

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи
В.Л.Шаран
Підпис _____ Ініціали та прізвище
_____ 2020р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань **22 Охорона здоров'я**
Спеціальності **227 Фізична реабілітація**
Освітня програма **Фізична терапія, ерготерапія**
Статус дисципліни **вибіркова**
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра **психології**
Мова навчання **українська**
Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	IV	8	3/90	40	20	-	20	-	50	-	+	-
Денна	II*	4	3/90	40	20	-	20	-	50	-	+	-
Заочна	IV	8	3/90	16	8	-	8	-	74	-	+	-
Заочна	II*	4	3/90	24	8	-	16	-	74	-	+	-

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (240/*120 кредитів ЄКТС)

Розробник:

_____ С.І.Заболоцька, канд.психол.наук, доцент

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності:

_____ **І.С.Флюнт**, доктор медичних наук, професор

Схвалено на засіданні **кафедри психології**

Протокол № ____ від _____ 2020р.

Зав. кафедри психології _____ **М.В.Савчин**, доктор психол. наук, професор

Схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету психології, педагогіки та соціальної роботи

Протокол № ____ від ____ 2020 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № ____ від ____ 2020 р.

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета — викладання курсу “Психологія здорового способу життя” є викладання студентам системи знань щодо суті здоров'я, шляхів його зміцнення та управління власними думками, почуттями і поведінкою, формування психологічної культури майбутнього спеціаліста як передумови його адаптації до майбутньої професійної діяльності та збереження і зміцнення здоров'я.

Загальні компетентності—Здатність до зберігання, поширювання та збагачування культурного потенціалу України. Здатність до аналізу суспільно-політичних відносин та формування адекватної моделі соціальної поведінки. Здатність дотримуватись етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров'я, фізичної культури, освіти та соціального захисту. Здатність визнавати принципи наставництва, співпрацювати в команді з іншими фахівцями та робити свій внесок у командну роботу. Здатність застосовувати методи ефективного спілкування. Здатність відповідати за результати професійної діяльності. Володіти сукупністю компетенцій з питань безпеки життєдіяльності в умовах небезпечних і надзвичайних ситуацій.

Фахові компетентності – Здатність пояснювати потребу у заходах фізичної терапії й ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я. Здатність розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання: Сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів / клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. Демонструвати уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів. Застосовувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати головні підходи та засоби збереження життя. Визначати симптоми та синдроми поширених захворювань людини; адекватно вибирати методи й інструменти оцінки/діагностики, відповідно до наявних у пацієнта/клієнта порушень та індикаторних станів за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та функціонування (МКФ). Застосовувати методи й інструменти оцінки/діагностики для вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, трактувати отриману інформацію, демонструючи доказове прийняття рішень. Прогнозувати, планувати, встановлювати та коректувати цілі, реалізовувати індивідуальну програму фізичної реабілітації відповідно до наявних ресурсів і оточення. Обирати відповідні прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність. Демонструвати уміння вербального і невербального спілкування з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, участі у мультидисциплінарному спілкуванні.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни «Психологія здорового способу життя» є навчальна дисципліна «Психологія», «Педагогіка».

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні досягнути таких результатів навчання:

- уміння орієнтуватися в теоретичних і практичних проблемах поглиблення розуміння багатомірного феномену здорового способу життя та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту;
- оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини;

- уміння стимулювати відповідальність за своє здоров'я;
 - володіння навичками формування прагнення до здорового способу життя;
 - усвідомлення потреби свого існування та існування людства в цілому.
- уміння володіння навичками міжособистісної взаємодії

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90-100) – «**зараховано**» (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок) – отримує здобувач, який виявляє уміння орієнтуватися в теоретичних і практичних проблемах поглиблення розуміння багатомірного феномену здорового способу життя та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту; оволодів психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини; виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре орієнтується в основних тенденціях психології здоров'я. Виконав усі види навчальної роботи. Вміє на необхідному рівні й творчо переносити теоретичні знання у площину практики. Уміє орієнтуватися в теоретичних і практичних проблемах поглиблення розуміння багатомірного феномену здорового способу життя та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту. Володіє навичками формування прагнення до здорового способу життя, уміннями орієнтуватися в теоретичних і практичних проблемах поглиблення розуміння багатомірного феномену здорового способу життя та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту;

У кількісному вимірі студент відмінно знає 88-100% навчального матеріалу чи правильно виконав 88-100% завдань від загального обсягу.

