

**Силабус навчальної дисципліни  
«ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Курс: 3

Семестр: 5-й

<b>Факультет</b>	Факультет соціальної та психологічної освіти
<b>Кафедра</b>	Психології
<b>Викладач(-і)</b>	<b>ПІБ:</b> Андрусик Олена Олександрівна <b>Посада:</b> викладач кафедри психології <b>E-mail</b> <a href="mailto:olena.andrusyk@udpu.edu.ua">olena.andrusyk@udpu.edu.ua</a>
<b>Лінк на освітній контент дисципліни</b>	<a href="https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=8325">https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=8325</a>
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента
<b>Загальний обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години</b>	3/90
<b>Обсяг дисципліни (години) та види занять</b>	<b>Денна форма:</b> лекції (22 год.), практичні 24 год.), самостійна робота (44 год.)
	<b>Заочна форма:</b> лекції (4 год.), практичні (6 год.), самостійна робота (80 год.)
<b>Політика дисципліни</b>	<p><b>Академічна доброчесність.</b> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.</p> <p><b>Відвідування занять.</b> Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Університету; відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><b>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти.</b> Здобувачі вищої освіти проявляють здатність до здійснення творчого підходу у діяльності, що проявляється у гнучкості мислення, умінні швидко і без внутрішніх зусиль переключатись з однієї ідеї на іншу, генерувати нові ідеї, прагненні до винаходів, творчості, зокрема і в науковій діяльності.</p>
<b>Що будемо вивчати?</b>	<b>Навчальна дисципліна «Основи психогігієни»</b> вивчає

	<p>шляхи забезпечення нервово-психічного здоров'я людини.</p> <p>Це дисципліна на межі психології, медицини (загальна гігієна), соціології і педагогіки, яка займається дослідженням впливу середовища на психіку людини, розробкою норм праці, відпочинку та побуту, психогігієнічною пропагандою.</p>
<b>Чому це треба вивчати?</b>	<p>Для забезпечення загальної теоретичної підготовки у галузі психології, яка буде основою для підвищення професійної компетентності психологів та ефективної самореалізації їх як фахівців. На основі оволодіння основними теоретичними поняттями поглиблювати знання про сутність психогігієни як науки, ознайомити студентів зі змістом, структурою та чинниками психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя і здорового способу життя особистості; навчити визначати стани, ситуації та поведінку ризику; розвивати психологічну спостережливість, творчий підхід до використання основних методів психокорекції під час роботи з клієнтами; формувати у майбутніх психологів навички саморозвитку, самокерування та профілактики дисгармоній особистості; виховувати професійні якості студентів.</p>
<b>Яких результатів можна досягнути?</b>	<p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p>У результаті вивчення дисципліни студенти мають сформувати, вдосконалити такі soft skills:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комунікативні навички;</li> <li>- емоційний інтелект;</li> <li>- стресостійкість;</li> <li>- позитивне мислення;</li> <li>- вміння керувати емоціями;</li> <li>- вміння розв'язувати комплексні складні проблеми і задачі;</li> <li>- володіти емпатією.</li> </ul>
<b>Як можна використати набуті знання та уміння?</b>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>

	<p>ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту</p> <p>ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики</p> <p>ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<b>Зміст дисципліни</b>	<p>Психогігієна як наука. Формування особистості та психічне здоров'я дитини. Адаптація дітей до школи. Психогігієнічні основи організації навчально-виховного процесу в школі. Шкідливі звички. Психогігієнічні аспекти нервово-психічних порушень у дітей і підлітків. Нервово-психічні порушення у дітей і підлітків та їх характеристика. Корекційно-реабілітаційні заходи стосовно нервово-психічних порушень у дітей і підлітків.</p>
<b>Обов'язкові завдання</b>	<p>Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання практичних та самостійних завдань, поточного, підсумкового контролю.</p>
<b>Міждисциплінарні зв'язки</b>	<p>Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Педагогіка», «Основи психологічного консультування та психокорекції».</p>
<b>Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атемасова О. А. Психогімнастика у початковій школі : навчальний посібник. Х., Ранок, 2010. 157 с.</li> <li>2. Гончаренко Г. Т. Психічне здоров'я дитини : навчальний посібник. К., 2003. 112 с.</li> <li>3. Коцур Н. І. Психогігієна : навчальний посібник. Чернівці; Переяслав-Хмельницький: Книги – ХХІ, 2006. 380 с.</li> <li>4. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Психогігієна : навчальний посібник. Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. 380с.</li> <li>5. П'ясецька Н. А. Психогігієна : навчальний посібник. Умань: Візаві, 2015. 149 с.</li> <li>6. Прокопенко А.В. Психогігієна : навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.</li> </ol>
<b>Поточний контроль</b>	<p>Виконання практичних завдань, тестовий контроль, виконання завдань самостійної роботи.</p>
<b>Підсумковий контроль</b>	<p>екзамен</p>

Розробник



Олена АНДРУСИК