

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра профильных гигиенических дисциплин и эпидемиологии

Утверждаю:

Проректор по учебной
работе

Т.В.Гайворонская

«28» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психогигиена»

для образовательной программы высшего образования -программы магистратуры
по направлению подготовки
37.05.01 Психология
Направленность (профиль)
Психология

Курс 1

Семестр 1

Форма обучения – очная-заочная

Общая трудоемкость дисциплины – 3 зачетные единицы, всего 108 часов

Итоговый контроль – зачет

2023

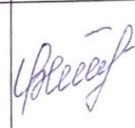

Настоящая рабочая программа дисциплины Б1.О.03 «Психогигиена» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

Направленность (профиль) образовательной программы: «Психология».

Форма обучения: очно-заочная.

Рабочая программа дисциплины подготовлена на кафедре профильных гигиенических дисциплин и эпидемиологии (далее – кафедра) ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России авторским коллективом под руководством заведующего кафедрой Киёк О.В., к.м.н., доцента.

Составители:

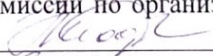
№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы	Подпись
.	Киёк Ольга Васильевна	К.м.н., доцент	Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин и эпидемиологии	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России	
.	Круподер Анна Сергеевна	-	Ассистент кафедры профильных гигиенических дисциплин и эпидемиологии	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 7 от «14» февраля 2023 г.).

Рецензенты:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1.	Чередник Ирина Леонидовна	Д.м.н., профессор	Заведующий кафедрой нормальной физиологии	ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России
2.				

Согласовано:

Председатель методической комиссии по организации и контролю качества образовательного процесса  Э.М. Шадрина

Протокол № « 6 » от « 15 » февраля 2023 года

1. Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 апреля 2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2015 г. № 636 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841.

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 сентября 2014 г. № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности) (в ред. Приказа Минтруда РФ от 09.03.2017 № 254н)».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»»).

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 сентября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»»).

8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

9. Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

10. Положение о порядке проведения государственной итоговой аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

11. Учебный план образовательной программы.

12. Иные локальные нормативные акты ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

2. Общие положения

2.1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины- формирование у обучающегося способности и готовности изучать, факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека, а также решать профессиональные задачи по сохранению и укреплению психического здоровья на основе знаний и опыта в сфере психогигиены.

Задачи дисциплины «Психогигиена»:

- формирование системы знаний в сфере психогигиены;
- формирование знаний о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека, его психическое благополучие;
- формирование знаний об основных неблагоприятных факторах, наносящих вред

психическому здоровью людей в разные возрастные периоды, в процессе реализации учебной и профессиональной деятельности

- формирование представлений о влиянии на психическое здоровье условий труда и быта;
- формирование и развитие умений и навыков в сфере психогигиены для решения профессиональных задач.

2.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психогигиена» относится к базовой части Б1.О.03

Учебная дисциплина является основой подготовки обучающихся к планированию, организации и выполнению просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания, умения и компетенции, полученные в рамках изучения учебных дисциплин по курсам «Общая психология», «Социология», «Основы профессиональной коммуникации», «Основы менеджмента», «Основы здорового образа жизни», «Общая гигиена, экология».

Требования к первоначальному уровню подготовки обучающихся высшее образование (степень магистра или специалиста). Слушатели, приступающие к изучению дисциплины «Психогигиена» должны иметь представления об основных гигиенических школах, влиянии окружающей среды и социума на здоровье, основных принципах формирования здорового образа жизни, основах гигиенического воспитания и просветительской работы среди населения.

Знания и умения, формируемые у обучающихся в ходе изучения дисциплины «Психогигиена», определяют качество освоения последующих дисциплин «Психология здоровья», «Консультативная психология», «Организация психологического сопровождения социально уязвимых слоев населения (клиентов)», «Семейная психология», «Психология больших и малых социальных групп», а также способствуют успешной подготовке и выполнению научно-исследовательской работы и прохождению научно-исследовательской и преддипломной практик.