В (82 - 89) – (*вище середнього рівня з кількома помилками*):отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, здатний виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; – уміння стимулювати відповідальність за своє здоров'я;; володіє навичками формування прагнення до здорового способу життя; усвідомлює потребу свого існування та існування людства в цілому; здатний до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре орієнтується в теоретико-методологічних засадах психології, проте потребує незначної підтримки для впевненості у власній відповіді; володіє методами обробки експериментальних даних; уміє інтерпретувати отримані результати експериментального дослідження та робити висновки; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 - 81) — (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*):студент у цілому знає програмний матеріал, по суті викладає його, включаючи розрахунки, аргументи і докази, але висвітлює його не повно, без чіткої логіки і послідовності. володіння навичками формування прагнення до здорового способу життя; усвідомлює потреби свого існування та існування людства в цілому; володіє навичками міжособистісної взаємодії Студент проявляє уміння володіння навичками міжособистісної взаємодії, оволодів психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини При можливості вибору відповіді із кількох варіантів – вибирає правильну, але не завжди найкращу; здатний виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; здатний до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів. Але, аналізуючи явища і процеси, при встановленню причинно-наслідкових зв'язків між ними, допустив дві-чотири неістотні помилки; не достатньо повно володіє основами знаннями з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів. Загалом, вміє застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань.

У кількісному вимірі студент добре знає 70-87% навчального матеріалу чи правильно виконав 70-87% завдань від загального обсягу.

D(67-74) — *(непогано, але зі значною кількістю недоліків)*: студент знає тільки основний матеріал, але не засвоїв його деталей, припускається неточностей й помилок, обирає недостатньо чіткі формулювання, спростовує теоретичні положення, порушує послідовність у розкритті явища чи предмета, алгоритм їхнього функціонування. Студент погано оволодів психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини. На задовільному рівні володіє основами знаннями з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів, не може всебічно й глибоко проаналізувати причинно-наслідкові зв'язки, зробити повноцінні висновки.

E (60 - 66) – *(виконання відповідає мінімальним критеріям)*: студент загалом виявив посередні знання навчального матеріалу, недостатньо аргументовані відповіді, недостатнє застосування теоретичних положень під час розв'язання практичних завдань, неточності і помилки, які не значно вплинули на характеристику даного явища предмета, а також умови їх прояву, розвитку, застосування. Не володіє навичками формування прагнення в себе та інших до здорового способу життя. Не повністю готовий виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; не здатний до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів

У кількісному вимірі студент знає 50-69% навчального матеріалу чи правильно виконав 50-69% завдань від загального обсягу.

FX (35 - 59) - *(з можливістю повторного складання)*: студент знає лише частину навчального матеріалу (31-49% від загального обсягу), плутається у відповіді, робить істотні помилки у розкритті предметів та явищ і причинно-наслідкових зв'язків між ними, але частково розкриває сутність. Не зробив висновків, а також не вміє переносити знання у площину практики. Не готовий виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя і здоров'я; не здатний до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів.

У кількісному вимірі студент знає 31-49% навчального матеріалу чи правильно виконав 31-49% завдань від загального обсягу.

F(0-34) - студент у цілому поверхово знає лише окремі фрагменти навчального матеріалу (11-30%), до кінця правильно не відповідає на жодне питання, але у своїй відповіді намагається, виходячи зі здорового глузду, правильно пояснити хоч деякі явища; не вміє пояснити наявні причинно-наслідкові зв'язки між ними, хоча може й назвати окремі з них. Не вміє теоретичні знання пов'язати з практикою.

При розв'язанні завдань робить помилки, які на 70-90% спотворюють кінцевий результат. При розв'язанні завдань допустив помилки, які повністю спотворили кінцевий результат.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- відповіді на практичних заняттях
- індивідуальні завдання;
- контрольна робота;
- співбесіда з лектором.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Предмет психології здоров'я та здорового способу життя. Основні теоретичні підходи у дослідженні проблеми психології здоров'я.

