

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Гігієна навчання: організація освітнього процесу з урахуванням психофізіології»**

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>                      | Загальна кількість годин на дисципліну: 120 годин, 4 кредити ЄКТС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b> | За розкладом занять.<br>Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я<br>Одеса, вул. Пастера 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Викладач</b>                                         | Завідувач кафедри, професор Бабієнко В.В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Контактна інформація</b>                             | Довідки за телефонами:<br>Рожнова Анастасія Михайлівна, завуч кафедри 0931010117 E-mail: anastasiia.rozhnova@onmedu.edu.ua<br>Очні консультації: з 14.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи<br>Онлайн-консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи за попередньою домовленістю.<br>Посилання на онлайн-консультацію надається кожній групі під час занять окремо. |

**КОМУНІКАЦІЯ**

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

**АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Предмет вивчення дисципліни* – вивчення гігієнічних аспектів освітнього процесу, впливу навчального середовища на психофізіологічний стан здобувачів освіти, оптимізація навчального навантаження, профілактика стресу та перевтоми, а також розробка заходів щодо підвищення ефективності навчання з урахуванням особливостей когнітивного розвитку.

*Мета дисципліни:* формування у здобувачів освіти знань і навичок щодо забезпечення оптимальних умов для ефективного навчального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей людини, профілактики перевтоми, підвищення когнітивної продуктивності та збереження психоемоційного здоров'я.

*Завдання навчальної дисципліни:*

- Дослідження впливу навчального середовища на психофізіологічний стан здобувачів освіти.
- Аналіз факторів, що впливають на працездатність, увагу та когнітивні функції під час навчання.
- Оптимізація навчального навантаження для профілактики перевтоми та стресу.
- Вивчення впливу біоритмів на ефективність освітнього процесу.
- Дослідження методів профілактики інформаційного перевантаження та цифрової залежності.
- *Очікувані результати:*

У результаті вивчення дисципліни здобувач повинен:

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

*Знати:*

- Основи психофізіології навчання та когнітивної діяльності.
- Вплив навчального навантаження на функціональний стан організму.
- Методи профілактики стресу та перевтоми в освітньому процесі.
- Основи здорового харчування та його значення для когнітивної продуктивності.
- Вплив цифрових технологій на психофізіологічний стан учнів.
- Методи формування мотивації до навчання та розвитку стресостійкості.
- Принципи організації навчального простору та його вплив на працездатність.
- Законодавчі та нормативні вимоги до освітнього процесу з позиції гігієни навчання.

*Вміти:*

- Оцінювати рівень навчального навантаження та адаптаційні можливості здобувачів освіти.
- Використовувати методи профілактики інформаційного стресу.
- Організовувати навчальний простір відповідно до гігієнічних вимог.
- Формувати стратегії профілактики перевтоми та збереження психоемоційного здоров'я.
- Розраховувати оптимальний розклад навчального процесу з урахуванням біоритмів.
- Впроваджувати технології підвищення концентрації уваги та когнітивної продуктивності.
- Використовувати принципи критичного мислення для оцінки інформаційного навантаження.
- Адаптувати навчальні методики для студентів із різними когнітивними можливостями.

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання:*

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

*Методи навчання:*

*Лекції:*

*Практичні заняття:* бесіда, вирішення клінічних ситуаційних задач, робота з лабораторними приладами, вирішення тестових завдань.

*Самостійна робота:* самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять; самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка презентації для захисту індивідуального завдання.

*Зміст навчальної дисципліни*

- Тема 1. Вступ до дисципліни. Основи гігієни навчання.
- Тема 2. Вплив освітнього середовища на когнітивні процеси.
- Тема 3. Психофізіологічні особливості навчання в різні вікові періоди.
- Тема 4. Оптимізація навчального навантаження: принципи та методи.
- Тема 5. Біоритми та їх врахування при організації освітнього процесу.
- Тема 6. Організація освітнього простору: світло, температура, повітряний режим.
- Тема 7. Роль фізичної активності у збереженні працездатності учнів.
- Тема 8. Психоемоційні фактори у навчальному середовищі.
- Тема 9. Вплив цифрових технологій на навчальний процес та когнітивні функції.
- Тема 10. Методи профілактики інформаційного стресу у студентів та викладачів.
- Тема 11. Організація харчування для підтримки розумової активності.
- Тема 12. Профілактика перевтоми та формування здорових навчальних звичок.
- Тема 13. Методи підвищення концентрації уваги та покращення пам'яті.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

- Тема 14. Гігієна роботи з комп'ютером та мобільними пристроями.  
Тема 15. Вплив мотивації та стресостійкості на ефективність навчання.  
Тема 16. Принципи адаптації навчального процесу для дітей з особливими освітніми потребами.  
Тема 17. Емоційний інтелект та його роль у навчанні.  
Тема 18. Формування культури здорового способу життя у студентів.  
Тема 19. Психофізіологічні підходи до саморегуляції та профілактики стресу в освітньому середовищі.  
Тема 20. Перспективи розвитку гігієни навчання в умовах цифровізації освіти.

***Перелік рекомендованої літератури:***

***Основна:***

1. Конституція України.
2. Основи законодавства України про охорону здоров'я.
3. Закон України “Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення”.
4. Зубор Н. «Основи фізіології та гігієни харчування» 336 с. Центр навчальної літератури, Київ 2019 р.
5. Пропедевтика гігієни; підручник: у 2 т. Т1/ В.В, Бабієнко, А.В. Мокієнко – Одеса: Прес-курер, 2022. 400 с.

