

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет філософський

Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Освітня програма «Середня освіта (польська мова та література)»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта

Спеціалізація 014.02 Мова і література (польська)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “30” серпня 2019 р.

м. Івано-Франківськ - 2019

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психологія здорового способу життя
Викладач (-і)	Федик Оксана Василівна
Контактний телефон викладача	596066
Е-mail викладача	oksfedyk@ukr.net
Формат дисципліни	очна
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://magpsychol.pu.if.ua/course/view.php?id=31
Консультації	Згідно з розкладом
2. Анотація до курсу	
<p>Майбутнє кожної нації залежить від наявності цілісного і здорового людського генофонду. У повсякденному житті людина досить часто не усвідомлює значення окремих стереотипів суспільної моралі і норм здорового способу життя. У соціумі людина не завжди може якісно засвоювати ці норми, перетворюючи їх на стійкі моральні імперативи, ідеали і переконання. Шляхом популяризації у навчальному процесі проблематики здорового способу життя ми маємо змогу впливати на свідомість і поведінку студентів, змінюючи їх у відповідному напрямку. Таким чином ми конструємо етико-психологічний канал повсякденної передачі здорових життєвих цінностей, які, зокрема, є запорукою цивілізаційного і культурного прогресу в розвитку нації.</p> <p>Дана дисципліна передбачає виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі заходи, що дасть можливість закріпити пріоритет здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей особистості; сформувати стійку позитивну мотивацію щодо свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; сформувати потребу і сталу мотивацію на дотримання здорового способу життя; активну життєву позицію; розвивати особистісні життєві навички здорового способу життя; сприяти самопізнанню, самовихованню, самоосвіті студентів та сформувати у них в цьому потребу.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Сформувати знання щодо здорового способу життя, теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні ЗСЖ, формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням. Ознайомити зі змістом і видами здоров'язберігаючих технологій. Сформувати уявлення щодо способу життя та його вплив на здоров'я людини з подальшим формулюванням рекомендацій щодо раціоналізації здорового способу життя. Ознайомити із загальною характеристикою шкідливих звичок та їх вплив на здоров'я та поведінку людини.</p>	
4. Результати навчання (компетентності)	
<p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>Формувати загальні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, мислити концептуально, системно, саногенно; формувати навички міжособистісної взаємодії, володіння соціально-психологічними механізмами взаєморозуміння і взаємовпливу; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства щодо предметної області; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків у відповідності до способу життя.</p> <p>Фахові компетентності: здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати</p>	

психологічне дослідження для подальшої роботи у рамках професійної діяльності; здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації, складати програми здорового способу життя для різних учнівських груп; здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту шкільних учнівських груп у рамках здорового способу життя. Результатами навчання мають стати: розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; уміти рефлексувати і критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки; відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку; вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення), здорового способу життя та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
VIII семестр	014 Середня освіта	IV	вибірковий

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
1.Предмет психології здорового способу життя. Здоровий спосіб життя людини в контексті психології. Основні уявлення про здорову особистість. Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Спосіб життя.	лекція/ семінар	2, 22.	2/2 Розкрийте поняття здорового способу життя. Дайте характеристики способу життя.	10 б. опитування на семінарі; 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення	На протязі семестру
2.Загальна характеристика факторів формування здоров'я та ЗСЖ. Об'єктивні та суб'єктивні чинники	лекція/ семінар	2, 4, 14.	2/2 Фактори формування здорового способу життя. Розкрийте	10 б. опитування на семінарі; 10 б – за	На протязі семестру

формування здоров'я. Основні теорії, напрями, принципи, методи формування здорового способу життя.			основні принципи формування ЗСЖ	підготування презентацію повідомлення	
3. Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Основні стратегії та моделі профілактики збереження та зміцнення здоров'я школярів.	лекція/ семінар	23	2/2 Основні стратегії та моделі профілактики ЗСЖ	10 б. опитування на семінарі; 10 б – за підготування презентацію повідомлення	На протязі семестру
4. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я	лекція/ семінар	2, 1, 4.	2/2 Складіть програму формування ЗСЖ для різних груп населення	10 б. самостійна робота; 10 б – за підготування презентацію повідомлення	На протязі семестру
5. Місце та роль молоді у формуванні здорового способу життя. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в учнівському середовищі.	лекція/ семінар	8, 3.	2/2 Розкрийте місце та роль школярів у формуванні ЗСЖ.	10 б. опитування на семінарі; 10 б – за підготування презентацію повідомлення	На протязі семестру

