



**Приватний вищий навчальний заклад
«Медико-Природничий Університет»**

м. Миколаїв

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна	Основи здоров'я та здорового способу життя
Освітньо-професійна програма	Психологія
Освітньо-професійний ступінь	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	С4 «Психологія»
Галузь знань	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Статус дисципліни	Обов'язкова
Форма навчання	Очна
Рік навчання/семестр	II рік, семестр 4
Кількість кредитів ECTS/ Обсяг	Кредитів 6 усього годин 180 лекцій 26 семінарські 54 самостійна робота 100
Викладач ПП	Нікуліна М.О.
Е-mail, контактний телефон викладача	
Посилання на сайт	
Консультації	За графіком впродовж навчального року
Анотація до курсу	Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни студентів циклу професійної підготовки «Основи здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів напряму Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація», спеціальність С4 «Психологія». Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» може сприяти переглядові ставлення студентів до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін. Предметом навчальної дисципліни є психологічне здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

Мета та завдання курсу	Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я та здорового способу життя» є формування у студентів сучасних уявлень про психологічні чинники, що впливають на формування здорового способу життя, та освоєнням системи науковопрактичних знань, умінь і компетенцій в області психології здоров'я і реалізація їх у своїй професійній діяльності. Метою навчальної дисципліни є формування у студентів: компетентності здорового способу життя; здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі результати навчання: знання: основних понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя; принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя; психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини. уміння: 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 психологічні знання при реалізації професійної діяльності.
Програмні результати навчання	
Під час вивчення дисципліни «Основи здоров'я та здорового способу життя» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні компетентності: Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій, методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. Загальні: ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 9. Здатність працювати в команді. ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Фахові:	

СК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК 11. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

У ході вивчення навчальної дисципліни можливо досягнути ПРН:

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

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, що визначають професійну поведінку і стосунки з людьми в суспільстві.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН. 19. Враховувати індивідуальну варіативність становлення людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності.

Зміст курсу		
№ з/п	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Кількість годин
1	Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	4
2	Психологічні основи здоров'я	2
3	Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	2
4	Основні принципи формування здоров'я	4
5	Перинатальна психологія	2
6	Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	2
7	Психологічні аспекти формування здорового способу життя	4
8	Психічне здоров'я	2
9.	Стрес та його вплив на здоров'я людини	2
10.	Прогнозування здоров'я.	2
	Усього:	26
№ з/п	ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	Кількість годин
1	Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	4
2	Психологічні основи здоров'я	6
3	Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	6
4	Основні принципи формування здоров'я	6
5	Перинатальна психологія	4
6	Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	6
7	Психологічні аспекти формування здорового способу життя	6
8	Психічне здоров'я	6
9	Стрес та його вплив на здоров'я людини	6
10.	Прогнозування здоров'я.	4
	Усього:	54
№ з/п	ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	Кількість годин
1	Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	10
2	Психологічні основи здоров'я	10
3	Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	10

4	Основні принципи формування здоров'я	10
5	Перинатальна психологія	10
6	Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	10
7	Психологічні аспекти формування здорового способу життя	10
8	Психічне здоров'я	10
9	Стрес та його вплив на здоров'я людини	10
10.	Прогнозування здоров'я.	10
	Усього:	100

Пререквізити	Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та здорового способу життя» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами, що створюють загальну світоглядну і методологічну основу для сприйняття студентами змісту цієї навчальної дисципліни. Це такі дисципліни, як філософія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу та ін.
Кореквізити	Соціальна психологія
Постреквізити	Післядипломне навчання та також закладає фундамент для подальшого засвоєння здобувачами знань та вмінь з циклу дисциплін професійної та практичної підготовки за освітнім рівнем магістр
Методи навчання	Основними видами навчальних аудиторних занять є лекції та семінарські заняття . Лекційні форми занять передбачають застосування методів: 1. Пояснювально-ілюстративний. 2. Проблемне засвоєння матеріалу. Семінарські форми занять передбачають застосування методів: 1. Частково-пошуковий. 2. Дослідницький. 3. Інтерактивний: ділова гра, дискусії, тренінгові й коучингові методи. 4. Метод кейсів.
Засоби діагностики	Форма поточного контролю – усне опитування, тестування на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань. У процесі навчання студентів використовуються наступні методи контролю: методи усного контролю, методи письмового контролю, методи практичного контролю, дидактичні тести, спостереження, методи програмованого контролю. Відповідно до вимог регламенту навчального процесу для успішного засвоєння знань студентами та об'єктивного їх оцінювання здійснюється: - систематичний поточний контроль знань під час практичних занять у формі вибіркового усного опитування та практичних завдань, підготовки доповідей за темою заняття, доповнень до доповідей, участі в обговоренні, презентації самостійних завдань. - модульний контроль у формі стандартизованого опитування за теоретичними питаннями, написання студентами поточних письмових тестових завдань, практичних завдань за означеними модулями та контрольної роботи.

