

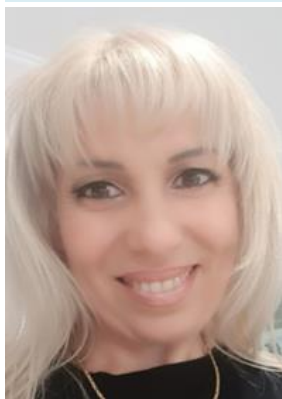


СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ментальне здоров'я та фізична культура

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	С4 Психологія С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-8)
Курс, семестр викладання	1 курс, 2 семестр
Трудомісткість навчальної дисципліни	6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекції – 24 , практ. зан. – 42 год., самост. роб. – 114 год.; заочна форма навчання: лекції – 16, практ.зан. – 20 год., самост.роб. – 144 год.;
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники/викладачі силабусу



ПІЛЬОВА Світлана Георгіївна,
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат педагогічних наук

E-mail: pilevas006@gmail.com

Тел: +380957410472

Консультації: щопонеділка та щосереди з 13.00-14.30 каб.334, спортзал

Мета дисципліни	– сформувати навички саморегуляції, стійкості до стресу та здорового способу життя через практики, активність та самоосвіту.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК-8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК-9. Здатність працювати в команді. ЗК-11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. СК-1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології СК-8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) СК-9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
Програмні результати навчання	ПРН-11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПРН-12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПРН-18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Ментальне здоров'я особистості як феномен	Поняття про ментальне здоров'я. Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників. Фактори ризику, що впливають на ментальне здоров'я особистості. Головні ознаки порушення психологічної рівноваги. Поширені розлади ментального здоров'я. Міфи та факти про ментальне здоров'я.
Тема 2. Здоровий спосіб життя як психологічна проблема	Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Поняття про психологію здоров'я. Складові та особливості здорового способу життя, зокрема: раціональне харчування, фізична активність, дотримання режиму праці та відпочинку, особиста гігієна, загартовування, відмова від шкідливих звичок тощо. Взаємозв'язок психіки та фізичної активності. Фізіологічні основи стресу. Роль руху у його зниженні.
Тема 2. Практикум із збереження ментального здоров'я	Основні шляхи допомоги для збереження ментального здоров'я: лікування, психотерапія, самодопомога. Саморегуляція станів у забезпеченні ментального здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні здоров'я; механізми компенсації. Дихальні техніки для швидкого зняття стресу. Ведення щоденника емоцій. Йоготерапія для психоемоційного балансу. Функціональний тренінг для покращення когнітивних функцій.

Адаптивна фізична культура. Дихальні вправи для людей з обмеженими можливостями. Спортивні ігри. Групові тренування. Моніторинг стану.
Психологічна підтримка. Прогресивна м'язова релаксація. Когнітивні техніки. Ведення журналу тренувань.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	- Щоденник емоцій, журнал тренувань. - Самоспостереження + зворотній зв'язок. - Кейси та ситуаційні завдання – робота зі стресовими сценаріями, рефлексія рішень, обговорення на форумі або в групах.
Практичні	- Дихальні вправи. Прогресивна м'язова релаксація, тілесно-орієнтовані техніки. - Рухова активність(йога, піші прогулянки, фітнес) - Ведення щоденників, журналів(емоцій, тренувань) - Практика планування «здорового дня» - Проект «Мій баланс здоров'я» - Створення «антистрес-скриньки», план самодопомоги.
Методи дистанційного навчання	Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle та ін.

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – базових понять ментального здоров'я, психогігієни, резильєнтності; впливу фізичної активності на психоемоційний стан; основи стрес-менеджменту і методи саморегуляції; фактори здорового способу життя; техніки дихальних вправ і тілесної релаксації. Уміння/навички – висловлювати свій психоемоційний стан і фіксувати зміни; застосовувати техніки самозаспокоєння та зниження тривожності у стресових ситуаціях; планувати власний розпорядок дня з урахуванням фізичного та психічного навантаження; аналізувати свої емоції та формувати “план самодопомоги”; впроваджувати фізичну активність у щоденну рутину як інструмент покращення самопочуття, саморефлексії через щоденники, аудіо чи відеозаписи; відстежувати взаємозв'язок між способом життя та емоційним станом; конструктивної комунікації та управління емоційними реакціями; самостійних опрацювань практик і джерел. Комунікація – відбувається на різних рівнях: інтерперсональна комунікація через вираження власного емоційного стану, обговорення потреб, переживань у безпечному середовищі; групова комунікація через роботу в міні групах, аналіз кейсів,
--	--

	обмін досвідом, підтримувальні групи для саморефлексії та підтримки; цифрова комунікація через ведення щоденників, участь у тематичних дискусіях; публічна через презентацію власного проєкту. Відповідальність та автономія – демонструвати відповідальне ставлення до психічного та фізичного здоров'я; відповідальність за самостійну організацію ритму дня і дозвілля для збереження ресурсу; прийняття рішення в стресових ситуаціях без зовнішнього контролю та готовність дбати про себе, проявляти самоініціативу у покращенні власного життя.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань. Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (Е) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань. Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.

Форма та методи контролю навчальних досягнень	Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (<i>тематичний, рубіжний</i>) та підсумковий (<i>семестровий</i>). Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних і тестових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконані завдання під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.
--	--

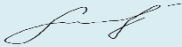
Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (залік) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання індивідуальних завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-8, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПП «Психологія».

Рекомендовані джерела інформації

Базові підручники та навчальні посібники	▪ Філь О. О. Психогієна та психопрофілактика : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2020. 176 с. ▪ Калібаба О. О. Фізичне виховання у контексті здоров'язбережувальних технологій. Вінниця : Нова Книга, 2021. 192 с. ▪ Козяр М. М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2019. 148 с.
---	---

Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	- Методичні вказівки до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я та фізична культура». Одеса: ДУІТЗ, 2025. 34 с. [Електр. ресурс]. - Методичні вказівки до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Ментальне здоров'я та фізична культура». Одеса: ДУІТЗ, 2025. 31 с. [Електр. ресурс].
Інформаційні ресурси	- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Електронний ресурс]. Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020. – Режим доступу: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 - Mental Health Foundation. Resources for mental well-being [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.mentalhealth.org.uk - The Science of Well-Being. Laurie Santos, Yale University [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being

Рік введення програми – 2025 р.	Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)		
	В.о. завідувача кафедри		Людмила СНІГУР
	Гарант освітньої програми		Маріанна ТОДОРОВА
	Викладач:		Світлана ПІЛЬОВА