

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні Вченої ради

НПУ імені М П Драгоманова

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Протокол № \_\_\_\_\_

Проректор з навчально-методичної  
роботи

проф. Вернидуб Р.М.

---

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**Психовалеологія**

---

освітнього рівня \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_  
галузі знань 0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини  
спеціальності 6.010203 Здоров'я людини, 6.030103 практична психологія,  
6.010203 фізична реабілітація

Шифр за навчальним планом ПП2.04

Київ 2016

Розробники програми: проф. д.м.н. Кривич І.П.,  
проф. к.б.н. Страшко С.В.

Рецензенти:

---

---

---

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної ради  
НПУ імені М. П. Драгоманова «\_\_» \_\_\_\_\_20 \_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Голова НМР

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(Прізвище, ініціали)

## 1. Пояснювальна записка

Програма нормативної навчальної дисципліни «Психовалеологія» складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки фахівців освітнього рівня бакалавр, галузі знань 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальності 6.010203 «здоров'я людини, додаткова 1)6.030103 «практична психологія», 2) 6.010203 «фізична реабілітація».

**Предмет вивчення навчальної дисципліни «Психовалеологія»** є закономірності формування та зміцнення індивідуального психічного здоров'я людини.

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія, фізіологія, біологія, генетика, загальна психологія, основи медичних знань, безпека життєдіяльності, філософія, соціологія, культурологія.

### **Мета і завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** формування та розвиток психічної компетентності педагога зі здоров'я людини, практичного психолога, що до порушень психічного здоров'я індивіда, а також розуміння причин виникнення цих порушень, засвоєння раціональної психокорекції.

### **Завданням навчальної дисципліни є:**

- формування знань з індивідуального психічного здоров'я і його складові;
- усвідомлення сутності індивідуального здоров'я;
- формування уявлення про здорову особистість;
- засвоєння основних напрямків у практиці збереження і зміцнення психічного здоров'я індивіда;
- володіння знаннями про духовність людини;
- формування психовалеологічної (психічної) культури особистості;
- навчання студентів психології здоров'я;
- визначення вікових особливостей індивідуального психічного здоров'я;
- формування знань про роль сім'ї у психічному здоров'ї особистості;
- ознайомлення з причинами порушення рівня;
- засвоєння основних напрямків у практиці збереження і зміцнення психічного здоров'я.

**Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<i>Знати:</i> про анатомічні і фізіологічні основи психічної діяльності. <i>Вміти:</i> використовувати ці знання в формування індивідуального, психічного здоров'я.	<i>Випускник:</i> - здатний використовувати базові знання з природничих і медичних наук в оцінці психічного здоров'я людини.
2.	<i>Знати:</i> про етапи формування якісного індивідуального здоров'я. <i>Вміти:</i> володіти цими знаннями для покращення індивідуального і громадського психічного здоров'я.	- здатний аналізувати інформацію про стан психічного здоров'я населення України і світу.
3.	<i>Знати:</i> про основні принципи формування індивідуального психічного здоров'я.	- здатний володіти навичками самоаналізу, самооцінки та

