



Доцент Зінченко Анна Вікторівна,
Кандидат психологічних наук, доцент
zinchenko2006@ukr.net

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Тренінг формування потреби у здоровому способі життя»

I. Основна мета дисципліни	Ознайомлення з теоретичними знаннями про здоровий спосіб життя та формування у студентів потреби у здоровому способі життя
II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців	галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність 053 Психологія Навчальна дисципліна з циклу професійної підготовки
III. Програмні результати навчання	ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні відмінності. ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності. ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії. ПРН20. Здійснювати просвітницьку роботу у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, спрямованих на навчання технікам підготовки і ведення переговорів, конструктивним способам вирішення конфліктів, психологічної саморегуляції в процесі переговорів, налагодження зруйнованих комунікацій, в тому числі з використанням інформаційних технологій.
IV. Короткий зміст дисципліни	I. Етап пізнання духовних цінностей, зокрема цінності здоров'я (8 годин). Комплексна інформація про поняття здоров'я та його основні аспекти (фізичний, соціальний, духовний, психологічний); робота з цінностями учасників, сприяння усвідомленню ними місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей, формування стійкої потреби бути здоровим. II. Етап оволодіння знаннями, уміннями та навичками зі здорового способу життя (10 годин). Пошук способів збереження й зміцнення здоров'я, робота зі знаннями, уміннями та навичками про ЗСЖ та його компоненти, усвідомлення ЗСЖ, як головного способу збереження здоров'я. III. Етап застосування на практиці знань, умінь і навичок зі здорового способу життя (10 годин). Ознайомлення з поняттям «якість життя», сприяння усвідомленню рівня якості власного життя, бажаного рівня якості життя, способів його досягнення, значення здоров'я та ЗСЖ у цьому процесі. Використання ЗУН зі ЗСЖ на практиці з метою підвищення рівня якості життя до визначеного бажаного. IV. Етап формування та реалізації власних способів збереження здоров'я (8 годин). Пошук, формування та реалізація власних способів збереження здоров'я, усвідомлення вироблених способів як компонентів ЗСЖ, застосування цих способів на практиці.
V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання дисципліни	Кафедра соціальної психології факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. Зінченко Анна Вікторівна - кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології
VI. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання дисципліни	На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС), з яких: лекційних – 16 год., практичних – 20 год., самостійної роботи – 54 год. Дисципліна викладається у VIII семестрі.
VII. Основні інформаційні джерела для вивчення дисципліни	- Зликов В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с. - Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги : навчально-методичний посібник / За. ред. проф. Л.В.Долинської, проф. О.В.Темрук. – К. : Каравела, 2017. – 600 с. - 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. - Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини: Довідкові матеріали / Л.П.Сущенко; М-во освіти України, Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 2000. – 324 с.

VIII. Система оцінювання

Поточний контроль: оцінювання на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань.
Підсумковий контроль: залік у VIII семестрі.
