

Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології

КОНДРАТЬЄВА І. П.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З МОДУЛЮ
«ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА, ПРОФІЛАКТИКА ТА ГІГІЄНА»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 013 Початкова освіта

Одеса-2022

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 24.03.2022 року).

Автор:

Кондратьєва І. П., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Водолазська О. О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Лісовенко А. Ф., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Національний університет «Одеська юридична академія» (м. Одеса).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з модуля «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 013 Початкова освіта / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 31 с.

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять опис навчальної дисципліни, критерії оцінювання, зміст самостійної роботи та теми індивідуальних навчально-дослідних завдань, рекомендації до виконання окремих видів самостійної роботи з модуля «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна», питання для самоконтролю.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 013 Початкова освіта.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	5
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	10
Мета та завдання самостійної роботи	10
Види самостійної роботи	11
Види, форми та методи контролю за самостійною роботою	12
РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	12
Самостійне опрацювання літературних джерел. Підготовка до практичних занять	12
Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання	13
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)	15
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ	15
Тема 1. Психогігієна як наука	15
Тема 2. Психолого-гігієнічні основи здорового способу життя	16
Тема 3. Психолого-гігієнічні основи організації навчальної діяльності	17
Тема 4. Психогігієна дошкільного та молодшого шкільного віку.	18
Тема 5. Психогігієна в підлітковому віці.	20
Тема 6. Психосоматичні розлади у дітей	20
Тема 7. Психогігієна сім'ї та статеве виховання дітей та підлітків	21
Тема 8. Психогігієна труда та відпочинку	22
Тема 9. Психогігієна педагогічної діяльності	23
Тема 10. Психопрофілактика професійної діяльності	25
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)	26
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ	27
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	29

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модуль «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» висвітлює

найбільш актуальні питання збереження та відновлення психічного здоров'я, профілактики психічних захворювань та сприяння психологічному благополуччю людини. Для майбутніх педагогів та практичних психологів закладів освіти вкрай важливим є володіння інформацією про фактори, які можуть спричинювати порушення психічного здоров'я на різних етапах онтогенезу, засоби профілактики психічних розладів, сприятливі умови для збереження психічного здоров'я. Опанування основ психогігієни та психопрофілактики допомагає педагогу організувати навчально-виховний процес так, щоб забезпечити оптимальні умови для збереження психічного здоров'я та досягнення психологічного благополуччя учнів.

В ході засвоєння дисципліни здобувачі набувають також знання про психологічні особливості дітей з різними порушеннями психічного розвитку та організацію роботи з ними, засоби профілактики девіантної поведінки, методи сприяння формуванню здорового способу життя молодого покоління. Забезпечується розвиток в них вмінь планувати та проводити заходи з психологічної просвіти – спеціально організованого формування психологічної культури особистості.

Значна увага приділяється питанням організації трудової діяльності з дотриманням психогігієнічних вимог, методів подолання стресу та вирішення конфліктів на виробництві. Студенти ознайомлюються із засобами профілактики професійного вигорання та професійних деструкцій, особливостями створення оптимальних умов для збереження високої працездатності.

Мета модулю «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна»: сформувати у здобувачів навички у галузі психологічної просвіти, гігієни та профілактики, що необхідні в діяльності шкільного психолога, а також визначити найбільш значущі проблеми модулю щодо вивчення психічного здоров'я особистості.

Очікувані програмні результати вивчення дисципліни

знати:

- сучасні напрями психогієни та психопрофілактики;
- концепції, основні категорії, підходи до відновлення психічного здоров'я особистості;
- сфери діяльності шкільного психолога;
- поняття про добовий біологічний ритм, режим дня і психогієнічну характеристику сну;
- психолого-гігієнічні основи організації навчальної діяльності.