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Методи досліджень. Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Медичний підхід. Психогігієнічний підхід. Валеологічний підхід. Ресурсний підхід. Психоаналітичний підхід. Соціально-економічний підхід. Екзистенційно-духовний підхід. Методологічні основи

дослідження проблем психології здоров'я.. Завдання психології здоров'я на сучасному етапі розвитку науки та суспільства. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Внесок В.М. Бехтерева, Дж. Матараццо, М.М. Амосова, Д. Енджела, К. Дінейки, І.І. Брехмана, Г.С. Нікіфорова, В.А. Ананьєва, Г.Л. Апанасенко, В.П. Войтенко у розвиток психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я.

Тема 2. Системний підхід до збереження і покращення здоров'я. Фізичне, психічне, соціальне, моральне і духовне здоров'я.

Значення здоров'я у житті людини. Основні рівні розгляду здоров'я і хвороби. Критерії фізичного, психічного, соціального, морального і духовного здоров'я. Внутрішня картина здоров'я та її формування. Поняття «фізичне здоров'я. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я. Соціальне здоров'я. Характеристика повноцінно здорової особистості.

Поняття про фізичне здоров'я. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення. Поняття про гомеостаз. Довготривала та короточасна адаптація організму. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток. Фізична підготовленість. Функціональна підготовленість.

Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. Критерії оцінки фізичного здоров'я. Самооцінка стану як суб'єктивний критерій оцінки здоров'я. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові об'єктивного критерію оцінки стану здоров'я. Оцінка стану здоров'я за Г.Л. Апанасенко.

Поняття про психічне здоров'я. Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

Поняття внутрішньої картини хвороби та внутрішньої картини здоров'я. Структура внутрішньої картини здоров'я. Типи внутрішньої картини здоров'я. Формування ВКЗ.

Здоров'я та соціальні інститути. Основи сексуального здоров'я. Психологічні аспекти ВІЧ/СНІДу. Самооцінка соціального здоров'я.

Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.

Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя. Шляхи.

Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я. Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М. Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму

Тема 4. Життєвий шлях людини та її здоров'я.

Проблеми здоров'я у перинатальній психології. Програми ранньої допомоги для дітей від народження до трьох років. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків. Психічне здоров'я студентів. Психологія дорослості, старості і довголіття. Час життя і психологічний вік людини. Яким може бути життєвий шлях. Подія Я - володар свого майбутнього. Кризи. Буденність та її несподіванки. Повсякденна психологічна травматизація. Стрес-фактори. Фрустрація як сходінка на шляху до кризи. Хронічний внутрішній конфлікт. Свобода ставлення до скрутних обставин. Типи ставлення до кризової ситуації. Стадії кризи та можливості індивідуального контролю. Техніки життя у складних умовах. Психологічна підтримка, допомога, реабілітація.

Тема 5. Психологічні аспекти здорового способу життя.

Поняття здорового способу життя. Чинники здорового способу життя. Мотивація до здорового способу життя. Формування здорового способу життя. ЗСЖ і його компоненти. Спосіб життя (СЖ) СЖ особи, про СЖ міського, сільського населення, професійні

особливості і СЖ., основна діяльність людини, куди входить трудова діяльність, соціальна, психо-інтелектуальна, рухова активність, спілкування й побутові взаємини. «СЖ» та «умови життя». Формування ЗСЖ. Мотивація. Технології формування здорового способу життя

ТЕМА 6. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

Потенціал здоров'я. Психологічні механізми здоров'я. Здоров'язберігаючі технології. Поняття «здоров'язберігальні технології» та їх запровадження у педагогічному процесі. Сучасні уявлення про здоров'я людини. Стан здоров'я населення України та фактори що його визначають. Сучасні шляхи здоров'язбереження.

Тема 7. Стиль життя та узалежнення. Психологія здорового способу життя. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків. Загальне уявлення про явище залежності. Поняття про наркотики. Характеристика залежності. Фізична залежність. Психологічна залежність. Основні ознаки залежності. Соціально-позитивні залежності. Переїдання. Трудоголізм. Азартна поведінка. Залежність від комп'ютерних ігор та віртуальної реальності. Куріння та механізм формування залежності від куріння. Куріння та деформація психіки. Позбавлення від нікотинової залежності. Комп'ютернеузалежнення, узалежнення від комп'ютерних ігор.

