

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Глухівський національний педагогічний університет**  
**імені Олександра Довженка**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
 Перший проректор  
 Глухівського НПУ  
 ім. О. Довженка  
Марина ХРОЛЕНКО  
 ім'я, прізвище  
 «08» 08 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни «ПСИХОГІГІЕНА»**

**Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки**

**Спеціальність: 053 Психологія**

**Предметна спеціальність:**

**Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)**

**Освітньо-професійна програма: «Психологія»**

**Статус: цикл професійної підготовки, нормативна**

**Структурні підрозділи, відповідальні за реалізацію навчальної дисципліни: Навчально-науковий інститут педагогіки і психології**

**Кафедра: біології, здоров'я людини та методики навчання**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальне навантаження |        | Кількість годин   |        |                   |                               | Вид семестрового контролю |       |
|----------------|------|---------|-----------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|-------|
|                |      |         | Європейські кредити   | Години | Аудиторні заняття |        |                   | Самостійна робота, в т.ч. ІРС | Залік                     | Іспит |
|                |      |         |                       |        | Всього            | Лекції | Практичні заняття |                               |                           |       |
| Денна          | 1    | 2       | 3                     | 90     | 36                | 18     | 18                | 54                            | -                         | +     |
| Заочна         | 1    | 2       | 3                     | 90     | 10                | 6      | 4                 | 80                            | -                         | +     |

Глухів - 2024

**Робочу програму складено на основі:** Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія (затвердженого та введеного в дію наказом Міністерством освіти і науки України від 24.04.2019 року № 565) та змін до Стандарту, затверджених наказами Міністерства освіти і науки України № 1583 від 29.12.2023 р., № 842 від 13.06.2024 р., Професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти», затвердженого наказом Мінекономіки № 2425 від 24.12.2020 р., Професійного стандарту «Практичний психолог (соціальна сфера)», затвердженого наказом Мінекономіки № 211 від 03.02.2021 р., освітньо-професійної програми «Психологія», навчального плану підготовки бакалаврів спеціальності 053 Психологія Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Укладач робочої програми:** Олеся МЕГЕМ, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання

  
(підпис)

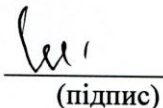
**ЗАТВЕРДЖЕНО**

кафедрою педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту  
протокол від «27» серпня 2024 року №1  
Завідувач кафедри Павло БІЛІЧЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент

  
(підпис)

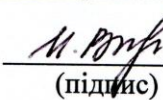
**ЗАТВЕРДЖЕНО**

вченою радою ННІ Педагогіки і психології  
протокол від «28» серпня 2024 року № 7  
Голова вченої ради ННІ Педагогіки і психології Андрій ШЕРУДИЛО, кандидат педагогічних наук, доцент

  
(підпис)

**ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми Інга ПОЛІЛУЄВА, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту

  
(підпис)

## 1. Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Психогігієна» є нормативним компонентом освітньої програми «Психологія» та спрямована на формування у майбутніх фахівців глибокого розуміння теоретичних засад збереження і зміцнення психічного здоров'я. Зокрема, вона охоплює вивчення закономірності впливу навколишнього середовища на психічне здоров'я осіб різного віку та функціональні можливості і адаптаційні ресурси організму з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил та профілактичних заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, збереження та зміцнення психічного і соматичного здоров'я та попередження виникнення захворювань різного генезу.

**Метою курсу "Психогігієна"** є формування у студентів-психологів комплексу знань та практичних навичок щодо профілактики нервово-психічних розладів, а також оволодіння ефективними методиками саморегуляції та підтримки власного психічного здоров'я.

### ***Завдання навчального курсу:***

- ознайомлення з особливостями психогігієни як самосійної сфери сучасного науково знання;
- засвоєння основних принципів та методів психогігієни;
- ретельне ознайомлення з окремими розділами та напрямками психогігієни;
- формування наукових поглядів на психічну складову здоров'я, які базуються на позиціях науково-дослідницького мислення;
- формування чіткого уявлення щодо важливості психогігієнічних заходів, як запоруку збереження власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих;
- оволодіння формами практичного спрямування набутих знань за рахунок співставлення теоретичних уявлень про сутність психогігієни із знаннями про основні психогігієнічні, профілактичні та корекційні заходи;
- сприяння усвідомленню ролі практичного психолога у збереженні психічного здоров'я населення.

**Пререквізити:** теоретичною базою вивчення дисципліни є навчальні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Психофізіологія», «Педагогіка», «Загальна психологія з практикумом».

**Постреквізити:** курс «Психогігієна» є важливим для подальшого вивчення навчальних дисциплін: «Педагогіка», «Вікова психологія» тощо.

**Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу**

### ***Загальні компетентності (ЗК):***

**ЗК 1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

### ***Фахові компетентності спеціальності (ФК):***

**ФК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**ФК2.** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

**ФК4.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

**ФК9.** Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

**ФК 13.** Здатність забезпечувати та підтримувати психологічне здоров'я учасників освітнього процесу в ЗО, проводити діагностично-корекційну роботу та психологічний супровід.

### ***Програмні результати навчання (ПРН):***

**ПРН 1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

**ПРН 3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

**ПРН 18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

### **Організація навчання**

**Види занять.** Лекція-бесіда, передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, студенти відповідають з місця; викладач піклується про те, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання не для контролю знань, а для з'ясування рівня орієнтованості і пізнання студентів з проблем курсу, міри їх готовності до сприйняття наступного матеріалу.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень курсу та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичної роботи визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Практичне заняття включає: проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів; постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, - розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані студентом за окремі практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з даної навчальної дисципліни.