	<i>Вміти:</i> користуватися критеріями оцінки стану інтелектуальної і емоційної сфери психічного здоров'я індивіда.	елементами самовдосконалення для розвитку особистості, підвищення розумової працездатності, формування світогляду до створення цілісної особистості.
4.	<i>Знати:</i> про валеологенез на психічному рівні. <i>Вміти:</i> володіти знаннями про вікові і статеві особливості нервової системи і психічної діяльності індивіда, психічної стійкості особистості	- здатний використовувати сучасний досвід і методи валеології, застосовувати комплекс технологій для зняття психоемоційної напруги, володіти елементами індивідуальної і групової психокорекції, проведення валеопауз.
5.	<i>Знати:</i> про роль свідомої мотивації до особистого здоров'ябудівництва, психології здоров'я. <i>Вміти:</i> володіти психічною культурою особистості, працювати з валеологічною інформацією, аналізувати і впроваджувати її в педагогічний процес по формуванню здорової психіки і підтримки її в різних умовах і ситуаціях.	- здатний стимулювати учнів до формування світогляду, щодо здорового способу життя, духовного росту, творчої зрілості, активної життєвої позиції, культури здоров'я.
6.	<i>Знати:</i> про основні чинники порушення рівня психічного здоров'я індивіду. <i>Вміти:</i> відокремлювати вроджені і набуті порушення психічного здоров'я індивіду.	- здатний впроваджувати знання в педагогічний процес зі здоров'я людини про фактори, що знижують рівень індивідуального психічного здоров'я.
7.	<i>Знати:</i> про психічне здоров'я і СНІД, психічні аспекти епідемії ВІЛ/СНІД. <i>Вміти:</i> оцінити ці знання і робити висновки по покращенню епідеміологічної ситуації, а також проведення профілактичної і просвітницької роботи.	- здатний аналізувати інформаційні джерела, критично оцінювати інформацію і залучати її в навчальний процес зі здоров'я людини.
8.	<i>Знати:</i> про функціональні і органічні порушення індивідуального психічного здоров'я. <i>Вміти:</i> використовувати ці знання, сучасний досвід в покращенні індивідуального психічного здоров'я.	- здатний впроваджувати знання в педагогічний процес зі здоров'ям людини про можливість профілактики заходів і тяжкість тих чи інших порушень індивідуального психічного здоров'я.
9.	<i>Знати:</i> про механізм запуску патологічного стресу, його наслідків.	- здатний впровадити сучасні валеотехнології по

	<i>Вміти:</i> впроваджувати психологічні прийоми самопомоги, методи психоемоційних розвантажень.	збереженню індивідуального психічного здоров'я.
10.	<i>Знати:</i> про вікові особливості порушення психічного здоров'я людей, пограничні стани. <i>Вміти:</i> використовувати сучасний досвід, валеологічну і медико-біологічну інформацію по покращенню і збереженню психічного здоров'я.	- здатний підвищувати роль вчителя і вихователя у збереженні психічного здоров'я, підвищення психічної культури, хворого мислення учнів.

## II. Примірний тематичний план

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
1.	Модуль I. Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти. Сучасні підходи у формуванні індивідуального психічного здоров'я.	26	12	14/-	-	30	6	4	4/-	-	56
	Тема 1.1. Вступ	2	2	-	-	6	2	2	-	-	6
	Тема 1.2. Людина і її здоров'я з позицій системного підходу. Сутність індивідуального здоров'я.	4	2	2/1	-	8	-	-	-	-	14
	Тема 1.3. Індивідуальне психічне здоров'я .	14	6	8/-	-	10	6	2	4/-	-	26
	Тема 1.4. Психологія здоров'я.	6	2	4/-	-	6	-	-	-	-	10
2.	Модуль II. Сучасні валеологічні технології у практиці формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я.	18	8	10/-	-	16	4	2	2/-	-	22

Тема 2.1. Основні причини порушення рівня психічного здоров'я.	8	4	4/-	-	8	2	1	1/-	-	10
Тема 2.2. Гармонізація психосоціального стану індивіду. Практика формування психічного здоров'я.	10	4	6/-	-	8	2	1	1/-	-	12
Разом:	44	20	24/-	-	46	12	6	6/-	-	78

### **III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:**

#### **Модуль I. Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти. Сучасні підходи у формуванні індивідуального психічного здоров'я.**

##### Тема 1.1. Вступ

###### *Зміст теми:*

Поняття, про здоров'я, форми і методи його формування, збереження, зміцнення. Складові здорового способу життя. Здоров'я і хвороба. Валеологія як наука про здоров'я. Завдання і методи валеології. Визначення дисципліни психовалеології, як самостійного валеологічного напрямку. Об'єкт дослідження психовалеології, предмет наукового пізнання, методологічна основа, мета та задачі, основні категорії психовалеології. Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти і зокрема в підготовці педагогів – психологів. Стан психічного здоров'я населення України, шляхи його поліпшення.

Тема 1.2. Людина і її здоров'я з позицій системного підходу. Сутність індивідуального здоров'я.

