

Силабус
навчальної дисципліни «Здоров'я збереження та психологічна безпека»

Освітня(і) програма(и)	ОП Психологія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу професійної підготовки
Курс, семестр	1 курс, 2 семестр
Форма здобуття освіти	Очна (денна), заочна
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	3 кредити/90 годин
Форма підсумкового (семестрового) контролю	залік
Мова викладання	українська
Кафедра, що забезпечує викладання дисципліни	Кафедра медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій у спорті
Що буде вивчатися	Вивчення методів збереження фізичного та психічного здоров'я, створення безпечного освітнього простору, формування психологічної стійкості, надання першої психологічної допомоги, опанування технік саморегуляції та управління стресом, особливо в умовах війни.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Забезпечення формування цілісної системи знань про збереження та зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного), а також засвоєння стратегій забезпечення психологічної безпеки особистості в умовах сучасних викликів.
Чого можна навчитися	– Ознайомитись з концепціями здоров'я, стресостійкості та психологічного благополуччя. – Навчитись оцінювати стан власного здоров'я та розробляти індивідуальні оздоровчі програми. – Ознайомитись із поняттям взаємодії, що ґрунтується на толерантності, ненасильницькому спілкуванні та підтримці. – Сформувати навички, щодо захисту від маніпуляцій, булінгу та агресивного середовища. – Сформувати навички, щодо захисту свідомості в умовах цифрового суспільства та дезінформації.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями	Для формування свідомого способу життя, профілактики хвороб, керування стресом та створення безпечного середовища. Це включає правильне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, психологічну саморегуляцію та безпечну поведінку.
Пререквізити	Тренінг адаптивності, Психофізіологія людини
Постреквізити	Педагогічна психологія, Основи психологічного тренінгу
Інформаційне забезпечення	1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.

	2. Громадське здоров'я : підручник / Грузева Т.С., Лехан В.М., Огнєв В.А. та ін.; за заг. ред. Т.С. Грузевої. Вінниця : Нова Книга, 2023. 616 с. 3. Лазорко О.В. Психологія професійної безпеки особистості: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 380 с. 4. Міхєєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с. 5. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 6. Приходько І. І. Розвиток і відновлення психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності: посібник. Х. : НАНГУ, 2017. 102 с. 7. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 228 с. 8. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний П86 посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с
Викладач(і) дисципліни	Коваленко Вікторія Володимирівна (кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій у спорті)