

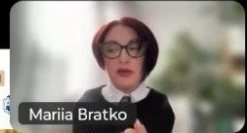


Osvita
Bez Stresu



Головні факти про стрес від Роберта Сапольскі

1. **Стресова реакція** виникає не лише у відповідь на загрозу, але й при її очікуванні. Психологічний стрес часто має сильніший вплив, ніж фізичний.
2. **Хронічний стрес** може викликати серцево-судинні захворювання, а також порушення в інших системах організму.
3. **Емоції та стрес**: і гнів, і радість впливають на серцево-судинну систему однаково, тому важливо дотримуватись балансу.
4. **Стрес і травлення**: частий стрес призводить до проблем із шлунково-кишковим трактом і передавання через підвищене вироблення гормонів.
5. **Дитинство і стрес**: брак турботи у дитинстві формує вразливість до стресу в дорослому віці.
6. **Стрес і імунітет**: існує міцний зв'язок між нервовою та імунною системою.
7. **Вплив на потомство**: стрес матері під час вагітності може впливати на майбутнє здоров'я дитини.
8. **Репродуктивна система** потерпає від хронічного стресу у чоловіків і жінок.
9. **Депресія**: стрес є фактором ризику розвитку депресивних станів.
10. **Соціальний статус**: бідність і нерівність доходів є потужними стресорами.
11. **Фізичні вправи** можуть знижувати стрес, але важливо, щоб це було добровільним бажанням.
12. **Способи боротьби**: існує багато методів подолання стресу, кожен повинен знайти свій власний шлях.



Mariia Bratko



Mariia Bratko's screen



Навчальний курс "Освіта без стресу": фактори, акценти, сертифікація

Курс реалізує зміст посібника у форматі підвищення кваліфікації: асинхронний формат навчання, 1 кредит ЕКТС, реєстрація через форму; курс розміщено на платформі KROK Study Hub. study-hub.krok.edu.ua

Що отримає слухач/слухачка?

- структурований контент (відео/тексти/завдання) за ключовими темами: стрес, тривога й депресія, вигорання, булінг, резильєнтність, ненасильницьке спілкування, робота з конфліктами, психологічна безпека;
- практичні шаблони (чек-листи для уроку, сценарії рольових ігор, вправи релаксації й рефлексії) - узгоджені з матеріалами посібника;
- **свідоцтво про підвищення кваліфікації** відповідного обсягу (ЕКТС) - за підсумками успішного проходження і виконання завдань курсу. study-hub.krok.edu.ua



Mariia Bratko



Mariia Bratko's screen



07 квітня 2026 року на факультеті лінгвістики КПІ ім. Ігоря Сікорського відбулася гостьова лекція професора, доктора педагогічних наук, освітнього експерта БО «Act for Ukraine», професора кафедри освітології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка Марії Братко на тему «Освіта без стресу як інструмент підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу».

У межах лекції аспіранти освітньої програми «Сучасні науково-педагогічні студії» отримали актуальні знання щодо впливу стресу на освітній процес і навчальну діяльність, ознайомилися з результатами сучасних наукових досліджень із зазначеної проблематики, а також практичними підходами до розробки вправ і методиками діагностування рівня стресового виснаження.

Слухачам було надано добірку корисних навчальних ресурсів для подальших досліджень, а також доступ до дистанційного курсу, розробленого за результатами проєкту «Освіта без

стрессу».