###### *Зміст теми:*

Людина, як біоенергетична система відкритого пірамідального типу із просторово-часовими аспектами функціонування. Ціль функціонування системи «Людина» на соматичному, психічному і духовному рівнях. Внутрішні і зовнішні аспекти функціонування біосистеми «Людина».

Здатність біосистеми «Людина» до самоорганізації і саморозвитку як біологічної сутності здоров'я. Здоров'я як основа прояву біологічних, психічних, духовних і соціальних функцій індивіда. Визначення індивідуального здоров'я.

##### Тема 1.3. Індивідуальне психічне здоров'я .

###### *Зміст теми:*

Основні принципи формування індивідуального психічного здоров'я. Поняття про психічне здоров'я індивіда, як стан інтелектуально – емоційної сфери. Основні критерії психічного здоров'я. Емоційний аспект психічного здоров'я. Ознаки емоційно здорової людини. Інтелектуальний аспект психічного здоров'я. Ознаки інтелектуально здорової людини. Сфера емоцій, почуттів, мислення. Особливості психіки у чоловіків і жінок. Вікові особливості нервової системи і психічної діяльності індивіда. Темперамент. Типи характеру (психовалеологічні аспекти). Психологічна стійкість особистості. Спілкування як складова психічного здоров'я людини. Валеологічні аспекти конфліктології.

Фізіологічні основи психічної діяльності індивіда.

##### Тема 1.4. Психологія здоров'я.

###### *Зміст теми:*

Роль свідомої мотивації до особистого здоров'ябудівництва. Психологія здоров'я. Основні практичні задачі психології здоров'я в системі вищої педагогічної освіти. Статева культура. Статеве виховання. Проблема сім'ї. Гендер.

Особливості психічної культури. Духовне здоров'я. Вплив культури на духовне здоров'я. Корпоративна культура: цілі, прояви і задачі. Психологія довголіття. Кількість і якість життя.

## **Модуль II. Сучасні валеологічні технології у практиці формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я.**

Тема 2.1. Основні причини порушення рівня психічного здоров'я.

*Зміст теми:*

Фактори, які знижують рівень індивідуального психічного здоров'я: вроджені і набуті. Вродженні, що пов'язані з вродженими особливостями психіки індивіду та акцентуацій характеру. Набуті, що виникають в результаті нервового виснаження, психічних перенавантажень, психотравм, психостресів, страхів, тривоги, мобінгу, зомбування, шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну), інтоксикацій, пухлин, постійного впливу TV, комп'ютера, мобільних телефонів, радіаційного випромінювання, гіподинамії тощо. Психічне здоров'я і СНІД. Психологічні аспекти епідемії ВІЛ/СНІДу. Порушення індивідуального психічного здоров'я: функціональні і органічні. Механізм запуску патологічного стресу. Поняття про стрес, його визначення, стадії. Дистрес і еустрес. Сучасні уяви про механізм розвитку загального адаптаційного синдрому. Порушення психічного здоров'я у дітей і підлітків: пограничні стани, невротичні і неврозоподібні розлади, системні неврози. Виховання у неблагополучній родині. Жорстоке ставлення до дітей. Типи неправильного виховання. Психогігієнічні аспекти виховання.

Тема 2.2. Гармонізація психосоціального стану індивіду. Практика формування психічного здоров'я.

*Зміст теми:*

Профілактика порушень психічного здоров'я населення. Особливості цієї роботи у дитячому, підлітковому і похилому віці. Психогігієнічні прийоми самопомоги: (психологічні, психофізіологічні). Валеологічні методи психоемоційних розвантажень. Сучасні валеотехнології зі збереження і зміцнення індивідуального і групового психічного здоров'я. Роль вчителя і вихователя у збереженні психічного здоров'я, підвищенні психічної культури, творчого мислення учнів.

## **IV. Засоби діагностики успішності навчання**

### **Питання до Модулю I «Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти. Сучасні підходи до формування індивідуального психічного здоров'я».**

1. Визначення дисципліни психовалеології.
2. Об'єкти дослідження психовалеології.
3. Предмет наукового пізнання психовалеології.
4. Методологічна основа психовалеології.
5. Мета та задачі психовалеології.
6. Основні категорії психовалеології.

