



Силабус
навчальної дисципліни
ДИЗАЙН ЗДОРОВОЇ ЛЮДИНИ
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Фітнес та рекреація
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Викладач (і)	Примак Євгенія Геннадіївна
Графік консультацій	Понеділок 13.00-14.20 год. Четвер 14.35-15.55 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	20	20	80	залік

Семестр: шостий

Мова навчання: українська

Ключові слова: дизайн здорової людини, внутрішня картина здоров'я, здоровий спосіб життя, сенс життя, особистість, психологічна стійкість, психічні стани, стрес, девіантна поведінка, психогігієна.

Мета та предмет курсу: оволодіти теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, оволодіти методами роботи та прийомами визначення рівня фізичного, соціального та психічного здоров'я за допомогою сучасних здоров'язберігаючих технологій, зберегти працездатність та самовплив на організм, сформувані свідоме ставлення до свого власного здоров'я та вести здоровий спосіб життя.

Предмет курсу – вивчення загальнотеоретичних та методологічних основ збереження здоров'я людського організму та вікових змін.

Компетентності та програмні результати навчання:

Знати:

- сутність предмету і завдань дисципліни;

- наукові теорії, принципи, закономірності здорового способу життя; найважливіші категорії психології здоров'я та компенсаторних механізмів організму;
- фактори ризику й причини виникнення різноманітних «хвороб цивілізації».
- психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини.

Вміти:

- використовувати на практиці теоретичні знання, щодо розвитку саногенного мислення;
- профілактиці психічних та психосоматичних захворювань тощо.
- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати знання при реалізації професійної діяльності.

Зміст курсу:

Тема 1. Об'єкт і предмет «Дизайну здорової людини».

Тема 2. Відношення до здоров'я. Здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я людини.

Тема 4. Життєвий шлях особистості.

Тема 5. Вікові особливості стану здоров'я.

Тема 6. Моделі пояснення гендерних відмінностей у здоров'ї.

Тема 7. Здоровий спосіб життя.

Тема 8. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя.

Тема 9. Шляхи формування здорового способу життя. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.

Тема 10. Індивідуальне буття та рушійні сили життєвого шляху.

Тема 11. Емоції в структурі індивідуального та соціумного буття.

Тема 12. Особистість і стрес.

Тема 13. Стрес у професійній діяльності. Типові стресори професійної діяльності.

Тема 14. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я.

Тема 15. Роль медичної статистики у характеристиці соціального здоров'я населення.

Тема 16. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.

Тема 17. Вікова психогігієна. Психогігієна дитинства. Психогігієна зрілого віку. Психогігієна похилого віку.

Тема 18. Психічне здоров'я студентів.

Тема 19. Психогігієна розумової праці та режиму дня.

Тема 20. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.

Методи навчання:

Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні (розповідь-пояснення, бесіда, лекція); наочні (ілюстрація, демонстрація); практичні методи (практичні роботи, статті, реферати).

Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності: стимулювання інтересу до навчання (використання прикладів, перегляд кінофільмів); стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчального предмета, вимоги до вивчення предмета).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

закріплення знань, моделюючі ситуації з життя.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)

35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості - громадянина // Педагогіка і психологія. 1997. - №1. - С. 144-150.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.–К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
4. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича; Уклад. О.В.Головіна, О.С.Лісова. - Чернівці: Рута, 2003. - 65 с.
5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
6. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр —Київський університет, 2000. – 126 с.
7. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. - К., 2000; Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.
8. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2009. 315 с.
9. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128с.

10. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: ЕЗКМО, 2005. Вип. 3. - С. 343-361.
11. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Пісчун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. - 160с.
12. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма —ІНКОСІ, 2002. – 272 с.
13. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с.
14. Тимофієва М.Ф. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. – Чернівці : Книги ХХІ, 2009. 295 с.

Додаткові:

1. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2010. Вип. 32. С. 148 – 157.
2. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно- технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] Київ : Науковий світ, 2009. 76 с.
3. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.
4. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154160.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова <http://hklub.npu.edu.ua/>