Самостійна робота студента (СРС) – це самостійна діяльність студента, яку викладач планує разом зі здобувачем освіти, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Навчальні заняття для здобувачів вищої освіти денної і заочної форм навчання під час дистанційної освіти здійснюються в синхронному (взаємодія учасників освітнього процесу з одночасним перебуванням у вебсередовищі дистанційного навчання) за допомогою технологій дистанційного навчання (онлайн-зв'язок програмного забезпечення Zoom, Google Meet, Skype, соціальних месенджерів Viber, Instagram, Telegram тощо) та асинхронному режимі (взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання із затримкою в часі) за допомогою електронної пошти, соціальних мереж, форумів, Google Classroom

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ECTS).

Передбачається виконання трьох модульних робіт: 1-ша (за підсумками 1-го змістового модуля), 2-га (за підсумками 2-го змістового модуля), 3-тя (за підсумками 3-го змістового модуля).

Підсумковий контроль - екзамен.

**Освітні технології організації навчання та викладання:** особистісно-орієнтовані (технологія індивідуального навчання, технологія активного навчання та самонавчання, технологія евристичного навчання); активні та інтерактивні технології проведення занять (технологія розвитку критичного мислення, технологія проведення дискусій, ділові та рольові ігри тощо).

**Форми роботи:** практикуми, тренінги, рольова гра, проєктно-рольове моделювання; аналітичні дискурси, диспути тощо. Заняття містять теоретичні та практичні блоки.

### **Методи навчання**

Для забезпечення ефективного засвоєння матеріалу курсу застосовуються різноманітні методи навчання, які охоплюють наступні аспекти:

**Методи організації та проведення навчального процесу:**

- вербальні (лекція у форматі монологу, лекція-обговорення, проблемно-орієнтована лекція);

- візуальні (використання презентацій, демонстрація матеріалів, застосування опорних схем і конспектів);

- практичні (виконання практичних завдань).

**Методи мотивації та стимулювання пізнавальної активності:**

- проблемний виклад інформації;

- звернення до реального життєвого досвіду студентів;

- організація навчальних дискусій.

**Методи оцінювання та самоконтролю результатів навчання:**

- усне оцінювання знань;

- письмовий контроль;

- самооцінка та взаємний контроль між студентами;

- аналіз відповідей.

## 2. Опис навчальної дисципліни “Психогігієна”

| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень                            | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|---|--------------------------------------|-----------------------|
| Кількість кредитів ECTS – 3  | Галузь знань: <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u><br><br>Спеціальність: 053 Психологія | <b>Денна форма навчання</b>          | Заочна форма навчання |
|  |   | Статус – нормативний                 |                       |
| Модулів – 3<br>Змістових модулів – 3<br>Загальна кількість годин – 90. | Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)<br><br>Освітня програма: «Психологія»           | Рік підготовки                       |                       |
|  |   | <b>1-й</b>                           | 1-й                   |
|  |   | Семестр                              |                       |
|  |   | <b>2-й</b>                           | 2-й                   |
|  |   | Лекційні заняття                     |                       |
|  |   | <b>18 год.</b>                       | 6 год.                |
|  |   | Практичні заняття                    |                       |
|  |   | <b>18 год.</b>                       | <b>4 год.</b>         |
|  |   | Самостійна робота                    |                       |
|  |   | <b>54 год.</b>                       | 80 год.               |
| Вид контролю – екзамен   |   |                                      |                       |

### 2.1. Програма навчальної дисципліни

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОГІГІЄНА ЯК НАУКА ТА ПРАКТИКА: ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ. 1.1. Сучасний стан розвитку психогігієни як наукової галузі.** Зміст, предмет та завдання психогігієни; історія розвитку психогігієни; взаємозв'язок психогігієни з іншими науками; предмет та завдання психопрофілактики; напрями психогігієни; рівні

практичної психогієни; міждисциплінарні зв'язки психогієни та психопрофілактики. **1.2. Феномен психічного здоров'я у системі психогієнічних знань.** Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я. Оцінка психічного здоров'я. Гармонія особистості та її саногенний потенціал. Шляхи збереження психічного здоров'я. Поняття про здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногієна та здоров'я людини. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Рухова активність та стан психічного здоров'я людини. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. **1.3. Методи психогієни та психопрофілактики.** Психогієна та психопрофілактика. Рівні психопрофілактичної роботи. Групи методів психогієни та психопрофілактики. Характеристика основних методів. Санітарна освіта. Спільні з психотерапією і психокорекції методи. Методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості. Ментальні вправи. Трансові методи. Бібліотерапія. Ведення щоденника. Методи біологічного зворотного зв'язку.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОГІЄНА ОСОБИСТОСТІ. 2.1. Гармонія особистості.**