7. Які принципи покладені в основу психовалеологічної освіти
8. Стан здоров'я населення України.
9. Стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
10. Основні причини різкого зниження рівня здоров'я населення.
11. Стан психічного здоров'я населення України, шлях його поліпшені.
12. Стан психічного здоров'я дітей дошкільного віку і школярів.
13. Вікові особливості психічного здоров'я населення України.
14. Причини появи психовалеологічної освіти в Україні.
15. Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти і зокрема в підготовці педагогів-психологів.
16. Задачі психологічної освіти.
17. З чим асоціюється прагнення індивіда до покращення психічного здоров'я.
18. Головні фактори ефективного збереження і зміцнення психічного здоров'я.
19. Укажіть шкідливі звички, що мають місце у молоді.
20. Шкідливі звички, що найбільш пагубні для психічного здоров'я.
21. Дайте визначення поняття здоров'я, та способу життя і його категорії.
22. Дайте визначення поняття здорового способу життя і укажіть на його складові.
23. Що розуміють під валеологічними аспектами здорового способу життя.
24. Визначення індивідуального здоров'я.
25. Сутність індивідуального здоров'я.
26. Фактори, від яких залежить індивідуальне здоров'я людини.
27. Людина як біоенергетична система.
28. Ціль функціонування системи «Людина» на соматичному, психічному і духовному рівні.
29. Внутрішні і зовнішні аспекти функціонування біосистеми «Людина».
30. Здатність біосистеми «Людина» до самоорганізації і саморозвитку.
31. Класичні і сучасні психологічні теорії особистості.
32. Кількість і якість індивідуального здоров'я.
33. Етапи формування якісного індивідуального здоров'я.
34. Керівництво здоров'ям.
35. Поняття про психічне здоров'я і його складові.
36. Визначення індивідуального психічного здоров'я.
37. Основні критерії психічного здоров'я.
38. Емоційний аспект психічного здоров'я.
39. Ознаки емоційно здорової людини.
40. Інтелектуальний аспект психічного здоров'я.
41. Ознаки інтелектуально здорової людини.
42. Психіка людини, свідоме і несвідоме.
43. Фізіологічні основи психічної діяльності індивіда.
44. Взаємовплив біологічного і соціального в психічному розвитку.
45. Вікові особливості нервової системи і психічної діяльності індивіда.
46. Валеогенез на психічному рівні.
47. Здатність психіки до самоорганізації і розвитку свідомості.
48. Структура психіки.
49. Темперамент.
50. Типи характеру (психовалеологічні аспекти).
51. Психологічна стійкість особистості.



52. Свідомість, розлади свідомості.
53. Емоції, їх види.
54. Емоційний стан людини, його характеристика.
55. Вплив емоцій на здоров'я.
56. Позитивне мислення, його значущість.
57. Спілкування-складова психічного здоров'я людини.
58. Види спілкування, засоби, що застосовуються під час обміну інформацією.
59. Валеологічні аспекти конфліктології.
60. Особливості психіки індивіду та акцентуація характеру.
61. Психологія здоров'я.
62. Основні практичні задачі психології здоров'я в системі педагогічної освіти.
63. Роль свідомої мотивації до особистого здоров'ябудівництва.
64. Статева культура і статеve виховання.
65. Проблеми сучасної сім'ї.
66. Роль чоловіка і жінки у сім'ї.
67. Родинні зв'язки.
68. Гендер.
69. Особливості психічної культури.
70. Вплив культури на духовність людини.
71. Духовне здоров'є, його критерії.
72. Корпоративна культура: цілі, задачі, прояви.
73. Психологія довголіття.
74. Психологічний портрет довгожителя.
75. Кількість і якість життя.