Тема 8. Психологія професійного здоров'я. Розробка гуманістичноорієнтованої моделі професійного розвитку. Вплив професійної діяльності на здоров'я фахівця. Здорова професійна діяльність педагога. Нездорова професійна діяльність педагога. Шляхи продовження професійного довголіття. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Етапи професійного шляху за Е. А. Климовим. Стадії кар'єроорієнтованого розвитку особистості: Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. Фактори розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку, основні її принципи. Основні характеристики потенціалу особистості. Професійно важливі якості, що складають потенціал фахівця гуманітарного профілю. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Гендерні особливості психологічних класифікацій кар'єр (за Д. Сьюпером). Гендерна класифікація особистісних якостей. Шляхи продовження професійного довголіття. Професійна самоактуалізація. Стадії кар'єри. Кар'єрні досягнення та рівень особистісного професійного розвитку. Рівні професійної зрілості. Проблема професійного довголіття.

Тема 9.Психологічні аспекти здорового способу життя. Потенціал здоров'я. Психологічні механізми здоров'я. Стрес та психологічні методи його опанування. Стрес в студентському середовищі. Здоров'язберігаючі технології.

6. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. Методи та проблеми дослідження у психології здоров'я

Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття.

Тема 3.Фізичне, психічне, соціальне, моральне і духовне здоров'я.

Тема 4. Внутрішня картина здоров'я

Тема 5. Життєвий шлях людини і її здоров'я на різних вікових періодах.

Тема 6. Особливості здорового способу життя . Мотивація здоров'я.

Тема 7. Збереження, зміцнення та розвиток здоров'я.

Тема 8.Стиль життя і узалежнення.

Тема 9. Психологія професійного здоров'я.

Тема 10. Підсумкове заняття.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ (див. додаток)

Індивідуальні завдання передбачені для кожного студента. Над індивідуальним завданням студент працює протягом семестру і здає на перевірку у кінці семестру в попередньо визначений викладачем термін, а саме: не пізніше дня останнього практичного заняття з дисципліни «Психологія педагогічної діяльності».

Індивідуальні завдання включають такі групи завдань: «знаннєві» (теоретичні) - студент описує знання, що стосуються окремого питання з дисципліни. Ця група завдань передбачає

поглиблення знань теоретичного матеріалу; «компетентнісні» (апробація отриманих знань в майбутній педагогічній діяльності) - студент описує професійну компетентність педагога. Ця група завдань визначає процес оволодіння студентами окремими навичками, вміннями; «здатнісні» - студент описує особистісно-професійну здатність педагога.

Максимальною кількістю балів (15 балів) оцінюється робота, в якій в повній мірі розкриті питання, належно оформлена, відповідає запропонованому алгоритму, студент вільно орієнтується у її змісті, виявив самостійність, гнучкість, оригінальність при виконанні завдань, здатність аналізувати, порівнювати, узагальнювати.

На 10-14 балів індивідуальні завдання можуть бути оцінені у випадку, коли наявні незначні недопрацювання в оформленні або змісті або ж студент допускає не грубі помилки при розкритті його змісту, вільно орієнтується у змісті, виявив самостійність при їх виконанні.

На 5 – 9 бал оцінюються індивідуальні завдання, які недостатньо повно розкриті, але студент володіє матеріалом або ж питання розрите, але студент допускає помилки у відповідях на запитання при його захисті.

На 0 - 4 балів оцінюються індивідуальні завдання, зміст яких містить суттєві неточності, не розкрито головні аспекти проблеми, студент погано володіє матеріалом, не дотримується запропонованого алгоритму викладу. Завдання, що виконане з порушенням вимог, не розкрито суті питань, студент не орієнтується в даному питанні.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента з дисципліни містить: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальних завдань; підготовку до самостійної роботи, підготовку до семестрового заліку.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Над індивідуальним завданням студент працює протягом семестру і здає на перевірку у кінці семестру в попередньо визначений викладачем термін, а саме: не пізніше дня останнього практичного заняття з дисципліни.

Написання рефератів, доповідей, анотація наукових статей, есе, конспектування літературних джерел, дослідження способів здорового способу життя людини.