***Додаткова:***

1. Медична психологія. Навчальний посібник, рекомендов. МОНУ для студентів ВНЗ / Пшук Н.Г., Маркова М.В., Кондратюк А.І., Стукан Л.В. – Вінниця, 2010. – 136с.
2. Психологія: навчально-методичний посібник / Н.І. Жигайло, Р.І. Карпінська;– Львів: СПОЛОМ., 2013. – 264с.:іл., табл.
3. Основи загальної та медичної психології у вищій школі: Навчальний посібник / за ред. Р.І.Білобровки – 2018.- 286 с.
4. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Т.Б. Партико, С.Л. Грабовська, А.О. Вовк та ін.; за заг. ред. Т.Д. Партико. – К.: Ін Юре, 2014. – 664с.
5. Патопсихологія: навчально-практичний посібник. / Гурська Т., Турецька Х. – Львів: видавництво Українського католицького університету, 2016. – 204с.
6. Дуткевич, Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс [Текст] : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: ЦУЛ, 2019. – 388 с.
7. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. / В.П Москалець. – К. Ліра-К.;, 2020. – 564 с.
8. Філоненко, М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря [Електронний ресурс] : монографія. – К.: ЦУЛ, 2015. - 334 с.
9. Партико Н. В. Психологія конфліктів Навчальний посібник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. 132 с.

***Електронні інформаційні ресурси:***

1. <http://moz.gov.ua> – Міністерство охорони здоров'я України
2. [www.ama-assn.org](http://www.ama-assn.org) – Американська медична асоціація / American Medical Association
3. [www.who.int](http://www.who.int) – Всесвітня організація охорони здоров'я
4. [www.dec.gov.ua/mtd/home/](http://www.dec.gov.ua/mtd/home/) - Державний експертний центр МОЗ України
5. <http://bma.org.uk> – Британська медична асоціація
6. [www.gmc-uk.org](http://www.gmc-uk.org) - General Medical Council (GMC)
7. [www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de) – Німецька медична асоціація

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

**ОЦІНЮВАННЯ**

*Форми і методи поточного контролю:* усний (опитування), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи студентів.

**Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

| <b>Оцінка</b>       | <b>Критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«5»     | <p>Здобувач бере активну участь на занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей.</p> <p>Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані.</p> <p>Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання (в т.ч. розрахункові), впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.</p> |
| Добре<br>«4»        | <p>Здобувач бере участь на занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття.</p> <p>Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях.</p> <p>Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання (в т.ч. розрахункові), але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.</p>                                |
| Задовільно<br>«3»   | <p>Здобувач іноді бере участь на занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел.</p> <p>Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях.</p> <p>Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань (в т.ч. розрахункові), невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.</p>                                                                                                                                 |
| Незадовільно<br>«2» | <p>Здобувач не бере участь на занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел.</p> <p>Тестування не виконано.</p> <p>Ситуаційне завдання не виконано.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

*Форми і методи підсумкового контролю: залік.*

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

**САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Самостійна робота:*

- самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять;
- самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка презентації для захисту індивідуального завдання.

**Критерії оцінювання індивідуального завдання**

| <b>Оцінка</b>       | <b>Критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«5»     | Індивідуальне завдання та презентація виконані самостійно та оригінально, оформлення відповідає вимогам, завдання повністю розроблене за пропонованою структурою; здобувач вільно презентує матеріал; зміст презентації не перевантажений слайдами з текстовим матеріалом; здобувач формулює самостійні ґрунтовні судження, які підкріплені фактичними доказами, інформація на слайдах подана переважно схематично із використанням самостійно розроблених схем, малюнків, графіків, містить посилання на джерела, які відповідно оформлені та є актуальними. |
| Добре<br>«4»        | Індивідуальне завдання та презентація виконані самостійно, оформлення відповідає вимогам, завдання розроблене за пропонованою структурою із незначними порушеннями; аналіз самостійний, але містить незначні неточності; здобувач добре пояснює матеріал, формулює самостійні висновки; інформація у презентації подана переважно із використанням самостійно розроблених схем, малюнків, графіків, містить посилання на джерела, які відповідно оформлені та є актуальними.                                                                                  |
| Задовільно<br>«3»   | Індивідуальне завдання та презентація виконані самостійно, оформлення відповідає вимогам із незначними порушеннями, завдання частково розроблене за пропонованою структурою; аналіз лише теоретичний, описовий та містить неточності; здобувач пояснює матеріал не впевнено, формулює лише загальні висновки (або взагалі не може їх сформулювати), інформація у презентації подана з посиланням на джерела, однак вони оформлені із помилками.                                                                                                               |
| Незадовільно<br>«2» | Індивідуальне завдання не виконано. Не зараховуються індивідуальні завдання та презентації, які виконані не самостійно або запозичені з мережі Інтернет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання:*

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра гігієни, медичної екології та громадського здоров'я**

деканату.

- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

*Політика щодо академічної доброчесності:*

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

*Політика щодо відвідування та запізнь:*

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

*Використання мобільних пристроїв:*

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

*Поведінка в аудиторії:*

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.