**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
ФГБОУ ВО «ИГУ»
**Кафедра психологии образования и развития личности**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Педагогического института
_____ А.В. Семиров

11 апреля 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины: **Б1.В.ДВ.02.01 Психологическое здоровье личности**

Направление подготовки: **44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Практическая психология личности**

Квалификация выпускника: **магистр**

Форма обучения: **очная**

Согласовано с УМС Педагогического института
Протокол № 6 от 28 марта 2024 г.
Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой психологии образования и развития личности:
Протокол № 7 от 21 марта 2024 г.
Зав. кафедрой _____ Л.В. Скорова

Иркутск -2024 г

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

**Целью дисциплины является:** формирование готовности осуществлению педагогической и культурно-просветительской деятельности, способности магистрантов планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

Психологическое здоровье личности дает возможность овладеть научно обоснованными знаниями о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

**Задачи** дисциплины:

1. Формирование системы психологических знаний, позволяющих планировать безопасную, комфортную совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся по сохранению и укреплению психологического здоровья, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
2. Формирование умений по отбору диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья и безопасной, комфортной образовательной среды.
3. Умение реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса и обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.

## I. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

2.1. Дисциплина «Психологическое здоровье личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается на втором курсе (четвертый семестр).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в контексте предшествующего образования магистрантов. Обучающийся, преступая к изучению дисциплины, должен иметь представление об основных научных парадигмах современной психологической науки, основных психологических закономерностях возрастного развития личности.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (практики), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Психология нарушений развития личности; Современные модели психологического консультирования; Психологическое сопровождение развития личности в семье; Проективный подход к диагностике и коррекции личности; Психология возрастных кризисов.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|
| ПК-2 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и | ИДК $_{ПК1.1}$ планирует как разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы психологии здоровья, психического и психологического здоровья | Знать: как планировать, разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы психологии здоровья, психического и психологического здоровья.<br>Уметь: планировать, разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы |

| | | |
|---|---|---|
| нейропсихологических особенностей обучающихся | | психологии здоровья, психического и психологического здоровья.<br>Владеть: разработкой и реализацией индивидуальных программ психологии здоровья, психического и психологического здоровья. |
| | *ИДК* $_{ПК1.2}$ разрабатывает и реализовывает методологические основы системы поддержки психологического здоровья. | Знать: как разрабатывать и реализовывать методологические основы системы поддержки психологического здоровья.<br>Уметь: разрабатывать и реализовывать методологические основы системы поддержки психологического здоровья.<br>Владеть: способностью реализовывать методологические основы системы поддержки психологического здоровья. |
| ПК-3 Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности | *ИДК*$_{ПК3.1}$ планирует использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования. | Знать: как планировать и использовать технологии здоровьесбережения в современной системе образования.<br>Уметь: планировать использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования.<br>Владеть: современными технологиями здоровьесбережения в современной системе образования. |
| | *ИДК*$_{ПК3.2}$ реализовывает современные технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях. | Знать: как реализовывать современные технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях.<br>Уметь: реализовывать современные технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях.<br>Владеть: современными технологиями сбережения психического здоровья детей. |

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Из них 14 часов по очной форме обучения – практическая подготовка.

Из них 18 часа по очной форме обучения – контактная работа

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

**4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов**

| Раздел дисциплины/ тема | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу практическую подготовку обучающихся и трудоемкость (в часах) очная/заочная формы обучения | | | | | Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Лекции | Практические занятия | Консультации | КО | | |
| | **4** | **72** | | **14** | | **4** | **54** | |
| Тема 1. | 4 | 14 | | 2 | | | 11 | глоссарий, ментальная карта, кейсы |
| Тема 2. | 4 | 14 | | 3 | | 1 | 11 | глоссарий, ментальная карта, кейсы, отзыв |
| Тема 3. | 4 | 14 | | 3 | | 1 | 11 | глоссарий, ментальная карта, кейсы, отзыв |
| Тема 4. | 4 | 15 | | 3 | | 1 | 11 | глоссарий, ментальная карта, кейсы, отзыв |
| Тема 5. | 4 | 15 | | 3 | | 1 | 10 | глоссарий, ментальная карта, кейсы, отзыв |
| **Итого часов** | | **72** | | **14** | | **4** | **54** | **Зачет** |

**4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

| Семес | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | Оценочное средство | Учебно-методическое |
|---|---|---|---|---|

| тр | | Вид СРС | Сроки выполнения | Трудоемкость (час.) | | обеспечение самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Тема 1. Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье. | Информационный поиск | 1-2 неделя | 11 | Блок-схема | 1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.<br>2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. |
| 4 | Тема 2. Психология здоровья, психическое и психологическое здоровье | Составление таблицы | 3-4 неделя | 11 | Сравнительная таблица | 1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.<br>2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид СРС | Сроки выполнения | Трудоемкость (час.) | | |
| 4 | Тема 3. Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей. | Составление таблицы | 5-6 неделя | 11 | Сравнительная таблица | 1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.<br>2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. |
| 4 | Тема 4. Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании. | Информационный поиск | 7-8 неделя | 11 | Блок-схема | 1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.<br>2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид СРС | Сроки выполнения | Трудоемкость (час.) | | |
| 4 | Тема 5. Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического здоровья. | Информационный поиск | 9-10 неделя | 10 | Конспект | 1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.<br>2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час) | | | | 54 | | |
| **Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)** | | | | **54** | | |

**4.3. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)**

Тема 1. **Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье.**

Здоровье как индивидуально-психологический феномен. Представление о здоровой личности. Внутренняя картина здоровья. Классификация, критерии и оценка уровня здоровья. Концептуальные модели здоровья. Цели, задачи и основные направления валеологии. Риски нарушения здоровья человека. Интегральный риск нарушения здоровья человека. Антропоэкологическое утомление. Социально-демографические факторы здоровья. Адаптационная модель здоровой личности.

Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.

Тема 2. **Психология здоровья, психическое и психологическое здоровье**

Психология здоровья Основы психологического и физиологического сохранения здоровья Понятие и особенности психического и психологического здоровья Психическое здоровье Типы психических заболеваний Психологическое здоровье Концептуальные подходы к формированию потребности быть здоровым.

Тема 3. **Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей.**

Истоки и история развития науки о психическом и психологическом здоровье. Валеогенез на психическом уровне. Психическое здоровье, как главный фактор качества жизни человека.

Врожденные особенности психики. Природа эмоций. Индивидуальные различия в эмоциях и их выражении. Нарушения психического здоровья. Особенности нарушения психики.

Признаки эмоционального благополучия. Положительная самооценка и уважение к себе. Умение переживать неудачи. Развитие близких отношений. Жизненная активность. Психосоматика. Психические психогенные заболевания. Психотерапия психогенных заболеваний.

Уровни, факторы риска и методологические основы системы поддержки психологического здоровья детей. Методологические подходы к оценке социально-психологического здоровья детей Особенности психологического здоровья детей в дошкольном возрасте Особенности психологического здоровья детей в младшем школьном возрасте Сравнительный анализ психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста Структура психологической поддержки дошкольников и младших школьников (О.В.Хухлаева) Факторы, влияющие на психологическое здоровье подростков

Тема 4. **Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании.**

Этапы развития и становления здоровьесбережения как науки в нашей стране и за рубежом.

Развитие технологий здоровьесбережения: теоретический и прикладной аспекты. Использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования: проблемы и перспективы развития. Факторы, влияющие на здоровье обучающихся. Здоровьесберегающие технологии, их классификация. Основные критерии, используемые в классификации. Сущность традиционных технологий по сохранению здоровья учащихся.

Тема 5. **Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического здоровья.**

Закономерности психического развития. Проблема устойчивости психического развития и сохранения психического здоровья ребенка. Отклонения в психическом здоровье детей под влиянием различных социальных факторов. Диагностика психического здоровья ребенка. Технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях. Профилактические и коррекционные технологии и оценка их эффективности на различных этапах развития ребенка.

### 4.3.1. Перечень практических занятий

| № раздела и темы дисциплины | Наименование практических работ | Трудоемкость, всего (час.) | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) |
|---|---|---|---|---|
| Тема 1. | Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье. | 2 | Учебные индивидуальные и групповые задания | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 2. | Психология здоровья, психическое и психологическое здоровье | 3 | Учебные индивидуальные и групповые задания | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 3. | Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей. | 3 | Учебные индивидуальные и групповые задания | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 4. | Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании. | 3 | Учебные индивидуальные и групповые | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | задания | |
| Тема 5. | Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического здоровья. | 3 | Учебные индивидуальные и групповые задания | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |

**4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов**

| Тема | Задание | Формируемая компетенция | ИК |
|---|---|---|---|
| Тема 1. Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье. | Концептуальные модели здоровья. Составить таблицу с указанием отечественных и зарубежных моделей здоровья. *(результат представить в виде схемы, созданной с использованием цифровых инструментов: Google Рисунки, Draw.io и др.).* | *ПК-2* ПК-3 | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 2. Психология здоровья, психическое и психологическое здоровье | Проанализировать понятия и особенности психического и психологического здоровья *(результат представить в виде схемы, созданной с использованием цифровых инструментов: Google Рисунки, Draw.io и др.).* | *ПК-2* ПК-3 | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 3. Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей. | Уровни, факторы риска и методологические основы системы поддержки психологического здоровья детей. Составить сравнительную таблицу. *Сравнительная таблица составляется с использованием сервиса Google Sheets или других цифровых инструментов.* | *ПК-2* ПК-3 | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 4. Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании. | Этапы развития и становления здоровьесбережения как науки в нашей стране и за рубежом. *Результат представьте в виде блок-схемы.* | *ПК-2* ПК-3 | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |
| Тема 5. Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического | Изучите и законспектируйте различные технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных | *ПК-2* ПК-3 | *ПК-2 ПК2.1 ПК2.2* *ПК- 3 ПК3.1 ПК3.2* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| здоровья. | учреждениях. *Конспект может быть представлен в виде ментальной карты.* | | |

**4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа – форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес студентов. Самостоятельная работа организуется с целью формирования профессиональных компетенций, предусмотренных данной программой, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной профессиональной деятельности.

В дисциплине используются **онлайновые инструменты Moodle** (лекции, форумы, задания, тесты и т.д.), которые позволяют организовать действия студентов за пределами работы в аудитории, обеспечить возможность изучения дисциплины в синхронном и асинхронном форматах.

Форумы позволяют студентам наладить общение и обмен идеями друг с другом и с преподавателем, позволяя обеспечить дополнительную обратную связь от преподавателя, лучшее отслеживание студентом прогресса своего обучения.

Электронно-образовательная среда университета предоставляет студентам круглосуточный доступ к ресурсам курса, интерактивным действиям, получению оценок.