**Ознаки гармонійності людини.** Психологічна сутність поняття "гармонія". Ознаки гармонійності особистості. Потенціали гармонійного розвитку особистості. Особистісна гармонія та дисгармонія. Поняття психологічна стійкість складові психологічної стійкості. Віра як опора психологічної стійкості. Домінанти активності як опора психологічної стійкості. Психологічна залежність як наслідок зниження стійкості. Складові благополуччя особистості. Потреби й суб'єктивне благополуччя. Настрій особистості. Соціальний стан і настрої. Настрої і міжособистісний відносини. Почуттєвий тон настрою й благополуччя. Ієрархія видів настрою по ступеню сприятливості. Саногенний потенціал особистості. Відношення до дійсності та вплив установок, що засмучують. Вплив сенсу життя на особистість. Самонастроювання та саморозвиток. Корекція настрою. Контроль емоцій. **2.2. Стани ризику. Профілактика станів ризику.** Стрес і почуття тривоги. Загальний адаптаційний синдром Сельє. Стрес, розлади і прагнення контролю. Функціонування мозку у повсякденних стресах. Ціна уникнення стресу. Розвиток вміння справлятися зі стресом. Особистісний розвиток після психотравми. Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров'ю: катастрофізація, читання думок, гіпервідповідальність, сліпа довіра критиці, максималізм, невідгідне порівняння, пошук гарантій, тощо. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки. Розвиток позитивного самосприйняття. Сила волі та її межі. Психічні стани. Тензійні стани ризику. Активаційні стани ризику. Емоційні стани ризику. Тонічні стани ризику. Гострі кризові стани допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуації ризику. Стресові ситуації у сфері праці. Ситуації випробувань: сенсорна депривація; соціальна депривація; групова ізоляція; екстремальні ситуації. ситуації реадaptaції подолання важких життєвих ситуацій. Психопрофілактика ситуації ризику. **2.3. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.** Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку. Фактори нервово-психічних відхилень в учнів. Основні клінічні форми нервово-психічних порушень. Дидактогенні неврози.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 Актуальні проблеми психогієни у освітньому процесі. 3.1.**

**Педагогічна психогієна: основи організації освітнього процесу в освітньому закладі.** Гігієнічна оцінка умов освітнього середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти як детермінанта розроблення здоров'язбережувальних технологій. Основні завдання психогієни навчальних занять. Психогієна розумової праці. Стадії працездатності при розумовій праці. Психогієнічні заходи з підвищення розумової працездатності. Створення сприятливих умов для гармонійного психічного розвитку дітей;

забезпечення навчального навантаження з урахуванням вікових особливостей учнів; урахування біоритмів працездатності під час організації навчального процесу з метою попередження втоми і перевтоми учнів; правильна організація праці й відпочинку учнів; попередження психотравмуючих ситуацій в ЗЗСО; запровадження нових методів та форм навчання, що забезпечують виникнення позитивних емоцій в процесі навчання.

**3.2. Психогігієна колективного життя (спілкування).** Психологічний клімат та психогігієна. Психологічні особливості критики. Психогігієнічний аспект сприйняття критики та самокритики. Попередження конфліктних ситуацій у колективі. Психопрофілактичні та корекційно-реабілітаційні заходи в умовах організації дитячого колективу.

**3.3. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.** Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя. Формування репродуктивної поведінки молоді. Формування статі та статева ідентифікація людини. Основні етапи психосексуального розвитку. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди. Поняття сексуального здоров'я. Кількісні основи сексуальності. Якісні основи сексуальності. Чоловіча та жіноча сексуальність. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних відносин. Сексуальні дисфункції та сексуальні девіації. Профілактика сексуальних дисгармоній. Моделі поведінки. Змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДу. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки. Хвороби що поширюються статевим шляхом.

## 2.2. Структура навчальної дисципліни (денна та заочна форми)

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |          |     |     |           |              |              |          |      |      |           |
|--|-----------------|--------------|----------|-----|-----|-----------|--------------|--------------|----------|------|------|-----------|
|  | денна форма     |              |          |     |     |           | Заочна форма |              |          |      |      |           |
|  | усього          | у тому числі |          |     |     |           | усього       | у тому числі |          |      |      |           |
|  |                 | лекцій       | Практ.   | лаб | інд | с.р.      |              | лекцій       | Практ.   | Лаб. | Інд. | с.р.      |
| 1  | 2               | 3            | 4        | 5   | 6   | 7         | 8            | 9            | 10       | 11   | 12   | 13        |
| <b>Змістовий модуль 1. Психогігієна як наука та практика: загальні положення</b> |                 |              |          |     |     |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 1. Сучасний стан розвитку психогігієни як наукової галузі.                  | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 10           |              |          |      |      | 10        |
| Тема 2. Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань.            | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 9            | 2            | 2        |      |      | 5         |
| Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики.                                | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 9            |              |          |      |      | 9         |
| <b>Разом за модулем 2</b>  | <b>30</b>       | <b>6</b>     | <b>6</b> |     |     | <b>18</b> | <b>28</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> |      |      | <b>24</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Психогігієна особистості</b>                              |                 |              |          |     |     |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 4. Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини.                       | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 7            |              |          |      |      | 7         |
| Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику.                                | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 11           | 2            |          |      |      | 9         |
| Тема 6. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.             | 10              | 2            | 2        |     |     | 6         | 8            |              |          |      |      | 8         |
| <b>Разом за модулем 2</b>  | <b>30</b>       | <b>6</b>     | <b>6</b> |     |     | <b>18</b> | <b>26</b>    | <b>2</b>     |          |      |      | <b>24</b> |

| Змістовий модуль 3. Актуальні проблеми психогігієни у освітньому процесі                      |           |           |           |  |  |           |           |          |          |  |  |           |
|---|-----------|-----------|-----------|--|--|-----------|-----------|----------|----------|--|--|-----------|
| Тема 7. Педагогічна психогігієна: основи організації освітнього процесу в освітньому закладі. | 10        | 2         | 2         |  |  | 6         | 14        | 2        | 2        |  |  | 10        |
| Тема 8. Психогігієна колективного життя (спілкування).  | 10        | 2         | 2         |  |  | 6         | 11        |          |          |  |  | 11        |
| Тема 9. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.                   | 10        | 2         | 2         |  |  | 6         | 11        |          |          |  |  | 11        |
| <b>Разом за модулем 3</b>   | <b>30</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  |  |  | <b>18</b> | <b>36</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  | <b>32</b> |
| <i>Усього годин</i>   | <b>90</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |  |  | <b>54</b> | <b>90</b> | <b>6</b> | <b>4</b> |  |  | <b>80</b> |

