



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 - Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»	нормативна	
		Цикл дисциплін загально професійної підготовки	
Розділів – 2	227 Фізична терапія, ерготерапія»	<b>Рік підготовки:</b>	
Загальна кількість годин - 108		4 -й	3 -й
		<b>Лекції</b>	
		18 год.	2 год
		<b>Практичні</b>	
		18 год.	4 год
		<b>Самостійна робота</b>	
		72 год.	82 год
		<b>Вид підсумкового контролю:</b> залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента –9	Рівень вищої освіти: <b>бакалаврський</b>		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є розробка і реалізація уявлення про сутність психології здоров'я; розгляд проблем здорового способу життя людини в сучасному суспільстві; визначення поняття «валеологія», «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'я людини»; дати характеристику змісту психології здоров'я, здорового способу життя студентів; вивчити поняття про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я; методи профілактики шкідливих звичок людини; розробити програми зміцнення здоров'я дитини.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, категоріями основ психології здоров'я, здорового способу життя, формування у студентів ґрунтовних знань з валеології як з однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців; створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання; допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя; створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: сутність поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя»; поняття здоров'я, його інтегративний зміст, критерії здоров'я; дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини; основи раціонального харчування; основи психічного здоров'я та самопсихотерапії; причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань, **вміти**: оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження; скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку; обґрунтувати здоровий режим харчування; використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення; планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі; організувати валеологічну службу в школі.

### Міждисциплінарні зв'язки.

Дисципліна «Психологія здоров'я та здорового способу життя» має тісний зв'язок з такими дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання та спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – надає уявлення про внутрішню структуру людини, його м'язовий; ці знання є необхідною умовою при складанні комплексів та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - надає уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного ступеня та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості. «Гігієна», «Вікова фізіологія», «Біохімія», озброюють знаннями санітарно-гігієнічних норм що встановлюються на основі реакції кожного організму на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з курсами: «Валеологія», «Основи реабілітації».

## 3. Програма навчальної дисципліни

### *Розділ 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я та здорового способу життя*

#### *Тема 1. Сучасне розуміння здоров'я людини*

Сучасне розуміння здоров'я людини. Визначення поняття «здоров'я». Характеристика типів здоров'я: примітивний, постпримітивний, квазімодерний, модерний, посмодерний. Аналіз показників фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Знання та

уміння соціального педагога для успішного впровадження соціальних проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя.

*Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя*

Теоретичні засади формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя.

*Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя*

Історія діяльності з формування здорового способу життя. Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті. I етап – Всесвітня асамблея з охорони здоров'я 1977 року. II етап – Оттавська Хартія. III етап – IV Міжнародна конференція з формування здорового способу життя. Аналіз діяльності щодо формування здорового способу життя на сучасному етапі.

*Тема 4. Професійна компетентність соціального педагога*

Професійна компетентність соціального педагога. Соціально-педагогічні заходи, спрямовані на надання допомоги ВІЛ-інфікованим клієнтам. Соціально-педагогічні заходи, спрямовані на надання допомоги наркозалежним і залежним від психотропних речовин клієнтам. Соціально-педагогічні заходи, спрямовані на надання допомоги втягнутим у ранню проституцію клієнтам.

*Тема 5. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя*

Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя. Визначення поняття «засоби масової інформації». Визначення поняття «засоби масової комунікації». Соціальні функції ЗМІ – виховання, організація поведінки, створення певного емоційно-психологічного тону, комунікації. Особливості впливу ЗМІ на поведінку людини.

## **Розділ 2. Формування здорового способу життя**

*Тема 6. Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика*

Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. Характеристика причин шкідливих звичок. Тютюнопаління серед молоді та його наслідки для здоров'я. Молодь і алкоголь: вживання, залежність, профілактика. Вплив наркотиків на організм людини. Профілактика алко- та наркозалежності серед молоді.

*Тема 7. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді*

Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї щодо можливостей формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.

*Тема 8. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя*

Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя. Визначення поняття «тренінг» та його головних елементів. Класифікація тренінгу. Роль ведучого у проведенні тренінгу.

*Тема 9. Законодавство України щодо формування здорового способу життя*

Законодавство України щодо формування здорового способу життя. Законодавство України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здоровому способу життя в законодавстві України. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору відносно харчування. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору відносно сексуального життя.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.				л	п	лаб.		
інд.завд.					сам.роб.	сам.роб.					інд.завд.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
<b><i>Розділ 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я та здорового способу життя</i></b>												
Тема 1. Сучасне розуміння здоров'я людини	10	2	2	-	-	6	11	2	-	-	-	9
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	11	2	3	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.	11	2	2	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 4. Професійна компетентність соціального педагога.	9	-	3	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 5. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.	9	-	3	-	-	6	9	-	-	-	-	9
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>45</b>
<b><i>Розділ 2. Формування здорового способу життя</i></b>												
Тема 6. Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика.	10	2	3	-	-	5	11	-	2	-	-	9
Тема 7. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.	10	2	3	-	-	5	13	2	2	-	-	9
Тема 8. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.	11	2	3	-	-	6	9	-	-	-	-	9
Тема 9. Законодавство України щодо формування	9	-	3	-	-	6	10	-	-	-	-	10

здорового способу життя.												
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	-	-	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	-	<b>37</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	-	-	<b>52</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	<b>82</b>