Основные направления работы студента в ЭОС университета:

1. *Изучение теоретического материала*. Курс структурирован по разделам (темам). Каждый раздел, как правило, содержит теоретический материал для изучения, дополнительные материалы, а также материалы для контроля знаний. Сначала необходимо изучить теоретический материал, который может быть представлен видеолекциями, отдельными файлами, страницами или гиперссылками. Для просмотра материала необходимо щелкнуть по его ссылке, а затем в открывшемся окне выбрать одно из действий (открыть или сохранить). После изучения материала необходимо приступить к выполнению контрольных мероприятий, которые представлены в виде автоматизированных тестов. При изучении теоретического материала студенты осуществляют следующие виды работ:

А. *Работа с ресурсами*. Ресурс – это содержимое, которое преподаватель может предложить в качестве учебного материала студентам. Ресурсы – это статичные материалы курса, и действие, которое студент выполняет самостоятельно.

Б. *Работа студента с файлом*. Файл – это картинка, документ в формате pdf, электронная таблица, аудио-файл, видео-файл. Студент на странице курса щёлкает по названию файла и либо на экране появляется его содержимое, если, конечно, на компьютере студента установлена программа для работы с файлами такого типа, либо копия этого файла помещается в область загрузок на компьютер студента, откуда этот файл можно просмотреть.

В. *Работа студента с URL*. Uniform Resource Locator – унифицированный указатель (местонахождения информационного) ресурса. Модуль URL позволяет предоставить студенту веб-ссылку в качестве ресурса для экономии времени и усилий студента по набору этого адреса вручную. Студенту необходимо ознакомиться с описанием URL, которое приготовил преподаватель, щёлкнуть по названию URL и изучить материал, на который указала данная ссылка.

2. Работа с электронно-образовательной средой предполагает *интерактивные действия* – это средства вовлечения студентов в активное обучение. Интерактивное действие – это общее название для группы средств в Moodle. Обычно, интерактивное

действие есть нечто, что студент будет делать во взаимодействии (т.е. интерактивно) с другими студентами и/или с преподавателем.

А. *Работа студента с заданием*. Модуль Задание позволяет преподавателям получать работы от студентов, просматривать их, и предоставлять им обратную связь, включая оценивание. Готовыеответы студентов видны только преподавателю и никому из студентов, кроме случая, когда это задание было поручено группе студентов. Студенты могут передавать преподавателю на рассмотрение любое цифровое содержимое (файлы), включая, например, обработанные в Word документы, электронные таблицы, изображения, аудио- и видео контент. Задания не должны непременно состоять из пересылаемых файлов. В качестве альтернативы, преподаватель может попросить студентов набрать информацию непосредственно в текстовом поле Moodle, или сделать параллельно и пересылку файла или файлов, и набор текста непосредственно в Moodle. Задание имеет дату «доступно с», до наступления которой никто из студентов не может представлять свои готовые ответы, и дату, после которой преподаватель может отказаться принимать ответы. Доступными опциями готовых ответов по стандартным заданиям являются:

– Готовые ответы в виде файлов (студенты передают готовый ответ по заданию в виде файла).
– Текст онлайн (студенты могут набрать их ответы непосредственно в Moodle).
– Комментарии к готовым ответам.

Модуль «Задание» можно также использовать для оценивания «Задания офлайн», т.е. задания, работа по которому выполняется вне Moodle. Это осуществляется простым снятием пометок «галочкой» у трёх приведённых выше опций. После входа в курс студент щёлкает по названию указанного преподавателем задания и затем добавляет готовый ответ как в режиме онлайн с помощью средств текстового редактора Moodle, так и прикрепить заранее подготовленный файл с готовым ответом. Чтобы передать подготовленный тем или другим способом готовый ответ на рассмотрение преподавателю, студент должен щёлкнуть кнопку «сохранить изменения».

Б. *Работа с форумом* позволяет участникам курса проводить асинхронные обсуждения. Модуль «Форум» является интерактивным действием, где студенты и преподаватель могут обмениваться идеями посредством отправки комментариев. Существует четыре основных типа Форумов. Подписка на все типы форумов обязательна. Преподаватель может закрыть форум: студенты не смогут больше ни начать новые обсуждения, ни добавить ответы, но всё ещё смогут читать все обсуждения. *Рекомендации по использованию форумов:* необходимо время для того, чтобы сделать форум как интерактивное действие успешным. Форум может использоваться как поощрение дискуссии и тогда: а) студенты чувствуют, что существует необходимость/причина участвовать, и что они что-то получат от этого опыта; б) у студентов возникнет чувство общей целеустремлённости. Это чувство содружества может быть создано через инициативу и поддержку преподавателя, но главным образом самими студентами.

Форум может быть организован для: а) для обсуждения студентами вопроса (преподаватель наблюдает за ответами), б) группового обсуждения (в минигруппах) и последующего представления в общий форум для аргументации основных идей группы; в) сосредоточения внимания студентов на конкретном аспекте вопроса. Для этого может быть использован *стандартный* форум: наиболее полезен для широких дискуссий, которые намерен направлять преподаватель; *социальный* форум, который ведут студенты. Преподаватель может попросить студентов время от времени подытоживать темы обсуждения: раз в неделю или когда ход рассуждений придёт к согласованному заключению. *Простой* форум наиболее полезен для краткого/ограниченного временем обсуждения по отдельной теме. Форум-суждение: каждый студент отправляет только одно суждение. Отдельная тема на каждого

человека предоставляет студентам несколько больше свободы, чем форум единого обсуждения, но не так много, как стандартный форум, где каждый студент может выдвигать столько тем на обсуждение, сколько он или она пожелает. Студенты не ограничены в количестве раз, которое они могут отвечать другим в развитие тех или иных тем, возникших в ходе обсуждений. В *форуме «Вопрос и Ответ»* преподаватель отправляет вопрос, а студенты отвечают приемлемыми ответами. «Вопрос и Ответ» требует от Студентов отправить свой ответ перед тем, как он сможет просмотреть ответы других студентов. После начальной отправки сообщения и как только закончится время редактирования (обычно 30 минут), студент может просмотреть и ответить на сообщения других. *Стандартный форум в формате Блога* позволяет пользователям начинать их собственные суждения, но отображается по-другому: первое сообщение каждого обсуждения отображается (как в Блоге) так, что пользователи могут прочитать его, и затем сделать выбор своего ответа. Правила обсуждений в форуме: участие и поддержка; приверженность и соучастие; уважение мнения.