### 2.3. Зміст лекційного курсу

| Номер теми | Перелік тем лекцій, їх анотації*  | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| 1          | <b>Тема 1. Сучасний стан розвитку психогігієни як наукової галузі.</b><br>Зміст, предмет та завдання психогігієни; історія розвитку психогігієни; взаємозв'язок психогігієни з іншими науками; предмет та завдання психопрофілактики; напрями психогігієни; рівні практичної психогігієни; міждисциплінарні зв'язки психогігієни та психопрофілактики [1; 5; 6].  | 2/0             |
| 2          | <b>Тема 2. Феномен психічного здоров'я у системі психогігієнічних знань.</b> Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я. Оцінка психічного здоров'я. Гармонія особистості та її саногенний потенціал. Шляхи збереження психічного здоров'я. Поняття про здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Рухова активність та стан психічного здоров'я людини. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді.) [1; 2; 3; 4] | 2/2             |
| 3          | <b>Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики.</b> Психогігієна та психопрофілактика. Рівні психопрофілактичної роботи. Групи методів психогігієни та психопрофілактики. Характеристика основних методів. Санітарна освіта. Спільні з психотерапією і психокорекції методи. Методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості. Ментальні вправи. Трансові методи. Бібліотерапія. Ведення щоденника. Методи біологічного зворотного зв'язку [1; 5; 6].  | 2/0             |



|   |  |     |
|---|--|-----|
| 4 | <p><b>Тема 4. Гармонія особистості. Ознаки гармонійності людини.</b> Психологічна сутність поняття "гармонія". Ознаки гармонійності особистості. Потенціали гармонійного розвитку особистості. Особистісна гармонія та дисгармонія. Поняття психологічна стійкість складові психологічної стійкості. Віра як опора психологічної стійкості. Домінанти активності як опора психологічної стійкості. Психологічна залежність як наслідок зниження стійкості. Складові благополуччя особистості. Потреби й суб'єктивне благополуччя. Настрій особистості. Соціальний стан і настрої. Настрій і міжособистісний відносини. Почуттєвий тон настрою й благополуччя. Ієрархія видів настрою по ступеню сприятливості. Саногенний потенціал особистості. Відношення до дійсності та вплив установок, що засмучують. Вплив сенсу життя на особистість. Самонастроювання та саморозвиток. Корекція настрою. Контроль емоцій [1; 5; 6].</p>   | 2/0 |
| 5 | <p><b>Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику.</b> Стрес і почуття тривоги. Загальний адаптаційний синдром Сельє. Стрес, розлади і прагнення контролю. Функціонування мозку у повсякденних стресах. Ціна уникнення стресу. Розвиток вміння справлятися зі стресом. Особистісний розвиток після психотравми. Вплив автоматичних думок на емоційне самопочуття людини. Основні когнітивні викривлення, що перешкоджають психологічному здоров'ю: катастрофізація, читання думок, гіпервідповідальність, сліпа довіра критиці, максималізм, невігідне порівняння, пошук гарантій, тощо. Когнітивна реструктуризація як базова умова саморегуляції та гармонізації самооцінки. Розвиток позитивного самосприйняття. Сила волі та її межі. Психічні стани. Тензійні стани ризику. Активаційні стани ризику. Емоційні стани ризику. Тонічні стани ризику. Гострі кризові стани допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуації ризику. Стресові ситуації у сфері праці. Ситуації випробувань: сенсорна депривація; соціальна депривація; групова ізоляція; екстремальні ситуації. ситуації реадaptaції подолання важких життєвих ситуацій. Психопрофілактика ситуації ризику [1; 2; 5; 6].</p> | 2/2 |
| 6 | <p><b>Тема 6. Особливості нервово-психічних порушень у дітей та підлітків.</b> Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку. Фактори нервово-психічних відхилень в учнів. Основні клінічні форми нервово-психічних порушень. Дидактогенні неврози [1; 2; 3; 4; 5; 6].</p>   | 2/0 |
| 7 | <p><b>Тема 7. Педагогічна психогігієна: основи організації освітнього процесу в освітньому закладі.</b> Гігієнічна оцінка умов освітнього середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти як детермінанта розроблення здоров'язберезувальних технологій. Основні завдання психогігієни навчальних занять. Психогігієна розумової праці. Стадії працездатності при розумовій праці. Психогігієнічні заходи з підвищення розумової працездатності. Створення сприятливих умов для гармонійного психічного розвитку дітей;</p>  | 2/2 |

