

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму



М.В. Маліков
(ініціали та прізвище)

« 30 » серпня 2024 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗІОТЕРАПІЯ В КОСМЕТОЛОГІЇ

підготовки магістрів

денної та заочної форми здобуття освіти

курс вільного вибору студентів всіх спеціальностей
в межах університету

ВИКЛАДАЧ: Кальонова Ірина Валентинівна, к.мед.н., доцент, доцент

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної терапії
та ерготерапії

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри д.біол.н., професор

(підпис)

Н.В. Богдановська

(ініціали, прізвище)

2024 рік

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізіотерапія в косметології



Зв'язок з викладачем:

E-mail: kalenova2608@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення: <https://moodle.znu.edu.ua/user/profile.php>

Телефон: (061) 289-75-53

Кафедра: фізичної терапії та ерготерапії, 4-й корпус, ауд. 301

1. Опис навчальної дисципліни

Курс має на меті надбання майбутніми магістрами необхідних знань щодо методів діагностики, профілактики і реабілітації захворювань шкіри у косметології та естетичній медицині, усунення косметичних недоліків шкіри обличчя і тіла. Апаратна косметологія – сучасний напрям у косметології, який вивчає косметичний догляд з використанням інструментальних методів, заснованих на дії преформованих фізичних факторів. Рациональне використання фізичних факторів значно підвищує ефективність комплексного косметичного догляду.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіотерапія в косметології» є:

- надання студентам систематизованих знань із застосування засобів фізичної терапії, зокрема спеціальних терапевтичних вправ, косметичного масажу, постізометричної релаксації, преформованих та бальнеологічних фізичних чинників для покращення здоров'я шкіри;
- формування вмій з правил догляду за шкірою обличчя та тіла, профілактики та реабілітації косметичних недоліків шкіри; застосувати знання фізіотерапії в косметології в процесі подальшого навчання і у професійній діяльності.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	Форма здобуття освіти	
	денна	заочна
Статус дисципліни	Дисципліна вільного вибору студента ВМУ	
Семестр	3-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	20 год.	8 год.
Самостійна робота	70 год.	82 год.
Консультації	офлайн – п'ятниця з 11:00 до 13:00, 4 корпус, ауд. 301; дистанційні – Zoom, за попередньою домовленістю	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3725	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання Форми і методи оцінювання
<p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 19. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 21. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).</p>	<p>Методи навчання Словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрація, демонстрація, перегляд навчальних відеоматеріалів. Практичні методи: аналіз практичних кейсів. Самостійна позааудиторна робота: робота над окремими темами навчальної дисципліни, які винесені на самостійне опрацювання; підготовка до контрольних тестувань; виконання індивідуальних творчих робіт.</p> <p>Форми і методи оцінювання - тестові завдання Moodle ЗНУ; - самостійна робота – завдання Moodle ЗНУ; - презентації результатів виконання індивідуального творчого завдання; - залік.</p>

2. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Анатомія та фізіологія шкіри людини. Основи косметологічного впливу.

Тема 1. Вступ у дисципліну. Основні поняття.

Історія виникнення та становлення косметології як науки. Терапевтична та хірургічна косметологія: арсенал методів. Професіонали в сфері терапевтичної естетичної косметології. Освіта. Об'єкт та предмет косметології. Об'єкт і предмет фізіотерапії. Класифікація апаратної фізіотерапії в косметології.

Тема 2. Функції шкіри. Епідерміс. Дерма.

Функції шкіри. Клітина як одиниця шкіри. Шари шкіри: епідерміс, дерма і підшкірна жирова клітковина. Епідерміс, клітини епідермісу. Шари епідермісу, анатомічні особливості. Епідерміс і зовнішній вигляд шкіри. Зволоженість рогового шару. Проникність шкіри. Дерма, основні властивості дерми. сполучна тканина як основа дерми. Клітини дерми. Фібрілярні білки дерми (каркас). Міжклітинний матрикс. Судинна система дерми.

Тема 3. Гіподерма. Шкірні залози. Придатки шкіри.

Гіподерма, основні клітини гіподерми. Функції гіподерми. Гіподерма та старіння. Жирові пакети обличчя та їх функції. Грудки Біша. Сальні залози шкіри, будова та функції.



Склад та функції шкірного сала. Регуляція себогенезу. Поняття мікробіому шкіри. Роль мікробіому шкіри. Потові залози. Придатки шкіри: волосся та нігті. Стадії росту волосся. Причин зміни структури волосся.

Тема 4. Захисні системи шкіри.