уміти:

- планувати та проводити психопрофілактичні та психогієнічні заходи в умовах навчально-виховного процесу школи та виробництва;
- використовувати адекватні ситуації методів психогієни та психопрофілактики, використання різних засобів саморегуляції емоційних станів;
- визначати психогієнічні вимоги до організації побуту та відпочинку;
- надавати психогієнічні рекомендації до окремих видів діяльності людей похилого віку.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	2 бали	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	3 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	4 бали	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку,

		наводить доцільні приклади. Іноді припускає помилок при виконанні завдань.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.
	2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно

		до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
ІНДЗ (есе) 20 балів	0-5	Виразність – доступність тексту для розуміння. Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-5	Науковість – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-5	Інформаційно-цифрові технології – використання наочності, інформаційних технологій.
	0-5	Креативність – творчий підхід щодо захисту есе.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для модулю «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Здобувач може скласти залік, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів (не менше 60). Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються. Оцінка за залік не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні

	<p>положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері психологічної просвіти, профілактиці та гігієни. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>
<p>Зараховано (82-89 В)</p>	<p>Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач щодо психологічної просвіти, профілактиці та гігієни, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p>
<p>Зараховано (74-81 С)</p>	<p>Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері психологічної просвіти, профілактиці та гігієни при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Зараховано (64-73 D)</p>	<p>Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту профілактики у сфері психологічної просвіти, профілактиці та гігієни.</p>

Зараховано (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо організації психологічної роботи у сфері психогігієни несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, але відсутнє глибоке розуміння логіки психічних процесів щодо роботи у галузі психологічної просвіти, профілактиці та гігієни.
Незараховано (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Незараховано (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета та завдання самостійної роботи

Робочою програмою модулю «Психологічна просвіта, профілактика та

гігієна» відводиться 30 години на самостійну роботу студентів. Метою самостійної роботи є не лише засвоєння теоретичного матеріалу, поглиблення та розширення знань з окремих питань, а й формування у студентів навичок застосування отриманих знань для розв'язання практичних завдань, здатності до самоорганізації та самоуправління в процесі навчальної діяльності.

Основні завдання самостійної роботи:

- засвоєння знань з дисципліни;
- поглиблення, розширення та закріплення матеріалу, наданого на лекціях;
- формування навичок роботи з навчальною літературою;
- розвиток критичного мислення та творчого мислення;
- формування дослідницьких вмінь;
- розвиток вольових якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

Види самостійної роботи

Самостійна робота може виконуватися як в аудиторії, так і поза її межами. До аудиторної самостійної роботи, яка виконується під керівництвом викладача, належать такі її види як виконання практичних робіт, захист рефератів, складання заліків та іспитів. Позааудиторна самостійна робота передбачає наступні види діяльності: опрацювання матеріалу лекцій та питань, які надаються для самостійного вивчення, шляхом роботи з літературою, складання конспектів, схем, таблиць; розв'язання практичних завдань; підготовка доповідей, рефератів, презентацій; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання; підготовка до заліку або іспиту.

Окрім критерію місця й часу виконання самостійної роботи для класифікації її видів застосовуються також такі критерії як рівень обов'язковості та рівень прояву творчості здобувачів.

За рівнем обов'язковості самостійна робота поділяється на такі види: 1) обов'язкова, що передбачається навчальними програмами та планами; 2) бажана, до якої належить участь у конференціях, написання статей, тез

доповідей тощо; 3) добровільна, яка полягає в участі у різних олімпіадах, вікторинах, конкурсах.

За рівнем прояву творчості здобувачів самостійна робота може бути: 1) репродуктивною, що виконується за зразком або наданим алгоритмом; 2) реконструктивною, яка полягає в написанні конспектів, створенні схем, таблиць, діаграм; 3) евристичною, що передбачає вирішення певних завдань; 4) дослідницькою.

Види, форми та методи контролю за самостійною роботою

З метою визначення рівня засвоєння здобувачами теоретичного матеріалу здійснюється поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на всіх видах аудиторних занять і дозволяє визначити рівень знань здобувача з окремої теми. За формою він може бути індивідуальним, груповим та фронтальним.

Методами перевірки та оцінювання виконання студентами самостійної роботи виступають:

- усне (індивідуальне та групове) опитування;
- письмовий контроль (есе, реферати);
- практичні роботи;
- тестовий контроль;
- самоконтроль.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку і має на меті комплексну перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійне опрацювання літературних джерел. Підготовка до практичних занять

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни, на яке відводиться найбільша кількість часу, здійснюється, в першу чергу, шляхом роботи з літературними джерелами. Самостійна робота з літературою дозволяє не лише

засвоїти, поглибити та розширити знання з предмету, але й сприяє формування наукового способу пізнання.