**Питання до II Модулю «Сучасні валеологічні технології у практиці формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я».**

1. Основні причини порушення психічного здоров'я індивіда.
2. Фактори, які знижують рівень індивідуального психічного здоров'я.
3. Набуті фактори порушення індивідуального психічного здоров'я.
4. Функціональні порушення індивідуального психічного здоров'я.
5. Психічне здоров'я при захворюванні на СНІД.
6. Ризик ВІЛ/СНІД у людей з порушенням психічного здоров'я і психіки.
7. Поняття про стрес, його визначення і стадії.
8. Дистрес і еустрес.
9. Сучасні уяви про механізм розвитку загального адаптаційного синдрому.
10. Конституційні відмінності у формах поведінки і нейроендокринних перебудов при стресі.
11. Відмінності проявів стресових реакцій у чоловіків і жінок.
12. Відмінність проявів стресових реакцій у людей похилого віку.
13. Порушення психічного здоров'я у дітей і підлітків.
14. Пограничні стани порушень психічного здоров'я.
15. Порушення психічного здоров'я у дітей в наслідок неблагополучної родини.
16. Наслідки порушень психічного здоров'я і психіки у дітей при жорстокому до них ставленні.

17. Типи неправильного виховання (дитячі капризи і страхи), шкільний і дидактичний неврози.
18. Психофункціональні особливості розумової праці.
19. Вплив втоми в дитячому і підлітковому віці; порушень режиму дня на їх психічне здоров'я.
20. Психогігієнічні аспекти виховання.
21. Поняття закономірностей психосоматичного розвитку дитини.
22. Профілактика порушень психічного здоров'я населення.
23. Психогігієнічні прийоми самопомоги при зняття стресу та емоційного перевантаження: психологічні і психофізіологічні.
24. Традиційні і нетрадиційні методи покращення психічного здоров'я.
25. Методи релаксації і антистресові вправи.
26. Медитація.
27. Точковий масаж.
28. Поза йоги.
29. Аутогенне тренування.
30. Профілактика безсоння, порушення сну.
31. Валеологічні методи психологічних розвантажень.
32. Сучасні валеотехнології по збереженню і зміцненню індивідуального психічного здоров'я.
33. Психогігієнічні аспекти виховання дітей і підлітків.
34. Формування стійкості нервової системи.
35. Роль вчителя і вихователя у збереженні психічного здоров'я учнів і вихованців. Роль вчителя у підвищенні психічної культури і творчого мислення учнів.

## **V. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

### **Екзамен (письмовий)**

#### **Питання до іспиту**

1. Визначення дисципліни психовалеології.
2. Об'єкти дослідження психовалеології.
3. Предмет наукового пізнання психовалеології.
4. Методологічна основа психовалеології.
5. Мета та задачі психовалеології.
6. Основні категорії психовалеології.
7. Які принципи покладені в основу психовалеологічної освіти?
8. Стан здоров'я населення України.
9. Стан здоров'я дітей і підлітків в Україні.
10. Основні причини різкого зниження рівня здоров'я населення.
11. Стан психічного здоров'я населення України, шлях його поліпшення.
12. Стан психічного здоров'я дітей дошкільного віку і школярів.
13. Вікові особливості психічного здоров'я населення України.
14. Причини появи психовалеологічної освіти в Україні.
15. Роль і місце психовалеології у системі вищої педагогічної освіти і зокрема в підготовці педагогів-психологів.
16. Задачі психовалеологічної освіти.
17. З чим асоціюється прагнення індивіда до покращення психічного здоров'я.