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора)
Универсальные компетенции	
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
УК-1. ИД1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие и этапы ее решения.	Знать: принципы системного анализа Уметь: осуществлять поиск и интерпретировать информацию по профессиональным научным проблемам; идентифицировать проблемные ситуации; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезу, предполагать конечный результат; Владеть: методами системного подхода для решения задач в профессиональной области
УК-1. ИД2 Выбирает, интерпретирует и ранжирует информацию,	Знать: основные способы выбора, интерпретации и ранжирования полученной информации по

требуемую для решения Поставленной задачи на основе системного подхода	<p>степени ее значимости на основе системного подхода</p> <p>Уметь: выбирать, интерпретировать, ранжировать информацию</p> <p>Владеть: умением выбора, интерпретации и ранжирования полученной информации по степени ее значимости</p>
УК-1. ИД3 – Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов и информационным базам	<p>Знать: основы поиска информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов и информационным базам.</p> <p>Уметь: осуществлять поиск информации для решения поставленной исследовательской задачи по различным типам запросов и информационным базам.</p> <p>Владеть: навыком поиска информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов и информационным базам.</p>
УК-1. ИД4 При обработке информации опирается на факты, умеет их отличать от мнений, интерпретаций, оценок; формирует собственные суждения на основе фактов; аргументирует свои выводы и точку зрения.	<p>Знать: критерии отличия научных фактов от мнений, интерпретаций и оценок, правила логического вывода и аргументации при формулировании точки зрения на ту или иную проблему.</p> <p>Уметь: отличать научные факты от мнений, интерпретаций и оценок и формировать на основе используемых фактов аргументированные суждения и выводы, вырабатывая собственную системную точку зрения на проблему.</p> <p>Владеть: навыком использования различных научных фактов для формирования аргументированных суждений и выводов, формулировать аргументированную точку зрения на полученные в ходе работы факты</p>
УК-1. ИД5 – Анализирует и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их преимущества и ограничения	<p>Знать: о возможностях и ограничениях применения различных вариантов решения разных типов задач.</p> <p>Уметь: анализировать проблемную ситуацию и предлагать необходимые и достаточные варианты для разрешения поставленной задачи.</p> <p>Владеть: способностью анализа проблемной ситуации и выбора необходимых и достаточных вариантов для разрешения поставленной задачи, оценивая их преимущества и ограничения.</p>
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, Вырабатывая командную Стратегию для достижения поставленной цели.	
УК-3. ИД1 – Определяет стратегию и тактику командной работы для достижения поставленной цели; выбирает оптимальный стиль руководства командой и взаимодействия	<p>Знать: принципы построения взаимодействия и организации командной работы;</p> <p>Уметь: работать в команде и организовывать работу команды;</p> <p>Владеть: владеет способами организации командной работы, направленной на решение по-</p>

	ставленных задач.
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	
ОПК-7. ИД1 – Разрабатывает программы психологического просвещения и психологической профилактики для различных категорий граждан с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	<p>Знать: особенности просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения</p> <p>Уметь: учитывать индивидуальные особенности представителей различных социальных общностей с целью решения индивидуально-значимых задач в сфере охраны здоровья</p> <p>Владеть: навыками и приемами взаимодействия с гражданами различных категорий населения, одновременно с тем повышая их психологическую культуру.</p>
ОПК-7. ИД2 – Осуществляет психолого-просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий граждан с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	<p>Знать: специфику и методы проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения;</p> <p>Уметь: вести просветительскую психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с учетом возрастных, социальных, профессиональных, этнокультурных и иных особенностей аудитории;</p> <p>Владеть: навыками проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей..</p>
Профессиональные компетенции	
ПК-1. Способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения населения, повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан	
ПК-1. ИД1 – Разрабатывает программы психологического просвещения граждан в сфере обеспечения безопасности	<p>Знать: основы психологического консультирования;</p> <p>Уметь: разрабатывать программы психологического просвещения граждан в сфере обеспечения безопасности;</p> <p>Владеть: Навыками проведения группового и индивидуального консультирования.</p>

ПК-1. ИД2 – Применяет в практической деятельности программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан	<p>Знать: основы организации и проведения психологического тренинга;</p> <p>Уметь: применять в практической деятельности программы психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан;</p> <p>Владеть: навыками профилактической работы по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p>
---	--

4.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц
ИТОГО: Общая трудоемкость	108/3
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	34
Лекции (Л)	8
Практические занятия (ПЗ)	26
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе	74
Вид промежуточной аттестации	зачтено

4.1 Содержание разделов, тем дисциплины

№№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1.	УК-1 ОПК-7 ПК-1	Тема 1. Понятие психогигиены. Предмет и задачи психогигиены.	Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет исследования психогигиены. Задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены. Методы психогигиены. Перспективы развития психогигиены. История становления психогигиены как научной дисциплины. Научные основы психогигиены: нейрофизиологические, психологические, педагогические. Понятие об уровнях практической психогигиены. Характеристика целей и задач уровней психогигиены. Важность борьбы с психо-эмоциональным стрессом как фактором развития психосоматических, инфекционных заболеваний.
2.	УК-1 ОПК-7	Тема 2. Психогигиена быта.	Искусственная среда обитания человека как фактор, влияющий на психиче-