Загальні рекомендації щодо самостійного опрацювання питань:

1. Попередньо знайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Визначити ключові поняття теми.
3. Опрацювати кожне питання, перелік яких надається в наступному розділі, за допомогою самостійно обраної форми: конспекту, плану, тез тощо.
4. За необхідності самостійно підібрати додаткові джерела інформації. Порівняти інформацію з окремих джерел стосовно окремого питання.
5. Якщо питання носить проблемний (дискусійний) характер, доцільним буде сформулювати власну думку, яку базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.
6. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна подати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.
7. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання

Реферат – це короткий письмовий виклад результатів самостійної навчально-дослідницької діяльності. В процесі підготовки реферату здійснюється аналіз літератури з питання, систематизований виклад поглядів та результатів досліджень різних авторів із посиланнями на їх праці.

Структура:

- титульна сторінка;
- зміст;
- вступ (обґрунтування актуальності, мета та завдання роботи);
- основна частина (поділена на розділи);
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за потреби).

Вимоги до оформлення:

- обсяг – 10-15 сторінок;
- шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25.
- поля: верхнє та нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см;
- нумерація – наскрізна, порядковий номер проставляється в правому верхньому куті;
- розділи та підрозділи мають відповідати тим, що вказані в змісті;
- список літератури оформити відповідно до ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Тези – це коротко сформульовані основні положення наукової доповіді, статті чи іншої наукової праці. Метою написання тез є узагальнення наявного матеріалу, подання змісту відносно великого об'єму публікації чи доповіді в короткому формулюванні.

Існують такі види тез:

- постановка проблеми;
- результати дослідження;
- нова методика роботи.

Загальними вимогами до всіх цих видів тез є те, що, твердження в них мають бути короткими, змістовними, обґрунтованими або теоретично, або емпірично.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з дисципліни «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» виконується у формі написання есеїв, теми яких надаються в наступному розділі. Есе є невеликим за обсягом твором із довільною композицією, в якому висловлюються власні думки та погляди автора на певну проблему. Незважаючи на те що його структура є довільною, існують компоненти, які мають бути присутніми в будь-якому разі: назва, теза, аргументи, висновок.

Рекомендації щодо написання:

1. У вступі розкрити сутність та стан наукової проблеми.

2. Сформулювати тезу і підібрати аргументи для її підтвердження.
3. Матеріал викладати лаконічно.
4. Висвітлити власну суб'єктивну позицію.
5. У висновку зробити резюме викладеного.
6. Дотримуватися рекомендованого об'єму – до 5 сторінок. Шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, поля сторінок – 2 см з кожної сторони.

Підготовка до підсумкового контролю (заліку)

Програмою модулю «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» передбачається підсумковий контроль у формі заліку. Його метою є встановлення рівня засвоєння навчальної дисципліни студентами, сформованість в них необхідних вмінь та навичок.

Для підготовки до заліку рекомендується:

1. Ознайомитися з переліком питань до заліку.
2. Розпланувати час.
3. Підібрати навчальні посібники, підручники, довідники та інші необхідні джерела інформації.
4. Переглянути зміст кожного питання, скористувавшись власними раніше складеними конспектами, схемами, таблицями.
5. Оцінити рівень своєї підготовки з кожного питання. Встановити теми, які потребують детальнішого вивчення.
6. Перевірити себе шляхом переказу відповідей на теоретичні питання.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ

Змістовий модуль I. Теоретичні аспекти психолого-гігієнічних основ навчальної діяльності

Тема 1. Психогігієна як наука

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Основні методи психогігієни.
- 2) Актуальність вивчення та збереження психогігієнічних принципів,

законів та закономірностей.

- 3) Історія розвитку психогігієни та формування її в самостійну галузь знань.
- 4) Сучасний стан психогігієни.
- 5) Завдання психолога з позиції психогігієни.

Мета вивчення – формування уявлень про особливості психогігієни як науки, основні історичні віхи в її розвитку, а також завдання психолога в сфері психогігієни та методи їх вирішення; розвиток навичок самостійного опрацювання літературних джерел.

Кількість навчальних годин: 2.

Форма контролю: фронтальна перевірка.

Рекомендована література:

1. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.
2. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
3. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
4. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати лекційний матеріал.
- Ознайомитися з рекомендованими літературними джерелами.
- Занотувати коротко відповіді на питання, що надаються для самостійного опрацювання.

Тема 2. Психолого-гігієнічні основи здорового способу життя

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Основні принципи збереження психічного здоров'я людини.