<p>6. Стан здоров'я та спосіб життя української дитини. Чотирьохфакторна системна концепція сексуального здоров'я. Збереження репродуктивного здоров'я молоді.</p>	<p>лекція/ семінар</p>	<p>2, 1, 8,3.</p>	<p>2/2 Проаналізуйте стан здоров'я та ЗСЖ сучасної молоді.</p>	<p>10 б. опитування на семінарі; 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення</p>	<p>На протязі семестру</p>
<p>7. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Методи та способи підвищення мотивації до ЗСЖ.</p>	<p>семінар</p>	<p>1, 2, 24.</p>	<p>2 Опишіть методи та способи підвищення мотивації до ЗСЖ</p>	<p>10 б. опитування на семінарі; 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення</p>	<p>На протязі семестру</p>
<p>8. Отавська Хартія як узагальнена теоретична модель діяльності з ФЗСЖ. Державна політика щодо формування ЗСЖ школярів.</p>	<p>семінар</p>	<p>24, 5, 8.</p>	<p>2 Проаналізуйте національні нормативно-законодавче підґрунтя формування здорового способу життя учнів</p>	<p>10 б. самотійна робота; 10 б – за підготовку і презентацію повідомлення</p>	<p>На протязі семестру</p>
<p>9. Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Фізичне здоров'я школярів.</p>	<p>семінар</p>	<p>17, 18.</p>	<p>2 Зберіть та проаналізуйте статистичні дані</p>	<p>10 б. опитування на семінарі;</p>	<p>На протязі семестру</p>

Психогенні чинники порушення сексуального здоров'я.			щодо проблем наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління	10 б – за підготовку і презентацію повідомлення	
---	--	--	---	---	--

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Максимальна кількість отриманих балів – 100, з яких 50 балів – це максимальний результат заліку, а інші 50 балів розподіляються за проміжне оцінювання (де 10 – максим. бал) наступним чином : «відмінно» - відповідь із теоретичного матеріалу повна, логічно збудована, заснована на правильному тлумаченні понятійного апарату; грамотно використана професійна термінологія; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи із матеріалом сформовані, всі передбачені програмою завдання виконані; «дуже добре» - відповідь із теоретичного матеріалу недостатньо повна, але переконливо збудована і добре викладена, є окремі неточності в понятійному апараті; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом, в основному, сформовані, всі передбачені програмою завдання виконані; «добре» - відповідь із теоретичного матеріалу неповна, заснована на окремих уривчастих відомостях, не створює повної картини знання матеріалу; теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, деякі практичні навички роботи із засвоєним матеріалом сформовані недостатньо, всі передбачені програмою завдання виконані; «задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, але прогалини не мають суттєвого характеру, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом, в основному, сформовані, більшість передбачених програмою завдань виконані; «достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, практичні навички роботи сформовані не в повній мірі, більшість з передбачених програмою завдань не виконані; «незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, усі виконані завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до підвищення якості виконання навчальних завдань</p> <p>Залік Зараховано Студент засвоїв основні теми курсу, успішно виконав всі практичні та індивідуальні завдання. Вміє</p>
-----------------------------------	---

	<p>застосовувати здобуті знання на практиці. Може допускати неточності в формулюванні відповідей.</p> <p>Незараховано Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>Написання письмової роботи є вимогою одного із практичних занять і проміжною формою контролю оцінювання знань. У письмовій роботі студент повинен представити вміння аналізувати літературу до теми, розуміння даної теми, коротко розкрити зміст поставленого питання.</p>
<p>Семинарські заняття</p>	<p>Психологія здорового способу життя – дефініція, об’єкт та предмет вивчення.</p> <p>Психологія здорового способу життя – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології. Зміна парадигми здоров’я, хвороби та охорони здоров’я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров’я. Методи та проблеми дослідження у психології здорового способу життя.</p> <p>Основні теоретичні підходи у психології здорового способу життя. Психофізіологічні підходи у психології здорового способу життя. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здорового способу життя.</p> <p>Моделі формування здоров’яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.</p> <p>Стиль життя і здоров’я. Зв’язок здоров’я та поведінки. Застосування моделей формування здоров’яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Розробка та презентація програм формування здорового способу життя.</p> <p>Розробка програм мотивації здорового способу життя</p> <p>Застосування моделей формування здоров’яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Розробка та презентація програм формування здорового способу життя.</p> <p>Психологічні аспекти профілактики СНІДу.</p> <p>Соціально-психологічні аспекти СНІДу. Вірус імунодефіциту і СНІД. Шляхи передачі ВІЛ. Чинники ризику СНІД. Психосоціальні концепції СНІДу. Психосоціальна терапія хворих на СНІД. Соціально-психологічні аспекти проблеми СНІДу. Біоетичні аспекти проблеми СНІДу. Психологічні аспекти організації та проведення діагностики СНІДу. Когнітивно-біхевіоральні підходи у профілактиці СНІДу.</p> <p>Промоція здоров’я</p> <p>Актуальні проблеми промоції здоров’я. Стиль життя і</p>

