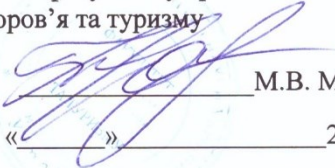


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я та туризму

  
М.В. Маліков

«    » 2024

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія»  
спеціальності 227 «Терапія і реабілітація»  
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

**ВИКЛАДАЧ:** Позмогова Наталія Василівна, к.мед.н., доцент кафедри терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри терапії та реабілітації

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 р.  
Завідувач кафедри терапії та реабілітації



(підпис)

Н.В. Богдановська

(ініціали, прізвище)

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми



І.В. Кальонова

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2024 рік



**Зв'язок з викладачем (викладачами):**

**Е-mail:** *nat.pozmogova@gmail.com*

**Телефон:** *(061) 228-75-53(кафедра)*

**Інші засоби зв'язку:** *Viber, WhatsApp, Telegram*

**Кафедра:** *терапії та реабілітації* (каб. 301, 4 корпус ЗНУ)

**1. Опис навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» є засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я осіб у закладах фізичної культури і спорту. Ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»; сформувані у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя. Дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» є:

- поглиблення знань з поняття «Здоров'я» та «здоровий спосіб життя»;
- засвоєння експрес-методів оцінювання стану здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- набуття знань щодо обґрунтування та дотримання принципів здорового способу життя і вміння використовувати ці знання у роботі з особами різного віку і різного ступеню фізичної підготовленості;
- набуття знань і вмінь щодо організації рухового режиму та режиму здорового харчування для осіб різного віку;
- ознайомлення з впливом шкідливих звичок та стресу на рівень здоров'я.

**2. Паспорт навчальної дисципліни**

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	5-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	18 год.	
Практичні заняття	18 год.	
Самостійна робота	54 год.	
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто каб. 301, 4 корпус ЗНУ; дистанційно на платформі ZOOM	
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/enrol/index.php?id=4238">https://moodle.znu.edu.ua/enrol/index.php?id=4238</a>	



### 3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
<p>ПР1 Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.</p> <p>ПР профілактики захворювань та підтримки здорового</p> <p>23 Застосовувати у професійній діяльності знання з раціонального харчування з метою способу життя.</p> <p><i>Компетентності:</i></p> <p>ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>СК 15. 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>СК 19. Здатність застосовувати знання з раціонального харчування з метою профілактики захворювань та підтримки здорового способу життя.</p>	<p><u>Поточні контрольні заходи:</u> спостереження, опитування, письмовий контроль, оцінювання практичних вмінь і навичок.</p> <p><u>Підсумкові контрольні заходи:</u> екзамен; захист індивідуального завдання.</p>

### 4. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна

Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. Життя і здоров'я людини. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Демографічна ситуація в Україні. Критерії здоров'я. Довголіття і здоров'я. Здоровий спосіб життя. Здоров'я та його складові. Чинники здоров'я. Сфери здоров'я. Рівні здоров'я. Передумови здоров'я. Вплив на формування здоров'я людини. Стан здоров'я та самопочуття, анкета «Самооцінка стану здоров'я», «Чи доживете ви до 70», Індекс здоров'я. Поняття третього стану.

Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Основи формування здорового способу життя. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення. Методи дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя. Анкета оцінки якості життя (I та II). Принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ. Методи і форми пропаганди ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ. Анкета «Стан здоров'я та самопочуття».

Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я. Поняття про фізичне здоров'я та фізичний розвиток (оцінка фізичного розвитку; індекс тілесної маси; визначення дефіциту та надлишку маси тіла). Біологічний вік. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної системи та опорно-рухового апарату. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою. Рухова активність і здоров'я. Фізична складова здоров'я: принципи формування, діагностика, шляхи покращення.

#### Змістовий модуль 2. Здоровий спосіб життя. Шляхи формування здорового способу життя

Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Наслідки гіподинамії. Рухова активність і тривалість життя. Основи побудови оздоровчого тренування. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Функції м'язів. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на

організм людини. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень.

Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. Чинники, що впливають на психічне здоров'я індивіда. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування. Психічна складова здоров'я. Стрес та депресія. Визначення схильності до стресу. Духовна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення. Критерії духовного здоров'я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров'я. Самопізнання — складова частина духовного здоров'я особистості. Тести «Відношення до здоров'я», «Ваше здоров'я», «Душевна рівновага». Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу та особливості їх прояву Стратегії подолання стресу. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров'я. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг.

Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Раціональне харчування. Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Збалансоване харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Позитивний і негативний азотистий баланс. Потреба організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах. Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Групова номерна система лікувального харчування (лікувальні столи). Основні правила дієтичного харчування. Збалансоване харчування. Концепція індивідуального харчування. Оздоровчі системи харчування. Раціональне харчування Ожиріння і його профілактика. Значення овочів і фруктів в харчуванні людини, профілактиці і лікуванні захворювань.

**Змістовий модуль 3. Порушення здорового способу життя. Соціальна складова здоров'я, біологічні ритми. Сім'я та здоров'я.**

Біоритми та їх значення для здоров'я. Поняття про біоритми. Внутрішньоклітинні біоритми. Вплив погодних умов на біоритми. Види біоритмів. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Раціональний режим дня. Гігієнічна організація сну. Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Фізіологічні основи біологічних ритмів фізичної і розумової працездатності дітей і дорослих. Біологічний годинник. Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння.

Шкідливі звички і здоров'я. Алкоголізм, небезпека для здоров'я, ускладнення, методи дослідження, методи профілактики та лікування. Соціальна небезпека. Тести «На схильність до алкоголізму», «Чи шкодить алкоголь твоєму здоров'ю» Тютюнопаління: формування залежності, методи відмови, шляхи корекції та лікування. Наркоманія. Соціальна небезпека. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров'я. Тести «Чи піддаєшся ти впливу наркотиків», «Наркотики», «Залежність від наркотиків».

Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Гормональна регуляція в забезпеченні здоров'я. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статеві поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я. Сім'я і здоров'я. Психогігієна сім'ї. Планування сім'ї. Контрацепція. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.



**5.Зміст лекційних занять**

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість Годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна	2		щотижня
1	Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Основи формування здорового способу життя	2		
1	Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Фізичне здоров'я.	2		
2	Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим»	2		
2	Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення	2		
2	Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.	2		
3	Біоритми та їх значення для здоров'я. Поняття про біоритми.	2		
3	Шкідливі звички і здоров'я. Соціальна небезпека.	2		
3	Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал.	2		
Разом		18		



## 6. Зміст лабораторних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість Годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна	2		щотижня
1	Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Основи формування здорового способу життя	2		
1	Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Фізичне здоров'я.	2		
2	Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим»	2		
2	Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення	2		
2	Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.	2		
3	Біоритми та їх значення для здоров'я. Поняття про біоритми.	2		
3	Шкідливі звички і здоров'я. Соціальна небезпека.	2		
3	Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал.	2		
Разом		18		



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Силабус навчальної дисципліни

**7. Самостійна робота**

№ змістового модуля	Питання для самостійного опрацювання	Кількість годин	
		о/д.ф.	з.ф.
1	Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна	18	
2	Здоровий спосіб життя. Шляхи формування здорового способу життя	18	
3	Порушення здорового способу життя. Соціальна складова здоров'я, біологічні ритми. Сім'я та здоров'я.	18	
Разом		54	