	ПК-1		скую деятельность. Влияние факторов искусственной среды обитания на психическое здоровье человека. Благоустройство жилых помещений. Профилактические мероприятия.
3.	УК-1 ОПК-7 ПК-1	Тема 3. Психогигиена рационального питания.	Роль питания в профилактике стрессового воздействия. Рациональное питание, его значение, принципы. Гигиенические требования к рациональному питанию. Рациональное питание отдельных групп населения Энергетическая, пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов. Группы питательных веществ, благоприятно действующие на нервно-психическую деятельность. Алиментарно-зависимые заболевания, являющиеся следствием нарушений и дисбалансов питания. Требования к организации питания различных групп населения. Государственная политика в области здорового питания.
4.	УК-1 ОПК-7 ПК-1	Тема 4. Психогигиена трудовой деятельности.	Научная организация труда. Факторы производственной среды и трудового процесса, влияющие на психическое здоровье работника. Психогигиена физического и умственного труда. Рабочее место в психогигиеническом аспекте. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Понятие «устомление», «переустомление». Профилактика утомления. Меры, уменьшающие эмоциональные, интеллектуальные перегрузки, в процессе выполнения трудовой деятельности.
5.	УК-1 ОПК-7 ПК-1	Тема 5. Психогигиена учебной деятельности.	Физиологические основы деятельности детей. Возрастные закономерности развития высшей нервной деятельности детей и подростков как физиологическая основа гигиенического регламента педагогического процесса. Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся. Адаптация к обучению в школе, понятие школьной зрелости методы определения. Адаптация к обучению в учреждениях СПО и ВУ-Зах. Утомление и переустомление, возрастные особенности. Формирование

			психогигиенических позиций педагога. Психогигиенические аспекты организации учебного процесса в различных образовательных учреждениях.
6.	УК-1 УК-3 ОПК-7 ПК-1	Тема 6. Психогигиена образа жизни.	Здоровый образ жизни в формировании, сохранении и укреплении здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня. Гигиена труда и отдыха. Факторы риска образа жизни, влияющие на психическое здоровье человека. Психопрофилактика курения, алкоголизма, наркомании.
7.	УК-1 ОПК-7 ПК-1	Тема 7. Психогигиена физической активности.	Двигательная активность как физиологическая потребность. Механизмы влияния физической активности на здоровье человека. Двигательная активность как слагаемое здорового образа жизни. Элементы двигательной активности. Физическая активность для различных возрастных групп и категорий населения. Преимущества физической активности и риски связанные с малоподвижным образом жизни. Влияние научно-технического прогресса на снижение двигательной активности. Гиподинамия и здоровье человека. Государственная политика в области повышения физической активности населения.

4.2 Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ темы	Название тем лекций	Объем по семестрам
		1 семестр
1.	Психогигиена как наука. Предмет и задачи психогигиены.	1
2.	Искусственная среда обитания человека как фактор, влияющий на психическую деятельность.	1
3.	Роль питания в профилактике стрессового воздействия.	1
4.	Психогигиена физического и умственного труда	2
5.	Психогигиена учебной деятельности	1
6.	Здоровый образ жизни в формировании, сохранении и укреплении здоровья.	1
7.	Двигательная активность как слагаемое здорового образа жизни.	1
Всего		8

4.3 Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

№ темы	Название тем практических занятий	Объем по семестрам
		1 семестр
1.	Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет исследования психогигиены. Задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены. История становления психогигиены как научной дисциплины. Научные основы психогигиены: нейрофизиологические, психологические, педагогические.	3
2.	Психогигиена быта. Благоустройство, санитарно-эпидемиологическое состояние жилых помещений. Влияние факторов искусственной среды обитания на психическое здоровье человека. Профилактические мероприятия.	4
3.	Рациональное питание, его значение, принципы. Гигиенические требования к рациональному питанию. Рациональное питание отдельных групп населения. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов. Требования к организации питания различных групп населения. Государственная политика в области здорового питания.	4
4.	Научная организация труда. Психогигиена физического и умственного труда. Рабочее место в психогигиеническом аспекте. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Факторы производственной среды и трудового процесса, влияющие на психическое здоровье работника. Понятие «утомление», «переутомление». Профилактика утомления.	4
5.	Физиологические основы деятельности детей. Возрастные закономерности развития высшей нервной деятельности детей и подростков как физиологическая основа гигиенического регламента педагогического процесса. Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся. Формирование психогигиенических позиций педагога. Психогигиенические аспекты организации учебного процесса в различных образовательных учреждениях.	4
6.	Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня. Гигиена труда и отдыха. Факторы риска образа жизни, влияющие на психическое здоровье человека. Психопрофилактика курения, алкоголизма, наркомании.	4
7.	Психогигиена физической активности. Двигательная активность как физиологическая потребность. Механизмы влияния физической активности на здоровье	4

