

Минобрнауки рекомендует курс для студентов
«Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и
силы в учебном году» "
Доступен с 1 сентября 2025 года

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 будет доступен для обучающихся с 1 сентября 2025 г. 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. Начиная просмотр!**