	<p>здоров'я. Дефініція поняття “стиль життя”, визначення ВООЗ. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров'я. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії. Фізична активність і здоров'я.</p> <p>Стиль життя та uzалежнення. Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків. Uzалежнення від психоактивних речовин: uzалежнення фізичне і толерантність. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління. Uzалежнення від алкоголю та “побутовий алкоголізм”: біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму; програма Анонімних алкоголіків; когнітивні підходи до профілактики uzалежнень; концепція uzалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія uzалежнень.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент допускається до заліку лише у випадку здачі всіх практичних занять (в т.ч. написання письмової роботи).</p>
<p>7. Політика курсу</p>	
<p>Політика курсу «Психології здорового способу життя» передбачає відвідування лекційних та семінарських занять, перездачу усіх невиконаних завдань в силу серйозних запізнень на заняття або пропущених пар без поважних причин. Студенти, що слухають дисципліну зобов'язані відпрацювати заняття/ невиконаний обсяг робіт (переписати контрольну роботу, написати реферат, написати самостійну роботу у письмовій формі). У випадку невиконання навчального плану з дисципліни або незадовільної оцінки на заліку студент має можливість перездачі заліку за талоном №2, у разі незадовільної оцінки пропонується перездача за талоном №3 з комісією. Якщо спроби не дали позитивного результату, викладач пропонує студентові повторне вивчення дисципліни. У взаємовідносинах викладач та студенти керуються загальними моральноетичними принципами та правилами поведінки відповідно до Кодексу честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», ухваленого Конференцією трудового колективу ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» 29 грудня 2015 року.</p>	
<p>8. Рекомендована література</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с. 2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с. 3. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 10.). 4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.ІМушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. - 352 с 5. Методичні рекомендації щодо гендерних особливостей формування здорового способу життя молоді (для фахівців)/ Уклад. Ю. М. Галустьян. – К.: Укр.. ін-т соц. 	

Дослідж., 2005. – 28 с.

6. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О.М. Балакірева, О.О. Яременко, Р.Я. Левін та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – Кн. 11. – 152 с.
7. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
8. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 5. – 120 с. – (Сер. „Формування здорового способу життя молоді”. У 14 кн.)
9. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / За заг. ред. К.С.Шендеровського, І.Я. Ткач. – К.: КМЦСССДМ, 2005
10. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : Монографія / [С.Д. Максименко, С.І. Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.
11. Розробка та впровадження соціальних проектів, спрямованих на формування здорового способу життя дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, канд. пед. наук, Д. М. Дикова-Фаворська, Н. М. Комарова та інш. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2004.
12. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О.Яременко (кер.), О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 111 с.
13. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. М. Балакірева, Г. В. Беленька та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 192 с. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту”).
14. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу / за ред. С. В. Страшка : [Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів]. – [2-ге видання, перероблене і доповнене]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.
15. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запорізь. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999.- С.27.
16. 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. – (Сер. “Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту”)
17. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін.]. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. – 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 7.).
18. Федик О.В. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» /Редагування та упорядкування О.В.Федик. – Івано-Франківськ: Плай, 2010. – 159 с.
19. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді/ О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.. 6. – 124 с. – (Сер. „Формування здорового способу життя молоді”. У 14 кн.)
20. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних

досліджень, 2000. – 161 с.

21. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.
22. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н.Ю. Максимова та ін. – К.: Ніко-центр, 2001. – 264 с.
23. Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін.]. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
24. Шиян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс]/О. І. Шиян. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf
25. Швед О., Здоровий спосіб життя/Школа рівних можливостей – навчально-методичний посібник/ Під заг. ред. Ковалко Т.В., Колос Л.Є. – К., 2001 – 201с.
26. www.zdravo.nmu.org.ua – сайт про здоровий спосіб життя.
27. www.uisr.org.ua/

Викладач: Федик Оксана Василівна