Засоби контролю	поточний контроль, підсумковий контроль (іспит)
Перелік питань до підсумкового контролю вивчення курсу	
1. Становлення вчення про психологію здоров'я. 2. Поняття здоров'я і хвороби. Визначення здоров'я і хвороба. 3. Види здоров'я: фізичне, психологічне і соціальне. 4. Біологічний вік. Морфологічні, фізіологічні і біохімічні критерії біологічного віку. Паспорт здоров'я. 5. Медико-соціальні аспекти проблеми здоров'я населення України. 6. Історичні аспекти ставлення до здоров'я. 7. Чинники формування здоров'я. Чинники, які негативно впливають на здоров'я. Чинники, які зміцнюють здоров'я. 8. Характеристика способу життя. 9. Роль способу життя, зовнішнього середовища, біологічних чинників і організація медико-психологічної допомоги у збереженні здоров'я. 10. Психологічні чинники здоров'я. (незалежні, передавальні і мотиватори). 11. Формування здоров'я. Принципи формування фізичного і психічного здоров'я. 12. Основні критичні періоди внутрішньоутробного розвитку: період бластогенезу, ембріональний період, фетальний (плодовий) період. 13. Характеристика критичних періодів. 14. Формування фізичного здоров'я у внутрішньоутробному періоді. 15. Фактори ризику у внутрішньоутробному періоді. 16. Фактори формування здоров'я у дитячому і підлітковому віці. 17. Основні принципи формування психічного здоров'я. 18. Формування здорового способу життя: пропаганда ЗСЖ. 19. Психологічний аспект проблематики здоров'я. Моделі та компоненти здоров'я. 20. Здоровий спосіб життя. Компоненти ЗСЖ. Психологічні чинники, сприяючі і перешкоджаючі формуванню ЗСЖ. Основні форми нездорового способу життя. 21. Психологічні особливості здорового способу життя. 22. Здоровий спосіб життя як психолого-педагогічна проблема. 23. Психологічний зміст здорового способу життя. 24. Основні елементи ЗСЖ. 25. Психологічні особливості здорового способу життя молоді. 26. Критерії та показники рівня сформованості у підлітків основ ЗСЖ. 27. Рівні сформованості основ ЗСЖ молоді людини. Основні причини, що негативно впливають на формування ЗСЖ молоді. Основні заходи, що можуть застосовуватись з метою пропагування здорового способу життя молоді. 28. Фактори, що впливають на формування ЗСЖ молоді. 29. Психіка і її компоненти. Фізіологічні основи психіки. 30. Психіка і центральна нервова система. Еволюційні передумови формування психіки людини. 31. Психіка і сучасні умови життя. 32. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. 33. Основи психогенетики. 34. Внутрішня картина хвороби. Типологія відношення до хвороби. 35. Психологічне реагування на хворобу. 36. Поняття про внутрішню картину здоров'я. 37. Фактори впливу на формування ВКЗ. 38. Вікові особливості формування внутрішньої картини здоров'я. 39. Психічний розлад і психічне здоров'я. 40. Класифікація психічних і поведінкових розладів. 41. Психотичні і не психотичні психічні розлади. 42. Проблема психічного здоров'я в сучасному суспільстві.	