18. Головні фактори ефективного збереження і зміцнення психічного здоров'я.
19. Укажіть шкідливі звички, що мають місце у молоді.
20. Шкідливі звички, що найбільш пагубні для психічного здоров'я.
21. Дайте визначення поняття здоров'я, та способу життя і його категорії.
22. Дайте визначення поняття здорового способу життя і укажіть на його складові.
23. Що розуміють під валеологічними аспектами здорового способу життя.
24. Визначення індивідуального здоров'я.
25. Сутність індивідуального здоров'я.
26. Фактори, від яких залежить індивідуальне здоров'є людини.
27. Людина як біоенергетична система.
28. Ціль функціонування системи «Людина» на соматичному, психічному і духовному рівні.
29. Внутрішні і зовнішні аспекти функціонування біосистеми «Людина».
30. Здатність біосистеми «Людина» до самоорганізації і саморозвитку.
31. Класичні і сучасні психологічні теорії особистості.
32. Кількість і якість індивідуального здоров'я.
33. Етапи формування якісного індивідуального здоров'я.
34. Керівництво здоров'ям.
35. Поняття про психічне здоров'я і його складові.
36. Визначення індивідуального психічного здоров'я.
37. Основні критерії психічного здоров'я.
38. Емоційний аспект психічного здоров'я.
39. Ознаки емоційно здорової людини.
40. Інтелектуальний аспект психічного здоров'я.
41. Ознаки інтелектуально здорової людини.
42. Психіка людини, свідоме і несвідоме.
43. Фізіологічні основи психічної діяльності індивіда.
44. Взаємовплив біологічного і соціального в психічному розвитку.
45. Вікові особливості нервової системи і психічної діяльності індивіда.
46. Валеогенез на психічному рівні.
47. Здатність психіки до самоорганізації і розвитку свідомості.
48. Структура психіки.
49. Темперамент.
50. Типи характеру (психовалеологічні аспекти).
51. Психологічна стійкість особистості.
52. Свідомість, розлади свідомості.
53. Емоції їх види.
54. Емоційний стан людини, його характеристика.
55. Вплив емоцій на здоров'я.
56. Позитивне мислення, його значущість.
57. Спілкування-складова психічного здоров'я людини.
58. Види спілкування, засоби, що застосовуються під час обміну інформацією.
59. Валеологічні аспекти конфліктології.
60. Особливості психіки індивіду та акцентуація характеру.
61. Психологія здоров'я.
62. Основні практичні задачі психології здоров'я в системі педагогічної освіти.
63. Роль свідомої мотивації до особистого здоров'ябудівництва.

64. Статева культура і статеве виховання.
65. Проблеми сучасної сім'ї.
66. Роль чоловіка і жінки у сім'ї.
67. Родинні зв'язки.
68. Гендер.
69. Особливості психічної культури.
70. Вплив культури на духовність людини.
71. Духовне здоров'є, його критерії.
72. Корпоративна культура: цілі, задачі, прояви.
73. Психологія довголіття.
74. Психологічний портрет довгожителя.
75. Кількість і якість життя.
76. Основні причини порушення психічного здоров'я індивіда.
77. Фактори, які знижують рівень індивідуального психічного здоров'я.
78. Набуті фактори порушення індивідуального психічного здоров'я.
79. Функціональні порушення індивідуального психічного здоров'я.
80. Психічне здоров'я при захворюванні на СНІД.
81. Ризик ВІЛ/СНІД у людей з порушенням психічного здоров'я і психіки.
82. Поняття про стрес, його визначення і стадії.
83. Дистрес і еустрес.
84. Сучасні уяви про механізм розвитку загального адаптаційного синдрому.
85. Конституційні відмінності у формах поведінки і нейроендокринних перебудов при стресі.
86. Відмінності проявів стресових реакцій у чоловіків і жінок.
87. Відмінність проявів стресових реакцій у людей похилого віку.
88. Порушення психічного здоров'я у дітей і підлітків.
89. Пограничні стани порушень психічного здоров'я.
90. Порушення психічного здоров'я у дітей в наслідок неблагополучної родини.
91. Наслідки порушень психічного здоров'я і психіки у дітей при жорстокому до них ставленні.
92. Типи неправильного виховання (дитячі капризи і страхи), шкільний і дидактичний неврози.
93. Психофункціональні особливості розумової праці.
94. Вплив втоми в дитячому і підлітковому віці; порушень режиму дня на їх психічне здоров'я.
95. Психогігієнічні аспекти виховання.
96. Поняття закономірностей психосоматичного розвитку дитини.
97. Профілактика порушень психічного здоров'я населення.
98. Психогігієнічні прийоми самопомоги при знятті стресу та емоційного перевантаження: психологічні і психофізіологічні.
99. Традиційні і нетрадиційні методи покращення психічного здоров'я.
100. Методи релаксації і антистресові вправи.
101. Медитація.
102. Точковий масаж.
103. Поза йоги.
104. Аутогенне тренування.

105. Профілактика безсоння, порушення сну.
106. Валеологічні методи психологічних розвантажень.
107. Сучасні валеотехнології по збереженню і зміцненню індивідуального психічного здоров'я.
108. Психогігієнічні аспекти виховання дітей і підлітків.
109. Формування стійкості нервової системи.
110. Роль вчителя і вихователя у збереженні психічного здоров'я учнів і вихованців.
111. Роль вчителя у підвищенні психічної культури і творчого мислення учнів.