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Сучасне розуміння здоров'я людини	2	2
2	Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	2	-
3	Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.	3	-
4	Тема 4. Професійна компетентність соціального педагога.	-	-
5	Тема 5. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.	-	-
6	Тема 6. Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика.	2	-
7	Тема 7. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.	2	2
8	Тема 8. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.	2	-
9	Тема 9. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.	-	-
	<b>Разом</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Сучасне розуміння здоров'я людини	2	-
2	Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	3	-
3	Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.	3	-
4	Тема 4. Професійна компетентність соціального педагога.	3	-
5	Тема 5. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.	3	-
6	Тема 6. Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика.	3	2
7	Тема 7. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.	3	2
8	Тема 8. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.	3	-
9	Тема 9. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.	3	-
	<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>4</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Сучасне розуміння здоров'я людини	6	9
2	Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	6	9
3	Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.	6	9
4	Тема 4. Професійна компетентність соціального педагога.	6	9
5	Тема 5. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.	6	9
6	Тема 6. Тютюн, алкоголь наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика.	5	9
7	Тема 7. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.	5	9
8	Тема 8. Технологія проведення тренінгів по формуванню здорового способу життя.	6	9
9	Тема 9. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.	6	10
	<b>Разом</b>	<b>52</b>	<b>82</b>

## 8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» для здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань						Підсумковий контроль знань		
1 атестація			2 атестація					
Розділ 1 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 1	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 2	Підсумковий тестовий контроль	залік	Сума балів
9	11	10	9	11	10	20	20	100

### Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Письмова контрольна робота (Виконання завдання, які перевіряють рівень засвоєння матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання);
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу;

- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (залік).

### ***Практичні заняття***

Робота на практичних заняттях оцінюється максимально у 18 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2,0 бали** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **1,5 балів** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1,0 бал** ("задовільно" за національною шкалою).

### ***Самостійна робота***

Самостійна робота оцінюється максимально у **22 бали**.

Критерії оцінювання:

– Виконання завдання (письмова контрольна робота з двох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);

– "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **11 балів**

– "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **9 балів**

– "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **7 балів**

### ***Поточний тестовий контроль з кожної розділу***

Поточний тестовий контроль проводиться двічі протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **10 балі** (за один контрольний захід)..



Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу - **10 балів**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **10 балів**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **8 балів**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **6 балів**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **4 бали**.

#### **Підсумковий тестовий контроль**

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

#### **Підсумковий контроль (Залік, який має вагу у 20 балів)**

Залік передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань (2 теоретичних питання та 1 питання, що носить практичний характер) та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями курсу.

Критерії оцінювання знань:

- "зараховано" за національною шкалою – студент отримує – **20-16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).
- "не зараховано" за національною шкалою студент отримує - **15-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
<b>Поточний контроль знань</b>			
Робота на практичних заняттях	9	2,0	18
Самостійна робота	2	11,0	22
письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1, Розділ 2)			
Поточний тестовий контроль (Розділ 1, Розділ 2)	2	10,0	20
<b>Усього за поточний контроль знань</b>	<b>13</b>		<b>60</b>

<b>Підсумковий контроль знань</b>			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Залік	1	20	20
<b>Усього підсумковий контроль знань</b>			<b>40</b>
<b>Загалом</b>	<b>15</b>		<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

### 9. Рекомендована література

#### Основна:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Гиппократ, 2000. – 243 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.С.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.

6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Сущенко Л. П. Валеология як наука про здоров'я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
10. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б. Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.

**Додаткова:**

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.
3. Матвеев В.Д. Профилактика вредных привычек / В.Д.Матвеев, А.Л.Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
4. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М. : АРКТИ, 2005. – 230 с.
6. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 285 с.
7. Страшко С. В. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної недостатності у населення // Інформаційний вісник (вища освіта) – № 12. – К.: НМЦВО, 2003. – С. 73-97.

8. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.

9. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

### Інформаційні ресурси

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я «Про затвердження Інструкції про встановлення груп інвалідності» від 05.09.2011 N 561. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z1295-11>.

2. Алфімов Д.В. Структурно-змістовний компонент поняття технології - [Електронний ресурс]. / Д.В. Алфімов // Наук. вісн. Донбасу. – 2011. – № 3 (15). – Режим доступу до ресурсу: [http://alma-mater.luguniv.edu.ua/magazines/elect\\_v/NN15/index.htm](http://alma-mater.luguniv.edu.ua/magazines/elect_v/NN15/index.htm)

3. З а к о н У к р а ї н и Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. - [Електронний ресурс]. -Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Бібліотека он-лайн Readbookz.com. В розділі "Медицина" - електронні книги з лікувальної фізкультури, фізіології, фізіології і психології праці тощо. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://readbookz.com/>

5. Портал Центру фізичної реабілітації канд. мед. наук доктора С. Макеєва пропонує методику обстеження та лікування, комплекси спеціальних вправ, статті. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://makeev.mnw.ru/>

6. Портал інформації з лікувальної фізкультури, здорового способу життя висвітлює опис методик, архів статей, праці. В розділі "Бібліотека" - повнотестові науково-популярні книги, статті. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.massage.ru/index.htm>

7. Мир здоров'я. Матеріали о здоровом образе жизни, анатомии и физиологии. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.herpes.ru>

8. Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой. Планы мероприятий школы оздоровления, рекомендации по оздоровлению, рецепты, статьи, библиография. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://shatalova.ru/>

Погоджено \_\_\_\_\_  
навчальний відділ  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

