


Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра професійної освіти

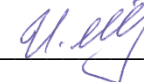
Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Освітній рівень
017	<b>Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт</b>	<b>Бакалавр</b>

**Затверджую**

Завідувач кафедри

 / **Костянтин ПОЧКА** /

Розробник силабусу

 / **Ірина МОРОЗ** /



## СИЛАБУС

### Психологія здорового способу життя

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

<b>1) Статус освітньої компоненти:</b> вибіркова	
<b>2) Контактні дані викладача:</b> старший викладач кафедри професійної освіти Мороз Ірина Михайлівна, e-mail: <a href="mailto:moroz.im@knuba.edu.ua">moroz.im@knuba.edu.ua</a> , тел. (044) 241-55-28, <a href="https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/vikladackij-sklad-kafedri-profesijnoyi-osviti/moroz-irina-mixajlivna/">https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/vikladackij-sklad-kafedri-profesijnoyi-osviti/moroz-irina-mixajlivna/</a>	
<b>3) Пререквізити</b> (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): Психологія	
<b>4) Коротка анотація дисципліни</b> Мета курсу: формування у студентів компетентностей здорового способу життя; здатності до аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом. Завдання освітньої компоненти: вивчення основних понять, теорій та закономірностей, які складають категоріальний апарат психології здорового способу життя; принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя; психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини; формування у студентів умінь аналізувати психологічні фактори здорового способу життя; розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини; використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я; використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.	
<b>5) Структура курсу:</b>	
Загальна кількість кредитів ECTS	3,0
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	Контрольна робота
Форма контролю	Залік
<b>6) Зміст курсу:</b> <b>Лекції:</b> <b><u>Змістовий модуль 1. Здоровий спосіб життя як предмет психологічного аналізу</u></b> Тема 1. Психологія здорового способу життя: предмет, об'єкт, історія розвитку як науки. Тема 2. (4 год.) Психологічне здоров'я людини та спосіб життя. <b><u>Змістовий модуль 2. Психогігієна та збереження здоров'я людини</u></b> Тема 3. (4 год.) Психологія аддиктивної поведінки. Тема 4. (4 год.) Психологічне здоров'я студентів. Тема 5. (4 год.) Психологічний захист особистості.	

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра професійної освіти

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Освітній рівень
017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	Бакалавр

**Змістовий модуль 3. Стрес, психологічна стійкість та психологічне забезпечення професійного здоров'я**

Тема 6. Особистість і стрес.

Тема 7. Психологія стійкості особистості.

Тема 8. Психологія професійного здоров'я.

**Практичні заняття:**

Заняття 1. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Заняття 2. Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Заняття 3. Психологічні технології збереження здоров'я.

Заняття 4. Профілактика аддиктивної поведінки.

Заняття 5. Психологічний захист особистості.

Заняття 6. Психологія стійкості особистості.

Заняття 7. Психологія професійного здоров'я.

Заняття 8. Професійне вигорання та ресурси його подолання.

Заняття 9. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.

Заняття 10. Психогігієна та збереження здоров'я.

**Індивідуальне завдання:** контрольна робота.

**7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**  
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>.