Если курс полностью проходит в онлайн формате (без очных занятий), то он начинается с приветствия или вводного сообщения с предложением студентам в письме на форум представить себя с некоторыми подробностями преподавателю и однокурсникам. В этом форуме содержится информация о том, куда следует отправлять свои ответы, и что нужно отвечать на все части вопроса преподавателя. Преподаватель может задать разные форматы форума, например, «Это Форум размышлений вслух, мы попытаемся причесать идеи и возможности», или «Это формальный Форум, в который вы приглашены поделиться идеями по (такой-то теме)». Или преподаватель может инициировать обсуждения, а студенты могут только отвечать. Каждое русло рассуждений, начинаемое преподавателем, содержит вопрос-эссе (или несколько таких вопросов). Студенты составляют сжатый план основных мыслей в этом Эссе и отправляют их в качестве ответа. После того, как каждый отправил свой замысел, преподаватель начинает обсуждение того, какой из замыслов кажется лучше и почему.

В. *Работа с глоссарием* позволяет участникам создавать и поддерживать список определений, наподобие словаря. Глоссарий может использоваться многими способами. Его Записи можно искать и просматривать в различных форматах. Глоссарий может создаваться коллективно, либо доступ к введению новых записей может быть предоставлен только преподавателю. Записи могут быть распределены по Категориям. Средство авто-связывания будет подсвечивать любое слово в курсе, которое размещено в Глоссарии. Наведение на подсвеченное слово курсора мышки высвечивает определение этого слова в Глоссарии. *Базисный* Глоссарий очень важен, его творческое применение действительно помогает воздействовать на студентов. *Совместные* глоссарии может подвигнуть к сотрудничеству в курсе (это необходимо, когда студенты сталкиваются с новыми терминами). Каждому студенту может быть разрешено вносить термин, определение или комментарии на представленные на рассмотрение определения. Разные определения могут оцениваться и преподавателем, и студентами, а определения с наивысшими отметками могут составить *итоговый* глоссарий. Когда Студенты ответственны за создание определений, намного более вероятно, что они запомнят это слово и его корректное определение. Вовлечение в процесс обучения, обсуждения и усовершенствования глоссария может очень существенно помочь студентам продвинуться к тому, чтобы начать употреблять новые термины. Могут быть созданы несколько команд студентов для работы с определениями и ответами. Каждой команде может быть поручено собирать определения в течение одной недели, а остальным командам их ранжировать и комментировать. Другим вариантом может быть ответственность каждой команды за одно определение в одной части курса, а также за ранжирование и комментирование такой работы других команд. После того, как преподаватель и студенты определили

термины глоссария, для студентов важно начать их практическое применение в реальных контекстах.Однако, обычно, Студенты неохотно экспериментируют с новыми терминами. Со средством авто-связывания легко распознать, когда слово из Глоссария было использовано на Форуме или в сообщениях на веб Сайте.

Г. *Работа с тестом*. Навигация по тесту содержит набор кнопок с номерами вопроса, щелкнув по кнопке, можно перейти к выполнению соответствующего задания теста. Также, в том случае если тестирование ограничено по времени, на Панели навигации отображается оставшееся время тестирования. Центральная область страницы содержит перечень тестовых заданий. При этом для каждого задания показан балл, который можно получить за верный ответ, а также имеется возможность отметить вопрос. После ответа на все вопросы откроется страница, содержащая статистику всех ответов, на которой нужно щелкнуть по кнопке «отправить всё и завершить тест» и в следующем окне подтвердить отправку. После отправки откроется окно, содержащее результаты тестирования (набранный балл, % правильных ответов, итоговую оценку). Тест может включать в себя вопросы «Верно/неверно» (студент просто отвечает на вопрос, помечая «птичкой» окошко), «Вопросы с кратким ответом» (студент, чаще всего, отвечает одним словом либо Преподаватель при составлении Вопроса подсказывает из скольки слов должен состоять ответ), «Вопросы типа Эссе» (студенту требуется лишь написать ответ на поставленный Вопрос в виде эссе), «Вопросы со множественным выбором» (студенту нужно выбрать правильные ответы), «Вопросы на установление соответствия» (студенту нужно выбрать из ниспадающего списка нужный ответ).

Основной формой организации самостоятельной работы в данном курсе является внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работа при возможности сохранения консультаций с преподавателем.

**Формы внеаудиторной самостоятельной работы:**

Одной из современных форм конспектирования и визуального представления материала является ***ментальная карта*** (майндмэппинг, maindmapping) – удобный способ структурирования информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы. Ментальная карта позволяет активизировать различные ресурсы запоминания материала, в ней удачно совмещаются психология, мнемоника и нейролингвистика. При составлении ментальной карты необходимо определиться с основной, ведущей темой, вокруг которой будет группироваться другая информация. Основные правила составления ментальных карт:

– В замкнутый контур помещается только основное слово, остальные размещаются на ветках. На одной ветви следует писать только одно слово (научитесь превращать фразу в одно ёмкое, броские и цепляющее слово).

