивні підходи, майндфулнес.

Тема 9	Стрес і тривожність: теорії Сельє і Лазаруса, копінг-стратегії.
Тема 10	Емоційне вигорання: ознаки, профілактика, баланс ресурсів.
Тема 11	Когнітивні викривлення: вплив на поведінку і методи корекції.
Тема 12	Емоційний інтелект і емпатія як ресурси педагога.
Тема 13	Самооцінка, ідентичність і саморефлексія у студента.
МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА Й ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ	
Тема 14	Конфлікти та медіація в освітньому середовищі.
Тема 15	Психологічна підтримка учнів: роль педагога і школи.
Тема 16	Профілактика суїцидальної поведінки серед молоді.
Тема 17	Програми психогігієни та здоров'язбереження у закладах освіти.
Тема 18	Підсумкова лекція: інтеграція знань і формування особистої стратегії.

ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Форми організації навчальної роботи

- загальні (групові/індивідуальні, аудиторні/поза аудиторні);
- конкретні (лекції, практичні та тренінгові заняття, індивідуальна/групова консультація, виконання самостійних / індивідуальних дослідницьких завдань)

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні: пояснювально-ілюстративний (лекція, дискусія, бесіда проблемно-пошукового характеру, дебати, обговорення в групі)
- наочні: пояснювально-ілюстративний; презентації; використання навчального обладнання, матеріалів;
- практичні (рольові ігри, симуляції, аналіз кейсів, психогігієнічні вправи);
- інтерактивні (майндфулнес-практики, «емоційний щоденник», SWOT-аналіз особистості, рефлексивні кола);
- проєктні (підготовка власних методичних матеріалів і тренінгових занять).

Методи стимулювання і мотивації навчання: проблемно-пошукові методи; навчальні дискусії; аналіз проблемних ситуацій;

Освітні технології навчання: інтерактивні технології (тренінги, ділові ігри, групові дискусії); технології розвитку критичного мислення (аналіз когнітивних викривлень, робота з кейсами); технології саморегуляції та психогігієни (майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики, вправи з емоційного інтелекту); проєктно-орієнтоване навчання (ІНДЗ – створення програм, уроків, тренінгів); інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) – використання онлайн-ресурсів ВООЗ, UNICEF, МОН; інтерактивні платформи для тестування (Mentimeter, Kahoot, Google Forms); змішане навчання (поєднання офлайн-занять із дистанційним опрацюванням матеріалів).

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: проводиться під час проведення практичних занять і самостійної роботи. Має на меті перевірку теоретичних знань та рівня підготовки студента до виконання конкретного прикладного завдання. Форми і засоби діагностики поточного контролю: усні відповіді, участь у тренінгах, робота з кейсами, тести. *Форма поточного контролю – усна чи письмова (опитування, тестування, контрольна робота, есе, виконання творчого завдання, відповідь студента та ін.).* Самостійна робота: есе, аналіз статей, підготовка міні-презентацій. Модульний контроль: тести + практичне завдання.

Методи контролю і самоконтролю у навчанні: усний/письмовий контроль; оперативний контроль; самоконтроль;

Підсумковий контроль – проводиться з метою оцінки й узагальнення результатів

(
к
о
м
б
і
н
о
в

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»
https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivets_koho-natsionalnoho-universytetu.pdf
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича»
https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi_at-2023plusdodatky-31102023.pdf

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

(активне покликання на електронні ресурси до навчальної дисципліни)

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Sounds True, 2016.
<https://www.soundstrue.com/products/mindfulness-for-beginners>
3. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Citadel, 1994.
<https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli>
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984.
<https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4419-1005-9>
5. UNICEF. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools.
https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/iiep_pakistan_adolescent_for_life_skills_2006.pdf
6. МОН України. Нова українська школа: методичні рекомендації.
<https://mon.gov.ua/>

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Ментальне здоров'я в освітньому середовищі» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни