

	<h1>СИЛАБУС</h1> <h2>Ментальне здоров'я</h2>	
	Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
	Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
	Спеціальність	014.03 Середня освіта (Історія)
	Освітня програма	Історія, правознавство та суспільствознавчі дисципліни
	Вид дисципліни	вибіркова
	Рік підготовки, семестр	2 курс, 3 семестр
	загальна кількість годин/кредитів	90/ 3
	Мова викладання	українська

1. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІБ викладача	Солошенко Олена Михайлівна
Кафедра	теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін
Посада	доцент кафедри теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін
Науковий ступінь	кандидат історичних наук
Вчене звання	доцент
Наукові профілі	Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=G7ITKWYAAAJ
Адреса кафедри, № кабінету (викладацької)	Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, історичний факультет, кафедра теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін (м. Харків, вул. Алчевських, 29), каб. 304
Контактна інформація викладача:	(+38) 0982809116; soloshenkoelena@hnpu.edu.ua
ПІБ викладача	Олійник Олександр Миколайович
Кафедра	теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін
Посада	завідуючий кафедри теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін
Науковий ступінь	кандидат юридичних наук
Вчене звання	доцент
Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=E_ILQs0AAAAAJ&hl=uk	Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=E_ILQs0AAAAAJ&hl=uk WoS: https://www.webofscience.com/wos/author/record/2154081
Адреса кафедри, № кабінету (викладацької)	Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, історичний факультет, кафедра теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін (м. Харків, вул. Алчевських, 29), каб. 304
Контактна інформація викладача:	Олійник Олександр Миколайович oliinyk.oleksandr@hnpu.edu.ua

2. ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика навчальної дисципліни будується у відповідності до «Положення про організацію

освітнього процесу в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди (у новій редакції)» і закріплена Програмою навчальної дисципліни.

Кожен викладач висуває здобувачам вищої освіти систему вимог, правил поведінки студентів на заняттях, взаємин із викладачем, іншими студентами. Вона включає такі базові вимоги:

- не пропускати лекції та семінарські заняття, про відсутність з поважних причин доводити до відома викладача заздалегідь;
- регулярно переглядати лекційний і практичний матеріал;
- здавати й захищати самостійні роботи та завдання у визначені терміни;
- системність і регулярність роботи здобувача вищої освіти з навчальною і науковою літературою;
- обов'язковою є присутність здобувача на модульному та підсумковому контролях.

Здобувач успішно навчається, якщо послідовно набирає кредити, необхідні для здобуття бажаного ступеня. Для цього потрібно, щоб накопичувальний бал був не нижче, ніж 60 за всіма курсами протягом кожного семестру. Якщо накопичувальний бал нижче 60 балів, здобувач вважається неуспішним і може бути відрахований.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Призначення дисципліни	навчальної	спрямоване на формування здобувачами освіти знань про стан добробуту, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати, долати та попереджувати втому та вигорання особливо під час війни. Ментальне і фізичне здоров'я разом із соціальним добробутом є важливими компонентами загального здоров'я людини.
Мета вивчення навчальної дисципліни		надати фундаментальну і логічно - послідовну систему знань, щодо збереження та підтримки ментального здоров'я, засвоєння понять, аспектів та факторів його поліпшення; навчити справлятися з життєвими стресами, реалізовувати свої здібності, навчатися й працювати в складних умовах.
Завдання вивчення навчальної дисципліни		ознайомлення з базовими навичками турботи про себе та інших, з прийомами саморегуляції емоційного стану; формування розуміння впливу екстремальних ситуацій на ментальне здоров'я та особливості надання самодопомоги; сформувані позитивне самоприйняття і сприйняття навколишнього світу; оволодіння методами підтримки ментального здоров'я у здобувачів освіти.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Сформовані компетентності	<p style="text-align: center;">Загальні</p> <p>ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово, до комунікації іноземною мовою за предметною спеціальністю.</p> <p>ЗК 4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.</p> <p>ЗК 5. Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК 9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.</p>
----------------------------------	---

	<p style="text-align: center;">Спеціальні (фахові)</p> <p>ФК 7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу, формування в учнів культури здорового та безпечного життя.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати і пояснювати вибір моделі поведінки в повсякденних життєвих ситуаціях, орієнтуючись на норми права, реалізовувати і захищати свої права та права інших у ситуації конфлікту, спираючись на правові</p>
Програмні результати навчання	<p>ПРН 8. Володіє здатністю до розкриття інтелектуального і творчого потенціалу здобувачів середньої освіти засобами змісту предметних галузей та курсів за вибором.</p> <p>ПРН 9. Цінує різноманіття та мультикультурність; ідентифікувати себе у системах загальнолюдських і національних цінностей, керується в педагогічній діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва, дотримується демократичних принципів поваги до честі та гідності особистості, захисту прав і свобод людини і громадянина, діє на основі розвинутої правосвідомості, правового мислення, правової культури і правового виховання</p> <p>ПРН 12. Демонструє здатність до соціальної активності, комунікації, планування, здійснення і презентації громадсько-політичних ініціатив і соціально-освітніх проєктів.</p> <p>ПРН 13. Демонструє вміння вести конструктивний діалог, критично мислити, толерантно розв'язувати соціальні конфлікти, приймати соціально відповідальне і виважене рішення.</p>

5. СФЕРИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОБУТИХ НАВИЧОК

Викладацька діяльність вчителя історії, правознавства та суспільствознавчих дисциплін закладу середньої та професійно-технічної освіти, керівника середньої ланки освіти, спеціаліста в державних і приватних установах і підприємствах

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

словесні методи (лекція, пояснення, дискусія, співбесіда);
 практичні методи (практичні заняття);
 наочні методи (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
 робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату, підготовка доповіді);
 відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні);
 самостійна робота (виконання завдань, підготовку до практичних занять, поточного та рубіжного контролю, вивчення джерел та навчальної, наукової літератури);
 індивідуальна науково-дослідна робота (завдання) здобувачів вищої освіти;
 інтерактивні («брейнстормінг», круглий стіл, дискусії, рольові ігри, робота в малих групах, «акваріум», метод «кейсів», «скрайбінг» та інші).

7. ЗМІСТ ТА ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми/розділу дисципліни	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
Модуль 1. Тема 1.1. Ментальне здоров'я – один із найбільш глобальних викликів сьогодення та майбутнього		4		6

Тема 1.2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»		2		8
Тема 1.3. Російсько-українська війна через «окуляри Міжнародного гуманітарного права». Захист цивільного населення		2		8
Тема 1.4. Самоцінність в умовах війни		4		6
Тема 1.5. Стрес та посттравматичний синдром		2		8
Тема 1.6. Депресія: розуміння та подолання		2		8
Тема 1.7. Техніки з покращення ментального здоров'я		4		6
Модуль 2. Тема 2.1. Попередження емоційного вигорання і підтримка ментального здоров'я педагогів		2		10
Тема 2.2. Стрес-фактори в педагогічній роботі: техніки (само)допомоги		2		10
Тема 2.3. Ментальне здоров'я дітей під час війни		4		10
Тема 2.4. Роль освітян у системі турботи про ментальне здоров'я дітей та молоді		2		10

8. КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Методика оцінювання ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості, гнучкості та високої диференціації.

Шкала оцінювання здобувачів за системою ECTS

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	74 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 73 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень балів знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1 – 34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни
ФОРМА КОНТРОЛЮ		залік

Розподіл рейтингових балів за видами контролю

Назва виду діяльності та форми контролю	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за вид роботи
Підготовка та робота на практичному занятті	4	15	60
Виконання завдань для самостійної роботи	10	2	20
Виконання ІНДЗ	10	1	10
Виконання модульного контролю			
Залік	10	1	10
Максимальна кількість балів протягом семестру:			100

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

Базова

- Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
- Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
- Міщенко М.С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни// Габітус. Випуск 51. 2023. С. 168-172. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/28.pdf>
- Охорона психічного здоров'я в умовах війни. URL: https://www.researchgate.net/profile/Tetyana-Semigina/publication/330657690_Ohorona_psihichnogo_zdorov'a_v_umovah_vijni_Pereklad_z_angl/links/5c4cc46c92851c22a3937c0e/Ohorona_psihichnogo-zdorova-v-umovah-vijni-Pereklad-z-angl.pdf
- Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/iom_ukraine_manualoncbmhpsinemergenciesanddisplacement2021_ukrainian_digital_0.pdf

Допоміжна

- Депресія і війна// Consilium. «Проблеми психічного здоров'я у військовий час». URL: <https://health-ua.com/article/72686-depresya-vjna>
- Міжнародне гуманітарне право : навчально-методичний посібник / М. В. Грушко, В. В. Музика, Т. С. Федорова, В. В. Владишевська / за ред. О. В. Бігняка. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 136 с.
- Психологія війни. Як рятуватися від депресії. URL: <https://proosbb.info/node/825>
- Стрес, тривожність та депресія спричинені війною – як допомогти собі бути в нормі. URL: <https://zprz.city/news/view/stres-trivozhnist-ta-depresiya-sprichineni-vijnoyu-yak-dopomogti-sobi-but-v-normi>
- Юнак Л. Техніки підтримки ментального здоров'я. URL: <https://hubz.ua/hubz-psychology/tehniky-dlya-pidtrymky-mentalnogo-zdorov-ya-rekomendatsiyi/>

Інформаційні ресурси

- Безкоштовні ресурси для підтримки ментального здоров'я - <https://blog.jobs4ukr.com/2023/03/31/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B5/>
- Всеосвіта - <https://vseosvita.ua/course/poperedzhennia-emotsiinoho-vyhorannia-i-pidtrymka-psykhichnoho-zdorovia-pedahohiv-512.html>
- Всеукраїнська програма ментального здоров'я <https://howareu.com/>
- Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього - <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665>
- П'ять книг про ментальне здоров'я - <https://life.liga.net/rozvagy/article/za-usvidomlenist-ta-protypostiinoho-stresu-p%CA%BCiat-knyh-pro-mentalne-zdorov%CA%BCia>

Посилання на електронний курс в системі Moodle:

сайт кафедри теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін:

<http://hnpu.edu.ua/uk/division/kafedra-teoriyi-i-metodyky-vykladannya-suspilno-pravovyh-dyscyplin>

електронна сторінка викладача Солошенко О.М.:

<https://sites.google.com/hnpu.edu.ua/soloshenko/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0>

електронна сторінка викладача Олійника О.М.: <http://hnpu.edu.ua/uk/oliynyk-oleksandr-mykolayovych>