– Длина одной ветви должна быть равна длине слова, располагающегося на ней. Это позволит избежать путаницы.

– Можно и даже нужно использовать разные цвета, это позволит разделить мысли. Но лучше всего делать разноцветными ветви, а не слова.

– Для наилучшего восприятия можно использовать символы, рисунки, но не слишком сложные, желательно схематические.

– Если ветви многочисленные, то можно отделять их друг от друга пунктирными контурами, чтобы ключевые слова не перемешивались.

– Карта должна быть заполненной, но не слишком перегруженной.

– Старайтесь распределять ветви равномерно, чтобы не было пустых мест и перегруженных участков.

– Все слова располагайте иерархически: сначала самые важные, потом второстепенные.

При составлении ментальных карт студент может воспользоваться одним из цифровых сервисов, например, Bubble.us, XMind, Mindmeister или другими.

*Критерии оценивания результатов информационного поиска, конспекта, ментальной карты:*

1. Полнота описания свойств и характеристик объекта.
2. Упорядочивание представляемого материала.
3. Наличие сравнительного анализа представляемой информации.
4. Обработка текста с целью обобщения информации.
5. Использование цифровых инструментов (для ментальных карт).

***Построение сводной (сравнительной, обобщающей, аналитической) таблицы*** позволяет усвоению отношений между понятиями или отдельными разделами темы. Это концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных.

Правила составления таблицы:

1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;

2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;

3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;

4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;

5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;

6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;

7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;

Навык построения таблицы сформирует готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач.

Также студент должен овладеть навыками построения таблиц с использованием современного цифрового инструментария, например, сервиса Google Sheets, позволяющего составлять, редактировать и оформлять материал в табличной форме.

*Критерии оценивания сводной (обобщающей, аналитической) таблицы:*

1. Полнота представления информации.
2. Выделение сравнительных критериев.
3. Использование цифрового инструментария при составлении таблицы.

***Составление блок-схемы*** позволяет понятно и систематизировано представить любые множественные данные, поможет в визуализации материала. Блок-схемы являются отличным инструментом, позволяющим избежать трудностей с пониманием процессов и доступно их описать. Создание удачной блок-схемы означает балансирование между полнотой информации, которую хочется передать, и простотой, с которой её преподносят. Некоторые рекомендации при составлении блок-схемы могут быть следующими:

–Определиться с основными понятиями, вносимыми в схему.

–Стандартная блок-схема разбивает процесс на ключевые этапы и требуемые действия.

–Читабельность схемы. Убедитесь, что все основные этапы записаны коротко и ясно, и что переход от этапа к этапу заключается в простых шагах.

–Используйте разные типы фигур для представления различных типов процессов и решений. Добавление визуальных подсказок добавит блок-схеме читаемости и понимания.

–Большинство блок-схем работает по простому двоичному принципу. В точках процесса, где происходят изменения, перед читателем предстает вопрос с ответом «да» и «нет». Ответ будет вести читателя к соответствующему этапу.

*Критерии оценивания блок-схемы:*

1. Использование при составлении схемы цифрового инструментария.
2. Полнота схемы за счет использования терминологического аппарата по теме.
3. Присутствие в схеме взаимосвязанных понятий из ранее изученных тем (обобщение пройденного материала).
4. Логическая непротиворечивость и аккуратность оформления.

***Подготовка к практическому занятию.*** Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Данный вид СРС обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента.

Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют их актуальность. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

*Критерии оценивания подготовки студента к практическому занятию:*

1. Предварительное ознакомление студента с теоретическим материалом по теме практического занятия.
2. Участие студента в выполнении любого вида заданий, которые реализуются в ходе практического занятия.

***Подготовка к зачету***. Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи зачета предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Любой вопрос при сдаче зачета необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности педагога-психолога. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед психологом в сфере образования.

*Критерии оценивания подготовки студента к зачету* представлены в разделе VIII настоящей программы.

**4.5. Примерная тематика курсовых работ** *(при наличии)* Курсовые работы не предусмотрены.

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

**а) основная литература:**


1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/513510.
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/518417.
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/517501.
4. Никольский, Андрей Вениаминович. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / А. В. Никольский. - Электрон. текст. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 303 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476272, https://urait.ru/book/cover/357E6CFA-EADC-4E09-AC13-F0ED9EDDDD64. - ЭБС "Юрайт". - неогранич. доступ. - ISBN 978-5-534-11748-6.


**б) дополнительная литература***:*


*1.* Бардышевская, М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / М. К. Бардышевская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 153 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11068-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/517555.

*2.* Бардышевская, М. К. Диагностика психического развития ребенка : учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10411-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/514576.

*3.* Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/510686.

*4.* Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/519218.

*5.* Подольский, А. И. Диагностика подростковой депрессивности : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Г. Хейманс. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06602-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/514285.


**в) периодические издания:**

http://www.voppsy.ru/ – «Вопросы психологии»

http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html – «Психологический журнал»

http://pedvopros.ru/ – «Вопросы педагогики»

https://mir-nauki.com/ – Интернет-журнал «Мир науки. Педагогика и психология»

https://izvestiapsy.isu.ru/ru – «Известия Иркутского государственного университета»

**г) список авторских методических разработок:**

1. Гольменко, Александр Дмитриевич. Клиническая психология [Текст] : учебное пособие / А. Д. Гольменко, В. А. Хаптанова, Е. Л. Выговский ; Иркут. гос. ун-т, Пед. ин-т, Иркут. гос. мед. ун-т. - Иркутск : [б. и.], 2014. - 174 с. ; 21 см. - Библиогр.: с. 173-174. - ISBN 978-5-904740-21-4 : 200.00 р. всего: 10.

**д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

http://biblio-online.ru/ – электронно-библиотечная система издательства «Электронное издательство Юрайт».

https://elibrary.ru – научная электронная библиотека.

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1. Учебно-лабораторное оборудование:**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроекторBENQ, ноутбук ASUSA6000, экран ClassicNorma 305*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**6.2. Программное обеспечение:** не предусмотрены

**6.3. Технические и электронные средства:** не предусмотрены

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции:

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и практических занятиях.
2. Лекции – презентации.
3. Работа в малых группах.
4. Учебная дискуссия.
5. Дистанционные технологии.

**Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения**

| Тема занятия | Вид занятия | Форма / Методы интерактивного обучения | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| Тема 1. Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье. | практическое | Групповая дискуссия | 2 |
| Тема 2. Психология здоровья, | практическое | Анализ кейсов | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| психическое и психологическое здоровье | | | |
| Тема 3. Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей. | практическое | Анализ кейсов | 2 |
| Тема 4. Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании. | практическое | Групповая дискуссия | 2 |
| Тема 5. Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического здоровья. | практическое | Анализ кейсов | 2 |
| **Итого часов** | | | **10** |

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Оценочные средства (ОС):**

8.1. Оценочные средства для входного контроля:

**Выбрать все правильные ответы.**

*1. Среди многих поведенческих проявлений среднего подросткового возраста рассматриваются как норма:*

А. Тесная дружба с одногодками одного пола.

Б. Отрицание родительских мнений в отношении религии и половых вопросов.

В. Игнорирование физического благополучия.

Г. Забота о массе тела и фигуре.

Д. Частые споры с братьями и сестрами

**Установить соответствие.**

1. А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) биологический……..

2) социальный…….

3) личностный, психологический…….

- изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации.

- здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как “стратегия жизни человека”.

- здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру.

**Вставить пропущенное слово.**

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное психологическое и физическое благополучие называется _____.

2. Произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психических состояний в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности, называется _____.

3. Столкновение интересов, потребностей, влечений личности, возникающее при условии их примерно равной значимости, но разной направленности, называется _____.

Процесс внешнего изменения установок, мнений, поведения в сторону согласия с группой как реакция на групповое давление - _____.

***8.2. Оценочные материалы текущего контроля***

Текущая форма контроля, осуществляется на практических занятиях, по завершению изучения студентами лекционного материала. Текущий контроль проводится в течение всего периода освоения дисциплины и включает в себя, в том числе, результаты выполняемой студентами самостоятельной работы.

При осуществлении текущего контроля используются четыре формы оценочных средств:

- составление глоссария;
- отзывы студента на выполненные одногруппниками задания по теме;
- составление схемы и/или ментальной карты;
- решение психологических задач (кейсов).

***Составление глоссария.***

*Глоссарий – словарь узкоспециализированных терминов по изученной теме.*

*Критерии оценивания глоссария:*

1. Полнота представленности в глоссарии изученной темы (не менее 8 терминов).
2. Обогащенность глоссария внелекционной терминологией по теме.
3. Четкость и упорядоченность оформления глоссария.

**Отзыв студента на выполненные одногруппниками задания по теме.**

*Отзыв – это оценка каждым студентом задания, выполненного одногруппниками*. Оцениваемые задания обозначаются педагогом, и могут относиться к выполненной студентами заданий самостоятельной работы или заданий в рамках практического занятия.

*Критерии оценивания отзыва:*

1. Студент выполнил не менее 2-х отзывов.

2. Соблюдена структура отзыва:

а) три аргументированных положительных стороны выполненного задания;

б) три аргументированных отмечаемых недостатка выполненного задания;

в) рекомендации по нивелированию отмечаемых недостатков.

3. Непротиворечивость и аргументированность суждений в отзыве.

**Составление схемы (ментальной карты).**

Схема и/или ментальная карта составляется студентом по изученной теме.

*Критерии оценивания схемы:*

1. Использование при составлении схемы цифрового инструментария.
2. Полнота схемы за счет использования терминологического аппарата по теме.
3. Присутствие в схеме взаимосвязанных понятий из ранее изученных тем (обобщение пройденного материала).
4. Логическая непротиворечивость и аккуратность оформления.

**Решение психологических задач (кейсов).**

*Психологическая задача – это объективированная в знаковой модели психологическая проблемная ситуация, содержащая данные и условия, которые необходимы и достаточны для ее разрешения средствами психолого-педагогического знания и опыта.*

Характеристику психологической задачи и этапы ее решения можно посмотреть в разделе 4.4. «Методические указания по организации самостоятельной работы студентов».

*Критерии оценивания решения психологических задач:*

1. Правильность решения.
2. Аргументированность с использованием психолого-педагогической терминологии.
3. Наличие в решении задачи развивающих и/или образовательных рекомендаций.
4. Логическая непротиворечивость решения.

**Тема 1. Психологический аспект здоровья. Образ жизни и здоровье.**

**а) Глоссарий**

**б) Схема (ментальная карта)**

**в) Психологические задачи:**

**Задание 1.** Проанализируйте одно из нижеприведенных психосоматических заболеваний с точки зрения системного подхода к определению здоровья (выделить биологический, психологический и социальный уровень в выбранном Вами заболевании).

- гипертония
-язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
-экзема, нейродермит
-бронхиальная астма

Задание 2. Какие способы быстрого снятия стресса существуют? Что включается в эти способы? Дополните недостающие и на Ваш взгляд, какие из них более эффективны для Вас?

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Весьма эффективным средством борьбы со стрессом может служить и воображение.
6. Медитация.
7. Биологическая обратная связь.
8. Гипноз.

**Тема 2. Психология здоровья, психическое и психологическое здоровье.**

**а) Глоссарий**

**б) Схема (ментальная карта)**

**в) Психологические задачи:**

**Задание 2.** На основании своего жизненного опыта академик Н.М. Амосов вывел «10 заповедей здоровья». Дополните недостающие.

1. В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым. Более того: бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Величина любых усилий определяется мотивами, мотивы – значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще и характером! К сожалению, здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже призрак смерти не может надолго напугать: он свыкается с мыслью о ней, сдается и покорно идет к концу.
5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое – счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы.

**Тема 3. Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей.**

**а) Глоссарий**

**б) Схема (ментальная карта)**

**в) Психологические задачи:**

**Задание 3.** Восемнадцатилетнюю девушку, которой на вид было 12 — 14 лет, привел на прием отец с наказом: «Передаю в ваши добрые нежные руки». Пациентка фиксирована на своем физическом состоянии, жалуется на невозможность глотать пищу из-за страха подавиться, ощущение комка в горле, отсутствие аппетита, апатию, вялость, подавленность,

плаксивость, плохой сон. Такое состояние наблюдается у нее последние три месяца. Она лечилась у психиатра, который прописывал ей амитриптилин, френолон и транквилизаторы. Девушка направлена на консультацию ввиду отсутствия эффекта. Отец был тревожным и всегда опекал дочь, по нескольку раз за день звонил с работы, интересуясь, как она там, хотя дома находилась неработающая жена. Девушка всегда была ближе к отцу и даже избрала его профессию. Мать после рождения дочери оставила работу, чтобы ухаживать за ней. Последний год она упрекает дочь, что та мало занимается учебой, опасается, что ее отчислят из института, и тогда дочь «сядет ей на шею», буквально попрекает ее куском хлеба. Особенно трудно пациентке за ужином, когда за столом собирается вся семья, и отец настаивает, чтобы она ела, а мать упрекает ее, что она портит всем аппетит. Мать следит, чтобы дочь не ела во внеурочное время, поскольку в семье все подчинено строгому распорядку. У пациентки есть единственная подруга — иногородняя сокурсница, которая снимает квартиру и ведет довольно свободный образ жизни. Сама она не испытывает желания встречаться с молодыми людьми. Время проводит за чтением художественной литературы, в мечтах о независимой богатой жизни, когда у нее будет хороший заработок и собственная машина, как у отца, дорогие наряды и украшения, как у матери, а главное — отдельная квартира. Каковы причины развития патологии? На что должна быть направлена коррекционная работа?

**Тема 4. Проблемы здоровьесбережения в современном обществе и образовании.**

**а) Глоссарий**

**б) Схема (ментальная карта)**

**в) Психологические задачи:**

**Задание 4.** Пациенту Д., 38 лет, выполнена имплантация протеза аортального клапана. Ближайший послеоперационный период протекал обычно. Мелодию протеза ощутил на 6-й день. Первичная психологическая реакция была адекватной. В психическом статусе отмечались признаки астенического состояния. По характеру впечатлительный, беспокойный, эмоционально лабильный. Следуя совету своего родственника-врача, стал регулярно следить за пульсом, записывая данные в специальный дневник. Постепенно наметился сдвиг в поведении – начал тщательно следить за деятельностью сердца, прислушиваться к работе имплантата, отмечая малейшие изменения в характере и ритме его мелодии, подсчитывал и регистрировал число экстрасистол. Расспрашивал персонал и соседей по палате о том, на какой срок рассчитан протез, из чего он изготовлен, не проржавеет ли металл, не треснет ли пластмасса и т.п. Нарушился сон в связи с тем, что не мог отвлечься от подсчёта числа ударов сердца. Возник страх поломки искусственного клапана. При обследовании через 2 года 3 мес. после операции в структуре синдрома преобладал депрессивно-фобический радикал. Какие причины послужили развитию данной патологии?

**Тема 5. Здоровьесберегающие технологии сбережения психического и психологического здоровья.**

**а) Глоссарий**

**б) Схема (ментальная карта)**

**в) Психологические задачи:**

**Задание 5.** Больная 48 лет, отмечает, что успешна в работе, стабильная семейная ситуация, обратилась к терапевту с жалобами на подъемы артериального давления до 160\90 мм рт.ст., головные боли, головокружение. Подъемы АД с психо–эмоциональными нагрузками не связывает. Испугана колебаниями АД, многократно в течение дня его измеряет, аппараты для измерения АД приобрела для дома, для работы, носит с собой в транспорте, на улице. Стала тревожна, ранима, обидчива, ждет повышения АД, убеждена в наступлении негативных последствий этого (инфаркт, инсульт).

Какие личностные особенности можно ожидать у пациентки? Какие психопатологические симптомы формируются? Какие психосоматические механизмы колебания АД можно предположить?

**8.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (в форме зачета).**

*Промежуточная аттестация* осуществляется с целью проверки и оценки уровня

и качества освоения содержания дисциплины.

*Оценочное средство для промежуточной аттестации* – зачет.

