Минобрнауки рекомендует курс для студентов «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году» "

Минобрнауки России и Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» реализуют проект по развитию социально-психологического благополучия студентов.

Основная цель проекта заключается в качественном улучшении психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования путем создания и внедрения комплексной системы социально-психологической поддержки, интегрированной в образовательную среду.

В рамках реализации проекта разработан курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году». Реализация курса будет способствовать улучшению психологического климата в образовательной организации, повышению уровня осведомленности о вопросах ментального здоровья, снижению числа обучающихся, испытывающих психологические трудности, и созданию устойчивой системы социально-психологической поддержки в образовательной среде. Курс предоставляет необходимую информацию для построения благополучной среды и стабилизации эмоционального состояния в периоды стресса.

Содержание курса охватывает четыре сферы благополучия и соответствующие им темы:

1. **Физическое благополучие**: важность физической активности, качественного сна, влияние полезных привычек и утренних ритуалов на самочувствие;

2. **Эмоциональное благополучие**: эффективность здорового оптимизма, польза и вред стресса, эмоциональный интеллект, а также сочувствие к самому себе;

3. **Социальное благополучие:** значимость поддержки и формирования «поддерживающего окружения», важность помощи другим, качество живого общения и онлайн-коммуникации;

4. **Академическое благополучие:** природа и источники мотивации, навык достижения долгосрочных целей, академический перфекционизм и баланс между учебой и отдыхом.

Курс доступен для обучающихся в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на платформе «Learnonline» по электронной ссылке – learnonline.hse.ru/course/vie.... Для получения доступа к материалам обучающимся необходимо предварительно зарегистрировать на платформе

learnonline.hse.ru. (личный кабинет) и самостоятельно записаться на курс.

- Длительность курса составит 15 недель. Все слушатели курса получат сертификаты о его прохождении.
- **Для прохождения курса нужно**:

Зарегистрироваться на онлайн-курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году», разработанный Минобрнауки России совместно с Высшей школой экономики, можно на платформе **learnonline.hse.ru**.

Итак, переходи по ссылке :

1. **Перейти по ссылке: learnonline.hse.ru.**
2. **Зарегистрируйся на платформе.**
3. **Запишись на курс: "**«Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году» **"**
4. **Начинай просмотр!**