Роль захисних систем шкіри. Бар'єрні властивості кератину. Електростатичний захист. Ліпідний бар'єр рогового шару. Проникність ліпідного бар'єру. Фактори, що впливають на проникність шкіри. Шляхи збільшення проникності шкіри. Кислотна мантия шкіри, основні компоненти. Поняття рН шкіри. Імунна система шкіри. Сонячна «парасолька» шкіри. Меланоцити та їх функції. Типи шкіри. Ознаки різних типів шкіри.

Тема 5. Мімічні м'язи. Старіння шкіри.

Анатомія мімічних м'язів. Особливості мімічних м'язів у порівнянні зі скелетними. Функції мімічних м'язів. Старіння шкіри, як комплексний процес метаболічних та структурно-функціональних змін шкіри. Внутрішні та зовнішні фактори старіння. Мішені старіння. Зміни жирової клітковини та кісток лицьового скелету обличчя при старінні. Вікові зміни шкіри шиї. Види старіння та їх характеристика. Основні типи старіння, характеристика окремих типів старіння. Етапи старіння шкіри.

Змістовий модуль 2. Сучасні фізіотерапевтичні методи в косметології.

Тема 6. Мезотерапія і біоревіталізація

Мезотерапія, поняття, історія розвитку мезотерапії. Механізм дії мезотерапії. Показання до застосування мезотерапії в естетичній медицині. Відносні протипоказання до використання методу мезотерапії. Побічні ефекти та ускладнення мезотерапії. Варіанти мезотерапевтичних препаратів та поширені діючі речовини. Біоревіталізація як варіант мезотерапії. Методи введення препаратів. Характеристика мануального та апаратного методів. Переваги мезотерапії. Безін'єкційна мезотерапія. Електропорація. Іонофорез. Кріомезотерапія. Ультрафонофорез. Киснева терапія. Барофорез. Фотофорез.

Тема 7. Електричні струми в косметології. Методи, що засновані на використанні впливу постійного струму: гальванізація, іонофорез, дезінкрустація /електропілінг, електроепіляція. Методи, що засновані на використанні впливу імпульсних струмів: електростимуляція, мікрострумова терапія (мікроліфтинг, MENS (Microcurrent Electrical Neuromuscular Stimulation — мікрострумова нейром'язова електростимуляція), рідоліз, електроліполіз.

Тема 8. RF-ліфтинг в косметології. Дарсонвалізація.

Поняття та види RF-ліфтингу. Історія методу. Механізм дії RF-ліфтингу. Апарати, що впливають електромагнітним полем. Апарати, що впливають електричним струмом. Загальні показання та протипоказання до проведення RF-ліфтингу. Алгоритм процедури RF-ліфтингу. Побічні ефекти RF-ліфтингу. Сумісність з іншими косметологічними процедурами. Дарсонвалізація: характеристика методу, показання, протипоказання, техніка проведення процедури.

Тема 9. Лазери в косметології.

Характеристика лазерного випромінювання. Лазер як апарат, поняття про хірургічні та терапевтичні лазери. Взаємодія лазера зі шкірою. Ефекти лазерного поглинання. Показання до застосування лазерів в естетичній косметології. Поняття селективного фототермолізу. Поняття про світлову абляцію. Лазерна шліфовка: характеристика, показання,

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізіотерапія в косметології



протипоказання, обладнання, техніка виконання процедури. Карбоновий пілінг.

Тема 10. Целюліт, методи корекції целюліту.

Термін «целюліт», історія вивчення целюліту. Патогенез целюліту: гіпертрофія підшкірної жирової клітковини, порушення мікроциркуляції та ущільнення сполучної тканини. Основні патогенетичні фактори виникнення целюліту. Стадії целюліту. Клінічні форми целюліту. Косметологічні методи корекція целюліту та їх характеристика: масаж (мануальний та апаратний), ендермологія, пресотерапія, мікроструми, електроліполіз, УЗ-терапія, кріоліполіз, лазерний ліполіз, електроміостимуляція, мезотерапія, обгортання.

3. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття / роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		д.ф.	з.ф.	
Лекція 1	Тема: Вступ у дисципліну. Основні поняття.	2	1	тиждень 1
Лекція 2	Тема: Функції шкіри. Епідерміс. Дерма.	2	1	тиждень 2
Лекція 3	Тема: Гіподерма. Шкірні залози. Придатки шкіри	2	1	тиждень 3
Лекція 4	Тема: Захисні системи шкіри.	2		тиждень 4
Лекція 5	Тема: Мімічні м'язи. Старіння шкіри.	2		тиждень 5
Лекція 6	Тема: Мезотерапія и біоревіталізація.	2		тиждень 6
Лекція 7	Тема: Електричні струми в косметології.	2	2	тиждень 7
Лекція 8	Тема: RF-ліфтинг в косметології. Дарсонвалізація.	2	1	тиждень 8
Лекція 9	Тема: Лазери в косметології.	2	2	тиждень 9
Лекція 10	Тема: Целюліт, методи корекції целюліту.	2		тиждень 10

4. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Змістовий модуль 1	- поточне тестування Moodle ЗНУ – Тест до ЗМ1 - завдання 1.1 Moodle ЗНУ	- оцінка теоретичних знань - протокол / конспект самостійної роботи	20 10	30
Змістовий	- поточне тестування	- оцінка теоретичних знань	20	30

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізіотерапія в косметології



модуль 2	Moodle ЗНУ – Тест до ЗМ2 завдання 1.2 Moodle ЗНУ	- протокол / конспект самостійної роботи	10	
Усього за поточний контроль				60
Підсумковий контроль				
	Теоретичне завдання	Підсумковий тестовий контроль у системі Moodle ЗНУ		20
	Практичне завдання	Індивідуальне дослідницьке завдання		20
Усього за підсумковий контроль				40

Примітка. Критерії оцінювання кожного виду контрольного заходу розміщені в СЕЗН ЗНУ за посиланням <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=603398>

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

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

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

- Федотов В. П., Бочаров В. А., Корецька Є. Ю. та ін. Основи практичної косметології : навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2016. 312 с.
- Біловол А. М., Ткаченко С. Г., Татузян Є. Г. Фізіотерапія в косметології : навч. посібник. Харків : ХНМУ, 2017. 116 с.
- Чухраєва О. М., Терехов Г. В., Уніченко О. В., Гунько М. А., Терещенко А. П. Апаратні методи косметології. Книга 1. Програми догляду за обличчям із елементами косметологічної психології. Київ : Radom, 2018. 138 с.
- Галникіна С., Бойко Ю., Вітенко Б. Основи практичної дерматокосметології. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 176 с.

Електронні ресурси:

- Основи практичної косметології: навчальний посібник для студентів/В. П. Федотов, В. А. Бочаров, Є. Ю. Корецька. Запоріжжя: Просвіта, 2016. 312 с. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/7183/1/16%D0%91%D0%BE%D1%87%D0%B0>



- %D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.%20%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85.pdf
2. Чухраєва Є. Н., Терехов Г. В., Уніченко О. В., Гунько М. А., Терещенко О. П. Апаратні методи у косметології. Програми догляду за обличчям із елементами косметологічної психології. Київ. 2018. 138 с. URL : https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/4873/9781387537341_frontcover_content_backcover%20references%20in%20transliteration.pdf?sequence=1
3. Клінічна косметологія : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / О. В. Крайдашенко, О. О. Свинтозельский, О. А. Михайлик. Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 113 с. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/8487/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%20%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BD%20%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%20%D0%B7%D0%B0%D0%BE%D1%87%D0%BD%202017%202.pdf>
4. Застосування лазеротерапії у косметології / А. І. Тихонов, С. Г. Бобро, А. Г. Башура, О. С. Шпічак. URL : <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/18009/1/24-27.pdf>
5. Збірка статей про лазерну та косметологічну техніку. URL : [https://medicalaser.com.ua/books/part2rus\(uk\).pdf?srsltid=AfmBOoq-NnLP4HTzysRW0aMei61MTKQ9l_bG1r-6vpLmhTs0rClKZm75](https://medicalaser.com.ua/books/part2rus(uk).pdf?srsltid=AfmBOoq-NnLP4HTzysRW0aMei61MTKQ9l_bG1r-6vpLmhTs0rClKZm75)
6. Мезотерапія в дерматології та косметології (огляд літературних даних) / Л. Я. Федорич. URL : http://www.vitapol.com.ua/user_files/pdfs/uzdvk/874654851268622_28092009221728.pdf
7. Безін'єкційна мезотерапія : брошура. URL : <https://klapp.ua/uploads/articles/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BD%D1%94%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F.pdf>
8. Мезотерапія волосся / Л. М. Дораж, О. Г. Башура, О. В. Філіпцова. URL : <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25343/1/94.pdf>

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальне практичне відпрацювання навичок фізичного терапевта, що можливо виключно при виконанні лабораторних завдань при спостереженні викладача, який корегує техніку втручання та виправляє помилки.

Теоретична підготовка до лабораторної роботи має бути виконана перед заняттям. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Індивідуальні дослідницькі завдання та інші письмові роботи з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Будь-яка використана інформація (текст, фото, ілюстрації тощо) має бути правильно процитована з посиланням на автора. Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Виконавці індивідуальних дослідницьких

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізіотерапія в косметології



завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Zoom та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмій (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>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
Фізіотерапія в косметології



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>