**Примерный перечень вопросов и заданий к зачету** для выявления степени сформированности компетенций:

*ПК-3 Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности*

**Вопросы**

1. Психология здоровья, предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
3. Определение здоровья, его виды.
4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья.
6. Адаптационные резервы.
7. Двигательная активность и физическое здоровье.
8. Оценка физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Гармония отношения и развития личности.
11. Психологическая устойчивость, ее составляющие.
12. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости.
13. Психологическая зависимость.
14. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
15. Психологические типы как формы психического здоровья.
16. Акцентуации личности. Виды.

2. Пациентка 29 лет, обратилась к кардиологу с жалобами на приступы учащенного сердцебиения, сопровождающиеся чувством нехватки воздуха, дурноты, головокружением. Впервые подобный пароксизм возник при поездке в метро (в вагоне было много пассажиров, душно) около месяца назад, затем дважды повторялся при спуске по эскалатору метро. Поездок в метро избегает, боится повторения таких эпизодов, добирается наземным транспортом, тревожится по поводу состояния своего здоровья, не может избавиться от размышлений о том, что может произойти («никто не окажет помощь, упаду, серьезные осложнения и т.д.»), убеждена в наличии серьезной патологии со стороны сердечно – сосудистой системы. О формировании какого невротического синдрома можно думать? Генез пароксизмов вегетативной дисфункции? Рекомендации по терапии?

| Показатели оценивания компетенции | Критерии оценивания компетенции | Шкала оценивания компетенции* |
|---|---|---|
| *ПК-3 Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности* | | |
| Может планировать использование технологий здоровьесбережения в современной системе образования.<br><br>Способен реализовывть современные технологии сбережения психического здоровья детей в семье и в различных образовательных учреждениях. | Логичность, аргументированность, содержательность и полнота ответа на вопрос: систематическое и глубокое знание учебного материала, установление взаимосвязи основных понятий дисциплины.<br>Обоснованность, аргументированность и правильность выполнения практического задания: | Критерии оценки зачёта:<br>«Зачтено» ставится, если студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические |

| | | |
|---|---|---|
| | умение выполнять задания оперативно и в полном объёме с обоснованием выбранных средств и методов.<br>Умение чётко, грамотно излагать свои мысли: умение представить наиболее важные сведения по дисциплине. | положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует знание первоисточников и дополнительной литературы. |

* В качестве шкалы оценивания в ходе промежуточной аттестации используются три уровня освоения компетенций, соотносящиеся с бальными оценками (отлично, хорошо, удовлетворительно) или один уровень освоения компетенций, соотносящийся с оценкой «зачтено». Каждый уровень шкалы оценивания описывается в терминах показателей и критериев оценивания, представленных в таблице.

*ПК-2 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейропсихологических особенностей обучающихся*

**Вопросы**

1. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
2. Социальные изменения в обществе и здоровье.
3. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
4. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
5. Основы рационального питания.
6. Гигиена и здоровье.
7. Двигательная активность и здоровье.
8. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
9. Психологические факторы рискованного поведения.
10. Психическая саморегуляция, ее виды.
11. Обучение и психическое здоровье.
12. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
13. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
14. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.
15. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
16. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
17. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
18. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
19. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.

Больная 18 лет, на прием к гастроэнтерологу привели родители, последние 2 года соблюдала разнообразные диеты, усиленно занималась спортом, за последние месяцы значительно похудела (вес 43 кг), жалобы на снижение аппетита, тошноту, рвоту, обследовалась по настоянию родителей, причина потери веса обнаружена не была. В беседе замкнута, отвечает односложно, контакт формальный, снижение веса значительным не считает, боится «толстеть», соглашается лишь, что «худеть дальше пока не надо», своей фигурой не довольна. Объяснить снижение веса не может, уверяет, что питается достаточно, перечисляет блюда, съеденные вчера. Потеряла интерес ко всему, не связанному со здоровым образом жизни, правильным питанием, перестала общаться с друзьями, с трудом закончила школу, конфликтует с родителями.

О каком расстройстве пищевого поведения можно думать? С чем связаны предъявляемые жалобы, о чем не говорит пациентка? Что, вероятнее всего, лежит в

основе патогенеза расстройства пищевого поведения? Настороженность в плане дебюта какого эндогенного психического расстройства необходима, нужно ли настаивать на консультации психиатра?

| *ПК-2 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейропсихологических особенностей обучающихся* | | |
|---|---|---|
| Может планировать, разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы психологии здоровья, психического и психологического здоровья.<br><br>Аргументирует разработку и реализацию методологических основ системы поддержки психологического здоровья. | Логичность, аргументированность, содержательность и полнота ответа на вопрос: систематическое и глубокое знание учебного материала, установление взаимосвязи основных понятий дисциплины.<br>Обоснованность, аргументированность и правильность выполнения практического задания: умение выполнять задания оперативно и в полном объёме с обоснованием выбранных средств и методов.<br>Умение чётко, грамотно излагать свои мысли: умение представить наиболее важные сведения по дисциплине. | Критерии оценки зачёта:<br>«Зачтено» ставится, если студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует знание первоисточников и дополнительной литературы. |

* В качестве шкалы оценивания в ходе промежуточной аттестации используются три уровня освоения компетенций, соотносящиеся с бальными оценками (отлично, хорошо, удовлетворительно) или один уровень освоения компетенций, соотносящийся с оценкой «зачтено». Каждый уровень шкалы оценивания описывается в терминах показателей и критериев оценивания, представленных в таблице.

**Разработчик:** д.м.н., профессор А.Д.Гольменко.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

***Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы***