ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму ЗНУ

_____ М.В. Маліков

«_____»_____202___

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ СТРЕСОДОЛАННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ

блоку вибіркових дисциплін в межах університету

підготовки бакалавра

денної та заочної форм здобуття освіти

ВИКЛАДАЧ: Омельяненко Галина Анатоліївна, к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від "27" серпня 2026 р.

В.о. завідувача кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

_____ А.А. Орлов

2026 рік

Зв`язок з викладачем (викладачами): к.пед.н.,доцент Омельяненко Галина Анатоліївна
E-mail: znutmfkit@gmail.com
Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)
Інші засоби зв'язку: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17234
Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303

1.Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни "Релаксаційні техніки стресодолання і відновлення" є сформувати у студентів знання та практичні навички щодо використання фізіологічно обґрунтованих дихальних та медитативних технік для зниження стресу, покращення психоемоційного стану та підвищення когнітивної працездатності.

Основні завдання вивчення дисципліни "Релаксаційні техніки стресодолання і відновлення":

Ознайомити студентів із фізіологічними механізмами реакцій стресу та релаксації.

Розвинути вміння визначати вплив дихальних технік на серцево-судинну, нервову та гормональну системи.

Навчити практичним методам дихальної релаксації (повне йогічне дихання, Наді Шодхана, Брамарі, Капалабхаті).

Розвинути навички медитативних практик (йога-нідра, концентративна та споглядальна медитація).

Формувати уміння оцінювати ефективність практик за фізіологічними та психологічними показниками.

Сприяти усвідомленому застосуванню практик у повсякденному житті для зниження стресу та підвищення продуктивності.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	**Денна форма здобуття освіти**	**Заочна форма здобуття освіти**
Статус дисципліни	**Вибіркова**	
Семестр	3-й	
Кількість кредитів ECTS	2	
Кількість годин	60	
Лекційні заняття	20 год.	8
Практичні заняття		
Самостійна робота	40 год.	52
Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17234	
Вид підсумкового семестрового контролю:	**залік**	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=17234	

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фізіологічний вплив релаксаційних технік на організм людини
Тема 1. Нейрофізіологічні основи стресу
Вплив стресу на нервову, серцево-судинну та ендокринну системи. Симпатична і парасимпатична нервова система.
Тема 2. Релаксація як фізіологічний процес.
Механізм активації парасимпатичного тонусу. Біохімічні зміни при релаксації (ендорфіни, серотонін, мелатонін).
Тема 3. Психофізіологічні ефекти різних технік
Звукові, дихальні, фізичні методи: порівняння впливу.Суб'єктивні відчуття та об'єктивні показники (ЧСС, артеріальний тиск, ЕЕГ).

Змістовий модуль 2. Дихальні релаксаційні техніки
Тема 4. Повне йогічне дихання
Структура: черевне, грудне, ключичне. Вплив на легені та кисневий обмін.
Тема 5. Заспокійливі пранаями
«Наді Шодхана» (альтернативне дихання). «Брамарі» (дзижчання бджоли).
Тема 6. Активізуючі дихальні техніки
«Капалабхаті» та «Бхастрика» – очищення і стимуляція. Баланс енергії та зняття втоми.

Змістовий модуль 3. Медитативні релаксаційні техніки
Тема 7. Концентративна медитація
Фокус на об'єкті (свічка, мантра, дихання). Вплив на увагу і розум.
Тема 8. Йога-нідра
Глибока релаксація тіла і психіки. Техніка сканування тіла.
Тема 9. Візуалізаційні практики
Використання образів (природа, світло, кольори). Створення «внутрішнього простору спокою».

4. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф	з.ф	
1	**Тема 1.** Нейрофізіологічні основи стресу	2	2	*1 раз тиж*
	Тема 2. Релаксація як фізіологічний процес	2	2	*1 раз тиж*
	Тема 3. Психофізіологічні ефекти різних технік	2	2	*1 раз тиж*
2	**Тема 4.** Повне йогічне дихання	2		*1 раз тиж*
	Тема 5. Заспокійливі пранаями	2		*1 раз тиж*
	Тема 6. Активізуючі дихальні техніки	2		*1 раз тиж*
3	**Тема 7.** Концентративна медитація	2		*1 раз тиж*
	Тема 8. Йога-нідра	4	2	*1 раз тиж*
	Тема 9. Візуалізаційні практики	2		*1 раз тиж*
Разом		20	8	

4. Самостійна робота

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	**Тема 1.** Нейрофізіологічні основи стресу	4	6
	Тема 2. Релаксація як фізіологічний процес	4	6
	Тема 3. Психофізіологічні ефекти різних технік	6	6
2	**Тема 4.** Повне йогічне дихання	4	4
	Тема 5. Заспокійливі пранаями	4	6
	Тема 6. Активізуючі дихальні техніки	6	6
3	**Тема 7.** Концентративна медитація	4	6
	Тема 8. Йога-нідра	4	6
	Тема 9. Візуалізаційні практики	4	6
Разом		40	52

5. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Тестування	Тести в системі Moodle	**Максимальна кількість - 5 бали**	5
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали **5-4 бали** – Практична робота виконана та захищена часно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. **3-2 бали** - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. **1 бал** – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	5
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	**2**			10
Поточний контроль	**1**	Тести в системі Moodle		10
2	Тестування	Тести в системі Moodle	**Максимальна кількість - 5 бали**	5
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали **5-4 бали** – Практична робота виконана та захищена часно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. **3-2 бали** - при виконанні практичної роботи	5

			здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. **1 бал** – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	**2**			10
Поточний контроль	**1**	Тести в системі Moodle		10
3	Тестування	Тести в системі Moodle	**Максимальна кількість - 5 бали**	5
	Самостійна робота	Вимоги до виконання та оформлення наведено в системі Moodle Виконати практичну роботу згідно з методичними рекомендаціями	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 3 бали **5-4 бали** – Практична робота виконана та захищена часно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні практичної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. **3-2 бали** - при виконанні практичної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. **1 бал** – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	5
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	**2**			10
Поточний контроль	**1**	Тести в системі Moodle		10
Усього за змістові модулі контр. заходів	**9**			60

		6. Підсумковий семестровий контроль		
Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Залік	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: 1. Які основні системи організму найбільше реагують на стрес? 2. Чим відрізняється дія симпатичної та парасимпатичної нервової системи? 3. Які гормони беруть участь у реакції «боротьби або втечі»? 4. Що відбувається з серцево-судинною системою під час релаксації? 5. Які біохімічні процеси активуються при регулярній практиці релаксації? 6. Як можна виміряти ефективність релаксаційних технік у фізіологічному плані? 7. Що таке повне йогічне дихання і які його фази? 8. Як дихання впливає на роботу мозку та емоційний стан? 9. У чому користь техніки «Наді Шодхана» (альтернативне дихання)? 10. Як техніка «Брамарі» допомагає зменшити тривожність? 11. Які особливості активізуючих дихальних практик («Капалабхаті», «Бхастрика»)? 12. Які протипоказання існують для практики інтенсивних пранаям? 13. У чому полягає різниця між концентративною та споглядальною медитацією? 14. Що таке йога-нідра і як вона відрізняється від звичайного сну? 15. Які етапи практики йога-нідри?	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 2 бали	**20**

		16. Які психічні та емоційні ефекти має регулярна медитація? 17. Чому важливо поєднувати дихальні вправи з медитативними? 18. Які ознаки свідчать про ефективність медитативної релаксації?В.Яку роль відіграє візуалізація у знятті стресу? 19. Як вплив медитації можна підтвердити науково (методами ЕЕГ, МРТ)? 20. Які особливості має дихання під час стресу та тривоги? 21. Як впливає практика «повного дихання» на артеріальний тиск? 22. Які типи мозкових хвиль активуються під час медитації?		
	Виконання індивідуального завдання	**Тема:** Вплив дихальних і медитативних технік на психофізіологічний стан людини. **Завдання:** 1. Опрацювати літературу (не менше 3 джерел) про вплив стресу на нервову та серцево-судинну системи. 2. Обрати **одну дихальну техніку** (наприклад: повне йогічне дихання, Наді Шодхана, Брамарі). 3. Виконувати її **щодня протягом 7 днів** (по 10–15 хв). 4. Вести **щоденник спостережень**, де відмічати: o фізичний стан (ЧСС, дихання, рівень енергії); o емоційний стан (тривога, спокій, концентрація). 5. Підготувати письмовий звіт (3–4 сторінки): o теоретичне підґрунтя обраної техніки; o опис методики; o результати спостережень; o висновки про ефективність.	Результати виконання студентом індивідуального практичного завдання оцінюється за такою шкалою: Вступ **(2 бали):** формулювання необхідність зазначених знань для формування компетентностей, передбачених цією навчальною дисципліною. Основна частина (**10 балів**), з яких: повнота розкриття питання (2 бали); опрацювання сучасних наукових інформаційних джерел (3 бали); цілісність, систематичність, логічна послідовність викладу (5 бали). Висновки **(3 бали):** уміння формулювати власне ставлення до проблеми, робити аргументовані висновки. Підготовка комп’ютерної презентації, слайд-шоу **(5 балів)** (близько 10 слайдів) .	**20**

		Форма звіту: Індивідуальна робота складається з таких частин: *І. Пояснювальна записка (вступ, основна частина, висновки, перелік літературних джерел)* *ІІ. Створити презентацію за допомогою інфографіки*	Загальна оцінка визначається як сума балів, отриманих студентом за кожним пунктом. Виконання індивідуального завдання оцінюється 0-20 балів.	
Усього за підсумковий семестровий контроль				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