**8.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	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна 2. Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Основи формування здорового способу життя 3. Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Фізичне здоров'я.	3 бали 3 бали 4 бали	<b>10</b>
	Практичне завдання	1.Заповніть анкету щодо здорового способу життя 2.Заповніть анкету «Стан здоров'я та самопочуття». 3.Проведіть оцінку стану серцево-судинної і дихальної системи	3 бали 3 бали 4 бали	
<b>Усього за ЗМ 1 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
2	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: 1. Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим» 2. Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини.	3 бали 3 бали 4 бали	<b>10</b>
	Практичне завдання	1.Визначити способи дозування рівня фізичної активності 2.Визначити параметри фізичного здоров'я (адаптаційний потенціал, індекс маси тіла). Зробити висновок 3. Аутогенне тренування (Шульц). 4.Скласти меню за формулами розрахунку добового харчування	2 бали 3 бали 3 бали 2 бали	
<b>Усього за ЗМ 2 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
3	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: 1. Біоритми та їх значення для здоров'я. Поняття про біоритми. 2. Шкідливі звички і здоров'я. Соціальна небезпека. 3. Репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал.	3 бали 3 бали 4 бали	<b>10</b>



	Практичне завдання	1. Визначте свій циркадний біологічний ритм. 2. Пройдіть тестування «На схильність до алкоголізму та наркозалежності» 3. Розробіть програму для сім'ї «Преконцепційна підготовка до вагітності»	4 бали 3 бали 3 бали	<b>10</b>
<b>Усього за ЗМ 3 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>Усього за змістові модулі контр. заходів</b>	<b>6</b>			<b>60</b>



### 9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Екзамен</b>	Індивідуальне завдання	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та ґрунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів.	<b>20</b>
	Контрольне завдання	Відповідь на 4 відкриті питання.	Контрольні питання – по 5 бали за кожне питання.	<b>20</b>
<b>Усього балів</b>				<b>40</b>

### 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)		



## 10. Рекомендована література

### Основна:

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / Пашко К. О., Попович Д. В., Лотоцька О. В. та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. Тернопіль: «АСТОН», 2020. 368 с.
3. Дієтичне харчування: підручник / Черевко О. І., Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Димитриєвич Л. Р., Скуріхіна Л. А. Харків: Світ книг, 2019. 360 с.
4. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / Кара С. І. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Житомир, 2022. 181 с.
6. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / Міхеєнко О. І. Суми. Університетська книга, 2019. 156 с.
7. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / укладач Рибалко Л.М. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. 48 с.
8. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / Міхеєнко О. І. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.
9. Осіпов В. М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / Осіпов В. М. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.
10. Орловська В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В. В. Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.
11. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 150 с.
12. Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю., Кравченко М.В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» ступеня вищої освіти бакалавр (3-є видання, перероблене та доповнене). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 82 с.

### Додаткова література:

1. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л. та ін.; за ред. Т.В. Журавель. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. 184 с.
4. Дух О.І. Статистичний аналіз захворювань кісткової системи в населення Кременецького району. Європейська наука та освіта : пріоритети, напрями та перспективи розвитку: Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015. С. 159-163.
5. Дух О.І. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів сільської місцевості на прикладі Кременецького району. Біологічні науки : матеріали XI-ї Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених. К., 2013. С. 40-41



### Інформаційні ресурси:

1. Основи валеології: підручник. Режим доступу : <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015 [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf).
3. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014 (<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.



## 11. Регуляції і політики курсу

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування усіх занять є обов'язковим. Відпрацювання пропущених занять здійснюється згідно з графіком.

### **Політика академічної доброчесності**

Під час перевірки робіт студентів додержання політики академічної доброчесності здійснюватиметься згідно з «Кодексом академічної доброчесності Запорізького національного університету» <http://surl.li/xgfnso>

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Під час занять користуватися мобільними телефонами, ноутбуками, планшетами та іншими персональними гаджетами можна за умов виконання завдань.

### **Визнання результатів неформальної/інформальної освіти**

Процедуру врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти буде організовано згідно з «Положенням Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція)» <http://surl.li/zeitdb>

### **Комунікація**

Комунікація викладача зі студентами: електронна пошта, Moodle, ZOOM, мобільний зв'язок.



**ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.**

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 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 Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**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](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)  
Гаряча лінія: Тел. (061)227-12-76



**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](mailto: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>