## **VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу**

### **Основні**

1. Ананьев В.А. Основы психовалеологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психовалеологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006- 384 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Медицинская валеология. – Киев: Здоров'я, 1998. – 248с.
3. Болотов Б.В. Шаги к долголетию. – СПб.: Питер, 2008 – 128 с.
4. Валеология: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти в 2-х частях / За ред. В.І.Бобрицької. Полтава: «Скайтек» – 2000. Ч.1. – 146 с., Ч.2. – 160 с.
5. Валецька Р.О. «Основы валеологии». Підручник. Луцьк:Волинська книга. 2007. – 348 с. (с.122 – 164, 164 – 268).
6. Вайнер Е.Н. Валеология. Підручник для вузів. – М.: Флінта «Наука», 2002. – с.3-81, 111-174.
7. Гарбузов В.Н. Нервные дети. Л.: Медицина, 1990. – 174 с.
8. Гончаренко М.С. Валеологические основы духовности: Учебн. пособ.- Х: ХНУ им. В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.
9. Грибан В.Г. Валеология: підручник/ В.Н. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214с.
10. Грушко В.С. Психовалеология. Навч. посіб. для студ. вищих закладів освіти. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. – 164 с.
11. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков (анамнез, этиология и патогенез), Л.: Медицина, 1998 – 248 с.
12. Кривич І.П., Страшко С.В., Палієнко К.В., Гусева Г.М. Стан психічного здоров'я населення України та шляхи його поліпшення. Педагогіка здоров'я: зб.наук.праць V Всеукр. наук-практ. конф., присвячен. 170 – річчю з дня народження І.І. Мечникова (за заг. ред. акад. І.І.Прокопенко. – Х.: ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2015. – с.336 -341.
13. Кудин С.Ф., Гаевая Н.В., Мазур Т.В. Введение в психовалеологию. Курс лекций. – Чернигов: ЧГПУ им. Т.Г. Шевченка, 2001.- 240 с.
14. Кудін С.Ф. Основы психовалеологии: (навчальн.посібн.) – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2003. – 240с.
15. Кузьомко Л.М., Кудін С.Ф., Савонова О.В. Психовалеология. Навч.-метод.посібн. для викладачів ВНЗ студентів та вчителів. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2007. – 152 с.

16. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240с.
17. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 256с.
18. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка (справочное пособие для врачей). – Л. : Медицина,1986. – 280 с.
19. Максимович И.Ф. Духовная валеология. – М.:Изд-во «Яхтсмен». – 2000. В 3-х томах: Т1 – 230с., Т2 – 284с., Т3 – 248с.
20. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
21. Никифоров Г.С. Самооценка физического, психического и социального здоровья.//Практикум по психологии здоровья/Г.С. Никифоров, Л.И. Августова. – М.: 2005. – с.35-42
22. Основы валеологии в 3 кн. (под общей ред. В.П. Петленко). – К.: Олимпийская литература, 1998. – (1 кн. – 433 с., 2 кн. – 351 с.,3 кн. – 447с.)
23. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць Всеукраїнської наукової практичної конф. / За загальною редакцією О.М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 352 с., 2013 – 386 с., 2014 – 752 с., під заг.ред. І.І. Прокопенко, 2015 – 724 с.
24. Психология здоровья/Г.С. Никифоров,В.А.Ананьев,И.Н. Гуревич и др. Под. ред. Г.С. Никифорова – СПб: Изд-во С. – Питерб. ун-та, 2000. – 504 с.
25. Психология здоровья : Учебник для вузов. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2003. – 607 с.
26. Психическое здоровье детей и подростков/Под ред. И.В. Дубровина. – М. 2000.
27. Рибалко О.Я. Виховання у підлітків культури між статевих стосунків. – Полтава: Вид. ПДПУ ім. В.Г. Короленко, 2009. – 128 с.
28. Савчин М.В. Духовний потенціал людини. – Івано – Франківськ: вид.-во «Плай» - Прикарпат. ун-ту, 2001. – 203с.
29. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А. О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О., Соціально – просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшка С.В. // Навчально – методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид., переробл. і допов. – Київ: Освіта України, 2005. – 259 с.
30. Страшко С.В., Кривич І.П., Левицька Л.М. та інші. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення//Додаток до підручника з основ медичних знань для студентів усіх

спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. – Київ: Освіта України, 2006 – 55 с.

31. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. К.: Либідь, 2005 – 506с.

#### Допоміжна

1. Аргайл М. Психологія щастя. М.: 1990.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М: ФИС, 1987 – 192 с.
3. Белов В.Н. Психология здоровья. СПб.: «Респекс», 1997 – 288 с.
4. Белов В.Н. Валеология, здоровье, молодость, красота, долголетие / В.Н. Белов, Ф.А. Михайлович. – М.: «Недра коммюникейшене» лтд., 1999 – 664 с.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1980
6. Генотонд і здоров'я: відтворення населення України, (колект.авторів: Сердюк А.М., Тимченко О.І., Березицька Н.В., Кривич І.П./Під ред. А.М. Сердюка, О.І. Тимченко, - К.: МВУ «Медінформ», 2006. – 272 с.
7. Грушко В.С. Основи здорового способу життя (для всіх і для кожного). Навч. посібн. з курсу «Валеологія». – Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 1999. – 368 с.
8. Дильман В.М. Четыре модели медицины. М., 1987.
9. Ефимова- Яровая В. Энциклопедия вашего здоровья (путеводитель по методике естественного оздоровления). – Симферополь: Таврида, 2996. – 352 с.
10. Здоров'я та відтворення народу України: Збірник наукових трудів комісії Верховної Ради України по питанням здоров'я людини. Міністерство України (Під ред. член кор. АНУ Л.А. Пиріга) Матеріали наукової конференції, 1991. К.: «Здоров'я». – 159 с.
11. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей ( пер. с англ. Ф.П. Красавина). – К.: Наукова думка. – 1989. -224 с.
12. Кондрашенко В.Г. Девиантное поведение у подростков. Социально – психологические и психиатрические аспекты. – Минск: Беларусь, 1988. – 207 с.
13. Линдемман Х. Аутогенная тренировка (пер. с нем. С.Э.Борич) – Мн.: 000 «Попурри», 2000 – 192 с.
14. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1979 – 150 с.
15. Немов Р.С. Психология. В 3 т. – М., 1995 – Т.1.
16. Петрик О.І. Медико – біологічні та психолого–педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
17. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія/ Е.О. Помиткін, К.: Вид-во «Наш час», 2005. – 280 с.
18. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мицерекова. – М., 1996.
19. Страшко С.В., Животовська Л.А., Кривич І.П. та інші Інструктивно – медичні й інформативні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в

Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики й одної недостатності населення // Інформаційний вісник (вища освіта) №12, - К.: НМЦВО, 2003. – С. 73-97.

20. Сухомлинський В.О. Як виховувати справжню людину. Вибр. твори в 5 томах. Т.2 – вид-во «Радянська школа», 1976. – с.138-409.

21. Тунгусова Т.А. Психологічне здоров'я як фактор соціальної успішності старшого школяра // Психологія: Науково – методичний збірник. – К.: «Освіта», 1993. – Вип. 41.–с.36– 45.

22. Тюрина Т. Основи духовної педагогіки, - Львів: 1998. – 76 с.

23. Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма – М.1975.

24. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни – М.1988.

25. Хорошуха М.Ф. Валеологія: Навч. посібн. (М.Ф. Хорошуха, В.П. Мурза, М.П.Пушкар. – К.: Університет «Україна», 2006 – с. 55 – 95.

26. Шкіряк – Нижник З.А.,Непогатова-Курашкевич Е.І., Сексуальна культура сімейних відносин. – К.: Знання, 1990. – 23 с.

27. Янушкевичус Р. Основы нравственности: Учебн. пособ. для школьников и студентов. – М.: Изд. «ПРО-ПРЕСС»,2000. – 456 с.