|                    |  |      |
|--------------------|--|------|
|                    | забезпечення навчального навантаження з урахуванням вікових особливостей учнів; урахування біоритмів працездатності під час організації навчального процесу з метою попередження втоми і перевтоми учнів; правильна організація праці й відпочинку учнів; попередження психотравмуючих ситуацій в ЗЗСО; запровадження нових методів та форм навчання, що забезпечують виникнення позитивних емоцій в процесі навчання [1; 2; 5; 6]. .  |      |
| 8                  | <b>Тема 8. Психогігієна колективного життя (спілкування).</b> Психологічний клімат та психогігієна. Психологічні особливості критики. Психогігієнічний аспект сприйняття критики та самокритики. Попередження конфліктних ситуацій у колективі. Психопрофілактичні та корекційно-реабілітаційні заходи в умовах організації дитячого колективу [1; 5; 6].  | 2/0  |
| 9                  | <b>Тема 9. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.</b><br>Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя. Формування репродуктивної поведінки молоді. Формування статі та статевая ідентифікація людини. Основні етапи психосексуального розвитку. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди. Поняття сексуального здоров'я. Кількісні основи сексуальності. Якісні основи сексуальності. Чоловіча та жіноча сексуальність. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних відносин. Сексуальні дисфункції та сексуальні девіації. Профілактика сексуальних дисгармоній. Моделі поведінки. Змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДу. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки. Хвороби що поширюються статевим шляхом [1; 2; 5; 6]. | 2/0  |
| Разом за 2 семестр |  | 18/6 |

### 2.5. Зміст практичних занять

| Номер теми | Тема практичного заняття  | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| 1          | <i>Тема. Об'єкт, предмет і методи психогігієни.</i> 1. Поняття про психогігієну. Предмет та завдання психогігієни. 2. Особливості рівнів практичної психогігієни. 3. Галузеві напрями психогігієни, їх характеристика. 4. Зв'язок психогігієни з психопрофілактикою, психокорекцією, психотерапією, медициною. 5. Поняття про психопрофілактику. Предмет та завдання психопрофілактики [1; 5; 6].                   | 2/0             |
| 2          | <i>Тема. Поняття психічного здоров'я особистості.</i> 1. Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я. 2. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини. 3. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я. 4. Оцінка психічного здоров'я. 5. Гармонія особистості та її саногенний потенціал. 6. Шляхи збереження психічного здоров'я. 7. Поняття про здоровий спосіб життя [1; 2; 5; 6]. | 2/2             |
| 3          | <i>Тема 3. Методи психогігієни та психопрофілактики.</i> 1. Психогігієна та психопрофілактика. 2. Рівні психопрофілактичної роботи. 3. Групи методів психогігієни та психопрофілактики. 4. Характеристика основних методів [1; 2; 5; 6].  | 2/0             |

|                    |  |      |
|--------------------|--|------|
| 4                  | <b>Тема 4. Механізми психологічного захисту та копінгу особистості.</b> 1. Механізми психологічного захисту як малосвідома форма поведінки. 2. Форми механізмів психологічного захисту. 3. Механізми психологічного захисту: витіснення, пригнічення, заперечення, проєкція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублимація. 4. Копінг-поведінка особистості. 5. Види копінг-стратегій [1; 5; 6]. | 2/0  |
| 5                  | <b>Тема 5. Стани ризику. Профілактика станів ризику.</b> 1. Психічні стани. 2. Тензійні стани ризику. 3. Активаційні стани ризику. 4. Емоційні стани ризику. 5. Тонічні стани ризику. 6. Гострі кризові стани допомога в кризовій ситуації. 7. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. 8. Профілактика станів ризику [1; 5; 6].  | 2/0  |
| 6                  | <b>Тема 6. Психогігієнічні прийоми регуляції психічного стану та зниження психічної напруги.</b> 1. Психофізіологічні прийоми: м'язово-емоційні прийоми, легеневий-емоційні прийоми; судинно-емоційні прийоми. 2. Психологічні прийоми. 3. Аутогенне тренування. 4. Психогімнастика обличчя. 5. Медитація: особливості проведення та види. М'язова релаксація за Джейкобсоном [1; 5; 6].   | 2/0  |
| 7                  | <b>Тема 7. Педагогічна психогігієна: основи організації освітнього процесу в освітньому закладі.</b><br>1. Основні завдання психогігієни навчальних занять. 2. Психогігієна розумової праці. 3. Стадії працездатності при розумовій праці. 4. Психогігієнічні заходи з підвищення розумової працездатності [1; 5; 6].  | 2/2  |
| 8                  | <b>Тема 8. Психогігієна колективного життя (спілкування).</b><br>Психологічний клімат та психогігієна. Психологічні особливості критики. Психогігієнічний аспект сприйняття критики та самокритики. Попередження конфліктних ситуацій у колективі. Психопрофілактичні та корекційно-реабілітаційні заходи в умовах організації дитячого колективу [1; 5; 6].   | 2/0  |
| 9                  | <b>Тема 9. Психогігієна родини та статевого життя: основи статевого виховання.</b><br>1. Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя. 2. Формування репродуктивної поведінки молоді. 3. Формування статі та статева ідентифікація людини. 5. Основні етапи психосексуального розвитку. 6. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди. 7. Профілактика сексуальних дисгармоній [1; 2; 3; 5; 6].                                       | 2/0  |
| Разом за 2 семестр |  | 18/4 |