7. Рекомендована література

Основна

1. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А. та ін. (ред. Л. З. Сердюк). Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024, 168 с.
2. Лазорко О. From Existential Crisis to Flourishing: The Four Noble Truths as an Integrative Framework for Psychological Resilience in Wartime Ukraine. Psychological Prospects Journal, 2025.
3. Титаренко Т. М. Посттравматичне жизнесозидання: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020, 160 с.
4. Banit O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in war conditions based on the BASIC Ph model. 2023.
5. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A., Mastropasqua F. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience.* 2020. Vol. 12. P. 353. DOI: https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353
6. Fumoto T., Sato K., Kuroda S. Effects of conscious connected breathing on cortical brain activity, mood and state of consciousness in healthy adults. *Current Psychology.* 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05119-6

Додаткова

1. Черняк Я. К. Техніки релаксації в реабілітації осіб із скронево-нижньощелепним синдромом. *Public Health & Rehabilitation.* 2024. № 3 (1). С. 45–52.
2. Balban M. Y., et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine. 2023. Vol. 4, Iss. 6. P. 101234. DOI: https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2023.101234
3. Blum S., et al. Breathing in virtual reality for promoting mental health: A scoping review. Virtual Reality. 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s10055-024-01096-8
4. Tang R., Oken B. Differential effects of mindfulness meditation and paced breathing on neural oscillations and arousal. *Mindfulness.* 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-025-02660-2
5. Lazorko O. From Existential Crisis to Flourishing: Psychological Resources of Personality

in Conditions of War. *Psychological Prospects Journal*. 2023. URL : https://psychoprospects.vnu.edu.ua
6. Kuzyshyn D. Coping and emotions of global higher education students in the context of the COVID-19 pandemic. 2024. *Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка*. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua
7. Melynchuk T. A resilience approach to students' stress and coping strategies during COVID-19. 2022. *Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України*. URL : http://lib.iitta.gov.ua
8. Рокада / Lobastova. A Pocketbook of Psychological Aid : посібник. Харків : Ранок-Фабула, 2020. 128 с.
9. Gordon J. S. Transforming Trauma / пер. Х. Стшіків : книга. Львів : Літопис, 2023. 256 с.
10. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers / пер. О. Лобастова : книга. Харків : Ранок-Фабула, 2020. 384 с.
11. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): A Textbook for Training : навчальний посібник. Женева : ВООЗ, 2018. 152 с.

12. **Інформаційні ресурси**

1. ARPP – Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/ Ресурсна психологія та психотерапія
2. IMZO – Матеріал для фахівців психологічної служби у системі освіти України https://imzo.gov.ua/2023/02/13/na-dopomohu-fakhivtsiam-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/
3. Міністерство охорони здоров'я України – Стаття «Що допомагає нам вистояти в періоди тривалого стресу» https://moz.gov.ua/uk/scho-dopomagae-nam-vistojati-v-periodi-trivalogo-stresu#

8. **Регуляції і політики курсу**

Відвідування усіх занять є обов'язковим.

Відпрацювання пропущених занять здійснюється до завершення курсу.

Політика академічної доброчесності

Наукова комунікація посідає важливе місце у сучасному науковому та освітньому процесі. Важливо, щоб ця комунікація відбувалась на засадах академічної доброчесності, що ґрунтуються на повазі до коллег науковців. Проте, не завжди в академічному середовищі можна спостерігати дотримання вимог академічної етики. Одним із сучасних напрямів боротьби з академічним плагіатом є його виявлення і констатація за допомогою комп'ютерних програм. На сьогоднішній день існує ряд програмних засобів, які допоможуть встановити відсоток унікальності тексту https://ula.org.ua/images/uba_document/programs/academ_integrety/Academ_3_12_red3.pdf

Онлайн-платформи та програми для перевірки тексту на плагіат https://osvita.ua/vnz/76907/

Визнання результатів неформальної освіти

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти:

професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок;

громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інституту (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо);

онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів;

професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше;

мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається.

У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання.

Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім’я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити:

прізвище, ім’я, по батькові;.

опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява;

інформацію про суб’єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов’язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності);

перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання не підлягають розгляду документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

Комунікація *викладача* зі студентами здійснюється під час проведення навчальних занять і поточних та екзаменаційних консультацій, а також через засоби: електронна пошта, Moodle, та месенджери у робочі часи. Викладач відповідає відповідно до графіку навчального процесу.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2026-2027 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2026-2027 н. р. доступний за адресою: https://tinyurl.com/yckze4jd.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** https://tinyurl.com/ya6yk4ad. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): https://tinyurl.com/y6wzzlu3.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: https://tinyurl.com/y9tve4lk.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9pkmmp5. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: https://tinyurl.com/ycds57la.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється у Положенні ЗНУ Про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти (https://surl.li/gachqj).

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://tinyurl.com/57wha734. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/yd6bq6p9; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9r5dpwh.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.

Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://tinyurl.com/ydhcsagx.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.

Наукова бібліотека: http://library.znu.edu.ua. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з

08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):

https://moodle.znu.edu.ua

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:

http://sites.znu.edu.ua/child- advance/

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:

https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):

http://sites.znu.edu.ua/confucius