43. Психічне здоров'я в системі психологічних та медичних знань.
44. Критерії та показники психічного здоров'я.
45. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
46. Завдання психопрофілактики.
47. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і її здоров'я. Стадії розвитку сім'ї.
48. Вплив особливостей перебігу вагітності на розвиток людини і її здоров'я.
49. Типи психологічних компонентів гестаційної домінанти. Базові перинатальні матриці.
50. Вплив особливостей перебігу родів на розвиток людини і її здоров'я.
51. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і її здоров'я.
52. Типи поведінки дітей, що формуються під впливом спілкування з матір'ю.
53. Поняття стресу та його характеристика.
54. Історія розвитку наукової концепції стресу.
55. Основні положення концепції стресу Г. Сельє.
56. Стресор. Еустрес і дистрес. Типи стресів. Типи стрес-подразників.
57. Класифікація та прояви стресу. Стадії стресу.
58. Нервова система і стресова реакція.
59. Біохімічні і структурні зміни організму в стресовому стані.
60. Фізіологічні наслідки стресу.
61. Фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки стресу.
62. Стреси та психосоматичні захворювання.
63. Вплив стресу на здоров'я людини та профілактика стресу. Прийоми управління функціональними станами.
64. Індивідуальна профілактика стресу.
65. Методи та критерії прогнозування здоров'я.
66. Внутрішні та зовнішні чинники ризику захворювань. Первинні і вторинні чинники ризику захворювань. Модифіковані і не модифіковані чинники ризику захворювань.
67. Роль спадковості та конституції у виникненні захворювань.
68. Класифікації конституціональних типів.
69. Визначення приналежності до типу конституції.
70. Причини та фактори ризику виникнення захворювань.
71. Зовнішні та внутрішні етіологічні чинники хвороб.

Політика курсу

Навчальна дисципліна «Основи здоров'я та здорового способу життя» є обов'язковою дисципліною для здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 Психологія. При вивченні навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» здобувач виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування практичних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до занять, підготовку презентацій.

Запізнені завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості скласти домашні завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання й складання у визначеним ним термін.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів будуть їхніми оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Відвідування занять. Відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самотійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Політика оцінювання курсу

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною системою здійснюється шляхом поточного, кредитного, підсумкового (семестрового) контролю за 100- бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Підсумковий контроль проводиться для оцінки результатів навчання після закінчення вивчення дисципліни (семестровий контроль) або відокремлених за робочим навчальним планом модулів.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми поточного контролю усне опитування.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми модульного (проміжного) контролю: письмова контрольна робота.

Під час вивчення даної дисципліни використовується така форма семестрового контролю: іспит. Відповідно до вимог регламенту навчального процесу для успішного засвоєння знань студентами та об'єктивного їх оцінювання здійснюється:

Формою підсумкового контролю успішності навчання є модульна контрольна робота та екзамен.

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Поточний контроль	МКР	40	100
30 балів	30 балів		

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового контролю. Сума отриманих студентом балів в інтервалі від 1 до 100.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу. Реферативні дослідження, практичні індивідуальні та групові завдання, які виконує студент за визначеною тематикою перевіряються викладачем. Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань.
-

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок студентів на навчальних заняттях

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях
рівний 12.

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно-логічний)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.

	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
Високий (творчо-професійний)	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати

Форма підсумкового контролю – іспит на основі суми балів набраних за кожний кредит та складання власне іспиту.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР), завдання самостійної та індивідуальної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, індивідуальні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість,

пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. Модульна контрольна робота складається з одного теоретичного питання і 15 тестових завдань. Теоретичне питання оцінюється в 20 балів, а кожне тестове завдання в 2 бали. Таким чином за модульну контрольну роботу студент може отримати 50 балів.

До її написання допускаються всі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання МКР отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для її виконання або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Форма підсумкового контролю – іспит на основі суми балів набраних за кожний кредит та складання власне іспиту.

Форма підсумкового контролю – іспит на основі суми балів набраних за кожний кредит та складання власне іспиту.

Оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ECTS таким чином:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	задовільно з можливістюповторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література

Базова

1. Тат'янчикова А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 35 с. <https://dspace.onua.edu.ua>

2. Психологія здорового способу життя: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. І. М. Мороз. – Київ: КНУБА, 2023. – 32 с.

<https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca298ebd-3acc-422f-af21-a36415d7d106/content>

Допоміжна

1. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с. <https://pedagogy.lnu.edu.ua>

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

<https://ela.kpi.ua>

3. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В. Пропедевтика гігієни : підручник : у 2 т. Т. 1. Одеса : Прес-

кур'єр, 2022. 400 с.

URI: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/11216>

4. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) – Тернопіль.– Вид-во “Економічна думка”. 2006.– 194 с.

<https://dspace.wunu.edu.ua>

5. Коцур Н. І. Психогігієна: підручник / Н.І. Коцур, Л.П. Товкун, К.С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький: 2018. – 632 с.<https://ehsupir.uhsp.edu.ua>

6. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Украї- на», 2023. — 266 с. <https://uu.edu.ua>

Електронні ресурси

<http://books.google.com>

<http://pidruchniki.ws>

<http://studentam.net.ua/>

<https://scibook.net/>

<https://psihologia.info>

<https://psyfactor.org>