- 2) Профілактика зрушень психічного здоров'я.
- 3) Поняття про добовий біологічний ритм, режим дня.
- 4) Психогігієнічна характеристика сну.

Мета вивчення – засвоєння знань про способи профілактики психічних порушень, сприяння збереженню психічного здоров'я та особливості організації режиму дня; розвиток критичного мислення, аналітичних та дослідницьких вмінь.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: фронтальна перевірка.

Рекомендована література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Куликов Л. В. Психогігієна личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
3. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати лекційний матеріал.
- Сформулювати відповіді на питання, що надані вище.
- Дати визначення поняттям психічного здоров'я, психічних порушень, біологічного ритму.

Тема 3. Психолого-гігієнічні основи організації навчальної діяльності

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Фактори втомлюваності на уроці.
- 2) Розумове стомлення та перевтомлення, умови їх виникнення. Засоби профілактики перевтомлення.
- 3) Психогігієнічні вимоги до організації початкових занять.

- 4) Психогігієнічні вимоги до змісту та тривалості виконання домашнього завдання.

Мета вивчення – поглиблення та розширення знань про організацію навчальної діяльності з урахуванням психогігієнічних вимог та рекомендацій; розвиток професійного мислення.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Рекомендована література:

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 с.
4. Шварц І. Е. Психогігієна в школі. Перм : Книжный мир, 2019. 82 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати матеріал лекції.
- Ознайомитися з рекомендованими джерелами літератури.
- Підготувати тези для виступу по кожному питанню.
- Навести приклад заняття (для будь-якої вікової категорії учнів), організованого з урахуванням психогігієнічних вимог.

Змістовий модуль II. Психогігієна та її особливості на різних вікових етапах

Тема 4. Психогігієна дошкільного та молодшого шкільного віку.

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Поняття «мінімальна мозкова дисфункція», «невропатія».
- 2) Профілактика зрушень психічного здоров'я в ранньому дитинстві.

- 3) Дозування розумового навантаження у дітей дошкільного віку.
- 4) Характеристика основних причин збільшення числа нервово-психічних захворювань серед молодших школярів.
- 5) Вплив шкільних оцінок на формування самооцінки школярів.
- 6) Гігієнічні рекомендації до тривалості окремих видів навчальної діяльності.

Мета вивчення – засвоєння знань про порушення психічного розвитку в дошкільному та молодшому віці, закріплення знань про психологічні особливості вказаних вікових періодів, формування уявлень про психогігієнічні вимоги до окремих видів навчальної діяльності; формування професійного мислення.

Кількість навчальних годин: 2.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Рекомендована література:

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
2. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 с.
4. Шварц И. Е. Психогигиена в школе. Пермь : Книжный мир, 2019. 82 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати лекційний матеріал.
- Занотувати відповіді на кожне питання.
- Дати визначення основним термінам.
- Сформулювати рекомендації для вчителя щодо роботи з дитиною, яка має певне психічне порушення.

Тема 5. Психогігієна в підлітковому віці.

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Фізіологічні та психологічні особистості підлітку.
- 2) Основні напрямки формування небажаних рис особистості.
- 3) Засоби їх профілактики.
- 4) Типові помилки вчителя у спілкуванні з підлітками.

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про фізіологічні та психологічні особливості підлітків, причини виникнення девіантної поведінки, засоби профілактики небажаних рис; розвиток критичного мислення та дослідницьких вмінь.

Кількість навчальних годин: 2.

Форма контролю: фронтальне стандартизоване опитування (тести).

Рекомендована література:

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
2. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
3. Шварц И. Е. Психогигиена в школе. Пермь : Книжный мир, 2019. 82 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати матеріал лекції.
- Занотувати відповіді на кожне питання.
- Розробити захід з профілактики негативних проявів у поведінці підлітка. Тему обрати самостійно.

Тема 6. Психосоматичні розлади у дітей

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Теорії та моделі формування психосоматичних розладів.
- 2) Види психосоматичних розладів у дітей та фактори що впливають на їх виникнення.

- 3) Патогенез психосоматичних захворювань.
- 4) Порушення психічного здоров'я в дитячому віці та його профілактика.

Мета вивчення – формування уявлень про механізми зародження та розвитку психосоматичних розладів у дитячому віці, їх види та профілактику; закріплення навичок самостійної роботи з літературою.