Під час проведення поточного контролю студент повинен виконати наступні види навчальних робіт: усні та письмові відповіді на практичних заняттях, виконання поставлених практичних завдань, виконання індивідуальних завдань.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Денна форма навчання

Практичні заняття	Підсумкова контрольна робота	Індивідуальні завдання	Співбесіда з лектором	Залік Сума
50 (10 занять по 5 балів)	15	15	20	100

Поточна успішність (max 100 балів) складається суми з балів, отриманих на практичних заняттях, захисті виконаних індивідуальних завдань.

Заочна форма навчання

Співбесіда	Написання контрольної роботи	Індивідуальні завдання	Залік Сума
40	30	30	100

Поточна успішність (max 100 балів) складається з суми балів, отриманих на співбесіді, написання контрольної роботи та виконання індивідуальних завдань.

Практичні заняття включають систему узагальнених кваліфікаційних завдань з метою перевірки рівня засвоєння теоретичних і практичних знань та вмінь студента. Це сприяє підвищенню мотивації студентів до системної активної роботи впродовж усього періоду навчання.

Індивідуальні завдання. Студент обирає три завдання із запропонованого переліку та здійснює ґрунтовний аналіз проблеми у теоретичному та практичному аспектах. Над індивідуальними завданнями студент працює протягом семестру і здає їх на перевірку у кінці семестру в попередньо визначений викладачем термін. Загальна сума балів за виконання завдання – 15 балів (по 5 балів за кожне завдання). Обсяг тексту: в межах 5-6 сторінок тексту (14 розмір TimesNewRoman шрифту, поля). Студенти заочної форми навчання обирають одне індивідуальне завдання (30 балів) і здають його у визначений викладачем термін.

Залік за талоном № 2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Не передбачено

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

а) основна

1. Гаврилюк О.О., Дунець Л.М. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Хмельницький: 2006. – 95 с.

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: Навчальний посібник / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

3. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. – Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. – 232 с./14,5 др. арк.

б) додаткова

4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Книга І. «Концептуальные основы психологии здоровья» - СПб: Изд. Речь, 2006 г. – 386 с.

5. Билич Г.Л. Основы валеологии: учебник / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. - [2-е изд.]. - СПб.: Фолиант, 2000. - 558 с.

6. Никифоров Г.С. Психология здоровья [Учебное пособие] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.

7. Психология здоровья: уч. для вузов /под. ред. Никифорова Г.С. -СПБ.:ПИТЕР,2006.-607С.- (уч.длявузов)

8. Савчин М. Духовний потенціал людини / М.В. Савчин. – Вид. 2-ге, пер., доп. – Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. – 508 с.

8. Мирослав Савчин, Світлана Заболоцька /Навчально-методичний посібник для підготовки фахівців першого бакалаврського рівня вищої освіти галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання та 6.010203 Здоров'я людини/ Мирослав Васильович Савчин, Світлана Ігорівна Заболоцька. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. – 78 с.

9.Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 172 с.

10. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.-метод. посібник [Текст] / О.В. Вінда, О.П. Коструб, І.Г. Сомова, Н.О. Березіна, М.М. Галябарник, С.В. Кириленко. – 3-є вид. переробл. і допов. – К. : Віста, 2006. – 304 с.

ДОДАТОК 1.

Індивідуальні завдання

1. Пояснити, як співвідносяться між собою такі науки: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.

2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвиткові психосоматичних захворювань. Чому?

3. Навести 10-15 приказок, прислів'їв про здоров'я, здоровий спосіб життя.

4. Обґрунтувати і різні визначення поняття здоров'я.

5. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?

6. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.

7. Внутрішня картина здоров'я людини.

8. Компоненти ставлення до здоров'я.

9. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.

10.Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компоненту здоров'я людини.

11 Охарактеризуйте ознаки морального нездоров'я людини.

12. Критерії та показники загального здоров'я людини.

13. Типи і рівні розвитку здоров'я людини.

14. Адекватне сприйняття світу.

15. Підходи до вивчення психічного та психологічного здоров'я людини.

16. Здоровий спосіб життя. Мотивуючі фактори дорів'я.

17. Фізичне здоров'я людини та його критерії оцінки.

18. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи. Поняття про гомеостаз.

19. Довготривала та короткочасна адаптація організму.

20. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток.
21. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я.
22. Роль медичної статистики у характеристиці соціального здоров'я населення.
23. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
24. Психічне здоров'я студентів.
25. Психогігієна розумової праці та режиму дня.