

## **Психологія здорового способу життя**

4 курс, 8 семестр. Кількість кредитів ЄКТС - 2

### **Анотація до курсу**

Майбутнє кожної нації залежить від наявності цілісного і здорового людського генофонду. У повсякденному житті людина досить часто не усвідомлює значення окремих стереотипів суспільної моралі і норм здорового способу життя. У соціумі людина не завжди може якісно засвоювати ці норми, перетворюючи їх на стійкі моральні імперативи, ідеали і переконання. Шляхом популяризації у навчальному процесі проблематики здорового способу життя ми маємо змогу впливати на свідомість і поведінку студентів, змінюючи їх у відповідному напрямку. Таким чином ми конструємо етико-психологічний канал повсякденної передачі здорових життєвих цінностей, які, зокрема, є запорукою цивілізаційного і культурного прогресу в розвитку нації.

Дана дисципліна передбачає виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі заходи, що дасть можливість закріпити пріоритет здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей особистості; сформувати стійку позитивну мотивацію щодо свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; сформувати потребу і сталу мотивацію на дотримання здорового способу життя; активну життєву позицію; розвивати особистісні життєві навички здорового способу життя; сприяти самопізнанню, самовихованню, самоосвіті студентів та сформувати у них в цьому потребу.

**Мета курсу.** Формування значення психології здорового способу життя у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку. Формування у студентів здатності формувати компетентності здорового способу життя; здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.

**Цілі курсу.** Сформувати знання щодо здорового способу життя, теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні ЗСЖ, формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням. Ознайомити зі змістом і видами здоров'язберігаючих технологій. Сформувати уявлення щодо способу життя та його вплив на здоров'я людини з подальшим формулюванням рекомендацій щодо раціоналізації здорового способу життя.

**Викладач:** кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Федик Оксана Василівна.