Кількість навчальних годин: 2.

Форма контролю: фронтальне стандартизоване опитування (тести).

Рекомендована література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
4. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати матеріал лекції.
- Підготувати відповіді на питання, скориставшись рекомендованими джерелами.
- Дати письмову характеристику психічних розладів у дітей.

Тема 7. Психогігієна сім'ї та статеве виховання дітей та підлітків

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Психогігієна сімейних відносин.
- 2) Психогігієна дитячо-батьківських відносин.
- 3) Статеве виховання дітей та підлітків.
- 4) Вікові аспекти статевого виховання.

Мета вивчення – засвоєння знань про психогігієну сім'ї, особливості статевого виховання дітей та підлітків; розвиток навичок систематизації та узагальнення матеріалу.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: індивідуальне опитування; дискусія на практичному занятті.

Рекомендована література:

1. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодого сім'ї. *Науковий журнал «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. Випуск 23, Видавничий дім «Гельветика». С. 203-207.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати лекційний матеріал.
- Ознайомитися з рекомендованими джерелами літератури.
- Підготувати тези доповіді на обрану тему (із запропонованих).
- Оформити тези у відповідності до вимог та рекомендацій, наданих у розділі «Рекомендації та вимоги щодо виконання окремих видів самостійної роботи».

Змістовий модуль III. Психогігієна та засоби психопрофілактики

Тема 8. Психогігієна труда та відпочинку

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Психогігієна трудової діяльності людини.

- 2) Основні вимоги до трудової гігієни людини.
- 3) Психогігієна биту, його форми регулювання, режим відпочинку.
- 4) Кодекс Законів про працю на Україні.

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про психогігієнічні вимоги до організації трудової діяльності та відпочинку, ознайомлення із нормативно-правовим регулюванням цих питань; розвиток критичного мислення та дослідницьких здібностей.

Кількість навчальних годин: 2.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Рекомендована література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
4. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати матеріал лекції.
- Дати відповіді на питання із складанням плану.
- Підготувати інформацію для виступу на круглому столі.
- Проаналізувати статті КЗпП України, які стосуються організації робочого процесу та відпочинку.

Тема 9. Психогігієна педагогічної діяльності

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Закон України «Про вищу освіту», ст. 56.
- 2) Основні причини порушення психічного здоров'я вчителя.

- 3) Ідеальні умови педагогічної діяльності вчителя.
- 4) Профілактичні засоби порушення психічного здоров'я вчителя.
- 5) Методи роботи психолога в педагогічному колективі.

Мета вивчення – формування уявлень про фактори, що впливають на порушення психічного здоров'я педагогічних працівників, засоби запобігання психічним порушенням, оптимальні умови здійснення педагогічної діяльності; формування професійного мислення.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: фронтальна перевірка; круглий стіл на практичному занятті.

Рекомендована література:

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
2. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
3. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Опрацювати лекційний матеріал.
- Проаналізувати норми ЗУ «Про вищу освіту», які стосуються робочого часу наукових працівників.
- Опрацювати питання із використання рекомендованих джерел.
- Описати можливості різних методів роботи психолога в педагогічному колективі.
- Розробити захід з профілактики порушень психічного здоров'я для вчителів.

Тема 10. Психопрофілактика професійної діяльності

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Основні напрямки роботи психолога в різних аспектах діяльності людини.
- 2) Види роботи з конфліктними ситуаціями на виробництві.
- 3) Основні напрямки роботи психолога на виробництві в аспекті психопрофілактики нервово-психічних порушень у працівників.

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про психогігієну діяльності людини та роль психолога у її реалізації; формування навичок вирішення конфліктних ситуацій.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: фронтальна перевірка; круглий стіл на практичному занятті.

Рекомендована література:

1. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
2. Куликов Л. В. Психогігієна личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
3. Психогігієна: курс лекцій / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.

Рекомендації щодо виконання:

- Ознайомитися з лекційним матеріалом.
- Опрацювати питання за допомогою рекомендованих джерел та самостійно дібраних за необхідності.
- Підготувати тези доповіді на обрану тему.
- Оформити тези у відповідності до вимог, наданих у розділі «Рекомендації та вимоги щодо виконання окремих видів самостійної роботи»

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

Робочою програмою модулю «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» передбачається виконання здобувачами індивідуального навчально-дослідного завдання у формі написання есе. *Метою* цього завдання є визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу та сформованості навичок самостійної роботи, оцінка вмінь аргументовано доводити свою думку.

Тематика:

1. Ранні прояви емоцій у людини. Значення емоцій для психологічного благополуччя.
2. Психогігієна побуту.
3. Психогігієна статевого життя.
4. Психопрофілактика професійного вигорання.
5. Психогігієна цілеспрямованості, мотивації досягнення успіху та перфекціонізму.
6. Психогігієна праці та відпочинку. Основи тайм-менеджменту для роботи з первотою і прокрастинацією.
7. Методи психологічної допомоги при надмірній психоемоційній напрузі: підвищення усвідомленості, прийняття і відповідальності, турбота про внутрішні та зовнішні ресурси, майндфулнес.
8. Гнів, провина та сором як ключові фактори психоемоційної напруги.
9. Розпізнавання та оцінка емоцій та почуттів. Розуміння депресивних і тривожних переживань.
10. Макробіотика про психологічні фактори довголіття. Особистість як основний фактор довголіття.

Кількість навчальних годин: 20.

Критерії оцінювання наведені на стор. 9.

Загальні *методичні рекомендації* щодо виконання надані на стор. 15-16.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Предмет психогієни як науки.
2. Методи психогієнічних досліджень.
3. Психогієна як область практики.
4. Історія розвитку психогієни та психологічної профілактики.

5. Рівні практичної психогігієни.
6. Психофізіологічні особливості організму людини.
7. Поняття психічного здоров'я. Принципи збереження психічного здоров'я.
8. Засоби профілактики порушень психічного здоров'я.
9. Психогігієнічні основи здорового образу життя.
10. Психогігієна навчальних занять. Її основні завдання.
11. Фактори втоми на уроці.
12. Психогігієнічна регламентація окремих навчальних операцій.
13. Позитивна мотивація та сприятливий емоційний клімат як елементи психогігієни.
14. Психогігієнічні вимоги до змісту та тривалості виконання домашнього завдання.
15. Психогігієна дошкільного віку.
16. Психогігієна молодшого шкільного віку.
17. Порушення психічного розвитку в дошкільному та молодшому шкільному віці.
18. Психологічна характеристика підліткового віку.
19. Причини девіантної поведінки.
20. Профілактика формування небажаних рис особистості.
21. Поняття психосоматичних розладів.
22. Види психосоматичних розладів у дітей.
23. Фактори, що впливають на виникнення психосоматичних розладів.
24. Профілактика психічних порушень у дошкільному та молодшому шкільному віці.
25. Психогігієна сімейних відносин.
26. Психогігієна дитячо-батьківських відносин.
27. Статеве виховання дітей та підлітків.
28. Психогігієна сексуальних відносин.
29. Психогігієнічні вимоги до організації трудової діяльності та відпочинку.

30. Психогігієнічні заходи для підтримки високої працездатності та попередження перевтоми.
31. Психогігієна педагогічної діяльності.
32. Причини порушення психічного здоров'я вчителів.
33. Профілактика порушень психічного здоров'я вчителів.
34. Вирішення конфліктів на виробництві.
35. Професійне вигорання фахівця.
36. Чинники, передумови та закономірності розвитку професійної деформації.
37. Профілактика деструкцій професійної діяльності.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с.

2. Коцур Н. І. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2017. 380 с.
3. Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И. Практическая психогигиена: Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. 127 с.
4. Прокопенко А. В. Психогігієна: навч. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 229 с.
5. Психогигиена: курс лекций / сост. С. В. Лоллини. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 114 с.
6. Шварц И. Е. Психогигиена в школе. Пермь : Книжный мир, 2019. 82 с.

Допоміжна література

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. *Концептуальные основы психологии здоровья*. СПб : Речь, 2006. 384 с.
2. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.
3. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молоді сім'ї. *Науковий журнал «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. Випуск 23, Видавничий дім «Гельветика». С. 203-207.
4. Кондратьєва І. П., Главацький О. О. Психологічна характеристика осіб, які мають алкогольну, наркотичну. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (9 квітня 2021 року, м. Одеса). Одеса, 2021. С. 88-92.
5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб: Питер, 2004. 464 с.
6. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів. Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 292 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
5. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>
6. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>