### 2.6. Зміст самостійної роботи

| Номер теми | Зміст самостійної роботи   | Кількість годин |
|------------|--|-----------------|
| Тема 1     | Робота з термінологією: психогігієна, психічне здоров'я, нервово-психічні порушення, вікова психогігієна, психогігієна фізичної та розумової праці, психогігієна навчання, психогігієна побуту, психогігієна родини і статевого життя, психогігієна хворої людини, інженерна | 6/10            |

|        |   |      |
|--------|---|------|
|        | психогігієна, психогігієна спорту.<br>Ознайомитися з додатковим матеріалом для обговорення.<br>Опрацювати основну та додаткову літературу до теми.<br>Виписати тези та опорні поняття з глосарія до теми.<br>Складіть схему систематизації психогігієни з урахуванням її міжпредметних зв'язків [1; 5; 6].  |      |
| Тема 2 | Робота з термінологією: <i>психічне здоров'я, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я</i> .<br>Опрацювати основну та додаткову літературу з теми.<br>Виписати тези та опорні поняття з глосарія до теми.<br>Ознайомитися з додатковим матеріалом для обговорення.<br>Визначення рівнів та критеріїв психічного здоров'я.<br>Розробити модель оздоровлення психіки та формування здоровоорієнтованої поведінки дітей підліткового віку [1; 5; 6]. | 6/5  |
| Тема 3 | Робота з термінологією: психопрофілактика, навіювання, самонавіювання, метод Е. Куе, самопізнання, саморегуляція, саморефлексія, тренінг, тренінгова група, тренінговий процес. Ознайомитися з додатковим матеріалом для обговорення.<br>Опрацювати основну та додаткову літературу до теми.<br>Виписати тези та опорні поняття з глосарія до теми [1; 5; 6].   | 6/9  |
| Тема 4 | Робота з термінологією: гармонія, гармонійність, гармонізація, психологічна гармонія, гармонійний спосіб життя, внутрішня гармонія, зовнішня гармонія, баланс життєвих сфер, дисгармонія, дисбаланс.<br>Скласти схему співвідношення понять "гармонія", "дисгармонія", "психічне здоров'я" [1; 5; 6]. .   | 6/7  |
| Тема 5 | Робота з термінологією: саногенний потенціал, психічні стани, емоції, психологічна стійкість, цілюще самоналаштування, саморозвиток, техніки самооцінки, настроїв.<br>Опрацювати основну та додаткову літературу до теми.<br>Складання індивідуального списку ситуацій, в яких бракує психологічної стійкості.<br>Підібрати комплекс релаксаційних вправ для зняття емоційної напруги [1; 5; 6]. .  | 6/9  |
| Тема 6 | Робота з термінологією: адаптація, шкільна зрілість, дезадаптація, негативна оціночна стимуляція, реакції активного та пасивного протесту, реакція тривожності, стрес, когнітивна загроза, психологічні захисти, психологічна підготовка до іспитів, саморегуляція.<br>1. Опрацювати основну та додаткову літературу з теми.<br>2. Виписати тези та опорні поняття до теми з глосарія [1; 5; 6].  | 6/8  |
| Тема 7 | Робота з термінологією: гігієнічна оцінка умов освітнього середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти.<br>Опрацювати основну та додаткову літературу з теми.<br>Виписати тези та опорні поняття до теми.  | 6/10 |

|        |   |       |
|--------|---|-------|
|        | Підібрати додаткову літературу для обговорення. Провести психогігієнічну оцінку розкладу уроків учнів 5-го класу. Обґрунтувати свою позицію. Розроби практичні рекомендації щодо корекції розкладу [1; 5; 6].   |       |
| Тема 8 | Робота з термінологією: психологічний клімат, критика, самокритика, конфліктні ситуації. Опрацювати основну та додаткову літературу по темі. Виписати тези та опорні поняття по темі.   | 6/11  |
| Тема 9 | Робота з термінологією: сімейне життя; репродуктивна поведінка молоді; статевая ідентифікація людини; психосексуальний розвиток. Виписати тези та опорні поняття до теми. Визначте функції практичного психолога у системі статевого виховання підлітків [1; 5; 6]. | 6/11  |
|        | Разом за 2 семестр  | 54/84 |

### **2.7. Питання до екзамену:**

1. Поняття про психогігієну. Предмет та завдання психогігієни.
2. Особливості рівнів практичної психогігієни.
3. Галузеві напрями психогігієни, їх характеристика.
4. Зв'язок психогігієни з психопрофілактикою, психокорекцією, психотерапією, медициною.
5. Поняття про психопрофілактику. Предмет та завдання психопрофілактики.
6. Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я.
7. Фактори, які впливають на психічне здоров'я людини.
8. Загальне уявлення про порушення психічного здоров'я.
9. Оцінка психічного здоров'я.
10. Гармонія особистості та її саногенний потенціал.
11. Шляхи збереження психічного здоров'я.
12. Поняття про здоровий спосіб життя.
13. Біологічний годинник людини: його нейрологічна природа та значення для функціонування.
14. Сон, його фази та їх функціональне призначення для психічного здоров'я.
15. Тривалість та графік сну.
16. Зміна характеру сну протягом життя.
17. Безсоння: види, методи його профілактики. Мелатонін та інше снодійне.
18. Сон і емоції.
19. Якість та тривалість сну як предиктори соматичних та психічних розладів.
20. Значення сновидінь.
21. Стрес і почуття тривоги.
22. Загальний адаптаційний синдром Сельє. Стрес, розлади і прагнення контролю.
23. Функціонування мозку у повсякденних стресах.
24. Розвиток вміння справлятися зі стресом.
25. Особистісний розвиток після психотравми.
26. Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя.
27. Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань.
28. Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги.

29. Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній напрузі: підвищення усвідомленості, прийняття і відповідальності, турбота про внутрішні та зовнішні ресурси.
30. Біологічні та соціальні фактори підготовки молоді до сімейного життя.
31. Формування репродуктивної поведінки молоді.
32. Формування статі та статева ідентифікація людини.
33. Основні етапи психосексуального розвитку.
34. Психогігієнічні аспекти формування сексуальної поведінки в різні вікові періоди.
35. Профілактика сексуальних дисгармоній.
36. Психологічний клімат та психогігієна.
37. Психологічні особливості критики. Психогігієнічний аспект сприйняття критики та самокритики.
38. Попередження конфліктних ситуацій у колективі.
39. Психопрофілактичні та корекційно-реабілітаційні заходи в умовах організації дитячого колективу.
40. Стани ризику.
41. Профілактика станів ризику.
42. Основні завдання психогігієни навчальних занять.
43. Психогігієна розумової праці.
44. Стадії працездатності при розумовій праці.
45. Психогігієнічні заходи з підвищення розумової працездатності.
46. Механізми психологічного захисту: витіснення, пригнічення, заперечення, проєкція, перенос, ідентифікація, імітація, раціоналізація, інтелектуалізація, відчуження, заміщення, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, сублимація.
47. Копінг-поведінка особистості.
48. Види копінг-стратегій .
49. Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього та дошкільного віку.
50. Фактори нервово-психічних відхилень в учнів.
51. Основні клінічні форми нервово-психічних порушень.
52. Дидактогенні неврози.
53. Санітарна освіта.
54. Спільні з психотерапією і психокорекції методи.
55. Методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості.
56. Ментальні вправи.
57. Трансові методи. Бібліотерапія.
58. Ведення щоденника.
59. Методи біологічного зворотного зв'язку.
60. Гігієна адаптаційного процесу.

## 1. 8. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни «Психогігієни» ґрунтується на **компетентнісному підході**, що передбачає формування в майбутніх фахівців зазначених вище компетентностей та досягнення програмних результатів навчання.

Навчальні досягнення студентів оцінюються за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням у шкалу ECTS. Загальний підсумковий бал з дисципліни визначається на основі додавання (знаходження суми) балів за всі види робіт, які передбачені робочою програмою з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність із дисципліни, становить 90 балів та до 10 балів здобувач освіти може отримати під час складання екзамену. **Підсумкова оцінка** є сумою балів, які отримує студент за поточну роботу на практичних заняттях, виконання завдань для самостійної роботи студентів, модульний контроль. До 10 балів здобувач освіти може отримати під час складання екзамену.

### Методи оцінювання

Усний поточний контроль, письмовий контроль, тестовий контроль, самоконтроль, самооцінка, підсумкове оцінювання.

### Розподіл балів у межах навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання

|                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |   |  |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|--|
| <i>Практичні заняття</i>         |       |       |       |       |       |       |       |       | <i>Самостійна робота</i>         |       |       |       |       |       |       |       |       | <i>Модульний контроль</i>                                 | <i>Форма семестрової атестації – екзамен</i> |
| Максимальна кількість балів – 63 |       |       |       |       |       |       |       |       | Максимальна кількість балів - 18 |       |       |       |       |       |       |       |       | Максимальна кількість балів - 9                           | Максимальна кількість балів - 10             |
| ПЗ №1                            | ПЗ №2 | ПЗ №3 | ПЗ №4 | ПЗ №5 | ПЗ №6 | ПЗ №7 | ПЗ №8 | ПЗ №9 | СР №1                            | СР №2 | СР №3 | СР №4 | СР №5 | СР №6 | СР №7 | СР №8 | СР №9 | 3   | 10   |
| 7                                | 7     | 7     | 7     | 7     | 7     | 7     | 7     | 7     | 2                                | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | Максимальна кількість балів за кожну модульну роботу - 3. |  |

#### Заочна форма навчання

|                                  |  |       |  |                                  |  |        |  |   |  |
|----------------------------------|--|-------|--|----------------------------------|--|--------|--|---|--|
| <i>Практичні заняття</i>         |  |       |  | <i>Самостійна робота</i>         |  |        |  | <i>Модульний контроль</i>                                 | <i>Форма семестрової атестації – екзамен</i> |
| Максимальна кількість балів – 40 |  |       |  | Максимальна кількість балів - 40 |  |        |  | Максимальна кількість балів - 10                          | Максимальна кількість балів - 10             |
| ПЗ №1                            |  | ПЗ №2 |  | СР № 1                           |  | СР № 2 |  | 2   | 10   |
| 20                               |  | 20    |  | 20                               |  | 20     |  | Максимальна кількість балів за кожну модульну роботу - 5. |  |

### Шкала оцінювання здобувачів:

| ECTS | Бали   | Рівні навчальних досягнень студентів   |
|------|--------|--|
| A    | 90-100 | Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями  |
| B    | 82-89  | Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх  |
| C    | 74-81  | Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками |

|    |       |  |
|----|-------|--|
| D  | 64-73 | Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й  |
| E  | 60-63 | Рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижчим за середній                |
| FX | 35-59 | Низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з |
| F  | 1-34  | Низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для                           |

### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за шкалою ECTS

| Сума балів за 100-бальною шкалою | Оцінка ECTS | Рівні навчальних досягнень здобувачів   |
|----------------------------------|-------------|---|
| 1                                | 2           | 3   |
| 90-100                           | A           | Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. На основі досконалого знання матеріалу предмету набуті знання, вміння та навички здобувач використовує під час розв'язання нестандартних задач. Вільно володіє психолого-педагогічною термінологією, вміє критично аналізувати факти, формулювати висновки з урахуванням досягнень психологічної науки. Легко знаходить відповіді на нестандартні, несподівані питання. У складних ситуаціях може провести аналіз на рівні теоретичного осмислення. Виявляє творчі здібності, нахил до самостійної роботи, який проявляється у виконанні прав із рефлексії, контролю, регуляції психічних станів.      |
| 82-89                            | B           | Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Вільно володіє матеріалом у відповідності з програмою дисципліни. Знання, вміння та навички може самостійно застосовувати у нестандартних ситуаціях навчального характеру. Проявляє схильність до аналітико-синтетичної діяльності, здатен висловлювати власну думку що до вивченого матеріалу.   |
| 74-81                            | C           | Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Володіє матеріалом в обсязі робочої навчальної програми дисципліни, володіє психолого-педагогічною і науковою термінологією, під керівництвом викладача вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію про педагогічні явища. Цілком самостійно використовує набуті знання, вміння та навички в стандартних навчальних ситуаціях. Частково опрацював(ла) передбачені програмою додаткові літературні джерела. При контролі знань досить вільно складає алгоритм відповіді. Швидко знаходить необхідну інформацію в довідниковій літературі. |
| 64-73                            | D           | Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Повністю відтворює інформацію що   |



|       |    |  |
|-------|----|--|
|       |    | викладена в базовому підручнику. Має значні утруднення при необхідності користування додатковою літературою та першоджерелами, формулювання власної думки щодо тих чи інших емпіричних фактів. Епізодичне знайомство з періодичними психолого-педагогічними виданнями. Сформовані уміння може використовувати у стандартних ситуаціях, які закладені у навчальні завдання. При виправленні допущених помилок потребує деякої допомоги викладача. Затрудняється при необхідності використовувати знання отримані при вивченні інших дисциплін.  |
| 60-63 | Е  | Нижче середнього рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками. Самостійно відтворює головні положення викладені в базовому підручнику чи лекційному матеріалі. Знає основні етапи організації і проведення наукового дослідження. Потребує допомоги викладача чи товаришів для відтворення систематизованого навчального матеріалу. При реалізації знань у вирішенні практичних завдань потребує допомоги викладача на всіх етапах роботи. Часто допускає типові помилки, які при допомозі може виправити. Відсутнє знайомство з інформацією, що викладена в додатковій літературі.       |
| 35-59 | FX | Низький рівень володіння навчальним матеріалом. Здобувач має уяву про деякі елементи наукового дослідження. Володіє навчальним матеріалом на фрагментарному рівні, не може систематизовано відтворити навчальний матеріал, не вміє працювати з додатковою літературою і періодичними педагогічними виданнями. Конспект з предмету носить не систематизований, фрагментарний характер. Не вміє скласти алгоритм відповіді. Не може відповісти на питання чи виконати практичну роботу без грубих помилок, на які не звертає уваги. Здобувач не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни |
| 1-34  | F  | Дуже низький рівень знань із дисципліни. Практично не знає психолого-педагогічної й наукової термінології. Володіння навчальним матеріалом на рівні розпізнавання. Не може користуватися підручником, методичними рекомендаціями, іншими дидактичними засобами. Володіє тільки окремими прийомами практичної діяльності, яких недостатньо для формування вмінь. Відсутність практичних умінь і навичок є підставою для повторного вивчення дисципліни  |

## 2.9. Список рекомендованих джерел

### Основна

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Кошель В.М. «Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.
3. Мегем О. М., Горшкова Л. М., Хроленко М. В., Луценко О. І. Навчально-методичний посібник з курсу «Здоров'я людини: вікова фізіологія і шкільна гігієна» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Суми : Видавничий дім «Ельдорадо», 2019. 220 с.

4. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.
5. П'ясецька Н. А. Психогігієна: навчально-методичний посібник. Умань.: ВІЗАВІ, 2015. 150 с.
6. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

#### Додаткова

1. Губенко І. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Київ : Медицина, 2013. 269 с.
2. Нечаюк Н. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я: монографія. Київ: Кондор, 2019. 252 с.
3. Dave S., Dave A. Psychosexual development and human sexuality. New Delhi: In: Kar N, Kar GC, editors. Comprehensive Textbook of Sexual Medicine. 2nd ed. Jaypee Publishers, 2014. P. 42–53.
4. Defining the Conditions of Forming Students Motivation to Movement Activity / Olena Lutsenko, Gregory Lucenko, Maryna Khrolenko, Olesya Mehem. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(4): 117-123, 2020, 118-123. DOI: 10.13189/saj.2020.080403 (Scopus) <http://www.hrpub.org>.
5. Mehem O., Volkova N. Pedagogical principles of preserving the reproductive health of adolescents. *Intellektuelles Kapital – die Grundlage für innovative Entwicklung: Pädagogik, Sportunterricht, Psychologie und Soziologie, Philosophie, Philologi* : monografische. Karlsruhe, 2021. P. 38–50.
6. Фахова підготовка майбутніх учителів біології та основ здоров'я: підсумкова атестація: навчально-методичний посібник / Хроленко М. В. та ін.; за заг. ред. Л. В. Бурчак. Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. 448 с.