	человека. Преимущества физической активности и риски связанные с малоподвижным образом жизни. Влияние научно-технического прогресса на снижение двигательной активности. Гиподинамия и здоровье человека. Государственная политика в области повышения физической активности населения.	
Всего		26

4.4 Перечень разделов, тем дисциплин для самостоятельного изучения обучающегося

№№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1.	Введение в психогигиену: История становления психогигиены как научной дисциплины. Разделы психогигиены. Методы психогигиены.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой.	4
2.	Психогигиена быта: Влияние факторов искусственной среды обитания на психическое здоровье человека. Профилактические мероприятия.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой решение ситуационных задач.	5
3.	Психогигиена быта: Благоустройство жилых помещений (гигиена и эстетика).	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
4.	Психогигиена рационального питания: Группы питательных веществ, благоприятно действующие на нервно-психическую деятельность.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
5.	Психогигиена рационального питания: Алиментарно-зависимые заболевания, являющиеся следствием нарушений и дисбалансов питания.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
6.	Психогигиена рационального питания: Требования к организации питания различных групп населения.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
7.	Психогигиена трудовой деятельности: Рабочее место в психогигиеническом аспекте.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
8.	Психогигиена трудовой деятельности: Понятие «утомление», «переутомление». Профилактика утомления.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5

		ционных задач.	
9.	Психогигиена учебной деятельности: Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
10.	Психогигиена учебной деятельности: Адаптация к обучению в школе, понятие школьной зрелости методы определения. Адаптация к обучению в учреждениях СПО и ВУЗах. Психогигиенические аспекты организации учебного процесса в образовательных учреждениях.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	5
11.	Психогигиена образа жизни: Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня. Гигиена труда и отдыха.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	8
12.	Психогигиена физической активности: Элементы двигательной активности. Физическая активность для различных возрастных групп и категорий населения.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	6
13.	Психогигиена физической активности: Государственная политика в области повышения физической активности населения.	Подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, работа с литературой, решение ситуационных задач.	6
Всего			74

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Психогигиена»

5.1 Примеры тестовых заданий для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Психогигиена»:

1. Система социальных, гигиенических, воспитательных и медицинских мер, направленных на предотвращение заболеваний путем устранения причин и условий их возникновения и развития, а также путем повышения устойчивости организма к воздействию факторов окружающей природной, производственной и бытовой среды, способных вызвать патологические реакции:

- А. Первичная профилактика
- Б. Вторичная профилактика
- В. Третичная профилактика
- Г. Все ответы верны

2. Проблемой сохранения психического здоровья учащихся в педагогическом процессе занимался:

- А. И.А. Сикорский
- Б. А.С. Вирениус
- В. В.М. Бехтерев
- Г. С.С. Корсаков

3. Основными группами методов психогигиены являются:
- А. Трансовые методы
 - Б. Санитарное просвещение
 - В. Библиотерапия
 - Г. Все ответы верны
4. Состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием:
- А. Стресс
 - Б. Утомление
 - В. Переутомление
 - Г. Нет верного ответа
5. В 3-х комнатной квартире, где инсолируется 2 комнаты, продолжительность непрерывной инсоляции составляет (северная зона):
- А. 1,5 часа
 - Б. 2 часа
 - В. 2,5 часа
 - Г. 3 часа
6. Благоприятно действуют на психику продукты:
- А. Шпинат
 - Б. Виноград
 - В. Яйца
 - Г. Все ответы верны
7. Периоды изменения работоспособности все, кроме:
- А. Вработываемость
 - Б. Стабильная работоспособность
 - В. Снижение работоспособности
 - Г. Пик работоспособности
8. К физическому компоненту готовности к школе относятся:
- А. Рост
 - Б. Слух
 - В. Моторика
 - Г. Внимание
9. Признаками неуспешной адаптации к обучению в ВУЗе являются:
- А. Головные боли
 - Б. Заторможенность
 - В. Гиперактивность
 - Г. Все ответы верны
10. Здоровый образ жизни – это:
- А. Занятия физической культурой
 - Б. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
 - В. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - Г. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
11. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:
- А. Установленное время для обеда в школьной столовой
 - Б. Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха
 - В. Отход ко сну в 21:00
 - Г. Чередование занятий спортом и отдыха
12. Двигательная активность- это:

- А. Активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте
- Б. Прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре
- В. Чередование занятий спортом и отдыха
- Г. Оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры
13. Гиподинамия-это:
- А. Двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем
- Б. Чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека
- В. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни
- Г. Двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека
14. Физическая культура представляет собой:
- А. Определенную часть культуры человека
- Б. Учебную активность
- В. Культуру здорового духа и тела
- Г. Все ответы верны
15. Особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию:
- А. Нервно-психическая устойчивость
- Б. Внутренняя картина здоровья
- В. Саморегуляция
- Г. Адаптация

Критерии оценки обучающегося

Баллы, (%)	Результат тестирования
70-100	«Зачтено»
0-69	«Незачтено»

5.2 Примеры тем рефератов

1. История становления психогигиены.
2. Психическое здоровье человека.
3. Роль питания в профилактике стрессового воздействия.
4. Государственная политика в области здорового питания.
5. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
6. Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся.
7. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
8. Курение- перспективы и последствия.
9. Двигательная активность и здоровье.
10. Здоровый образ жизни- фундамент здоровья человека.

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачтено.

6.1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психогигиена»

Примеры вопросов и тем для проведения итогового занятия по дисциплине «Психогигиена»:

1. Психогигиена как наука. Определение понятия. Предмет и задачи психогигиены.

2. Методы психогигиены: санитарное просвещение, трансовые методы, библиотерапия, методы биологической обратной связи и другие.
3. История становления психогигиены как науки. Периоды развития психогигиены.
4. Понятие психического здоровья и его критерии.
5. Общее понятие «стресс». Фазы развития стресса. Стрессоустойчивость и профилактика стресса и дистресса.
6. Значение санитарно-эпидемиологического состояния жилых помещений для психического здоровья человека.
7. Влияние факторов искусственной среды обитания на психическое здоровье человека.
8. Роль питания в профилактике стрессового воздействия.
9. Понятие «рациональное питание», его значение. Гигиенические требования к рациональному питанию.
10. Группы питательных веществ, благоприятно действующие на нервно-психическую деятельность.
11. Факторы производственной среды и трудового процесса, влияющие на психическое здоровье работника.
12. Кривая работоспособности. Периоды изменения работоспособности.
13. Утомление. Определение, признаки. Профилактика утомления.
14. Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков.
15. Гигиенические требования к организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях.
16. Здоровый образ жизни в формировании, сохранении и укреплении здоровья.
17. Особенности профилактики наркомании у подростков.
18. Двигательная активность как важнейшее условие здорового образа жизни.
19. Риски, связанные с малоподвижным образом жизни.

Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине «Психогигиена» в форме зачтено

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачтено проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре и собеседования, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Критерии оценивания обучающегося

Оценка	Требования к знаниям
5, <i>«отлично»</i>	Дан полный, развернутый ответ, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию слушателя.
4, <i>«хорошо»</i>	Дан полный, развернутый ответ, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ

	изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные слушателем с помощью преподавателя.
3, «удовлетворительно»	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые слушатель затрудняется исправить самостоятельно.
2, «неудовлетворительно»	Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа слушателя не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

7. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Психогигиена» складывается из контактной работы, включающей занятия лекционного типа (лекции) и практические занятия (коллоквиумы и итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям лекционного типа (лекциям) обучающийся должен:

- внимательно ознакомиться с материалом лекции;
- ознакомиться с учебным материалом по учебнику, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам с темой прочитанной лекции;

- записать возможные вопросы, которые следует задать по материалу лекции;

Для подготовки к практическим занятиям обучающийся должен:

- изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться по заданной теме;
- подготовить доклад.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- работы с учебной, учебно-методической и научной литературой, электронными образовательными ресурсами (например, просмотр видеолекций или учебных фильмов), конспектами обучающегося: чтение, изучение, анализ, сбор и обобщение информации;
- решения задач, выполнения письменных заданий и упражнений;
- подготовки тематических сообщений и выступлений.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

№ № п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, ме- сто изда- ния	Кол-во экземпляров	
				в биб- лиотеке	на кафед- ре
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Практическая психогигиена	Б.В. Овчинников	2017, Санкт-Петербург	Электронный ресурс	Электронный ресурс
2.	Педагогическая психогигиена	И.Ю. Кокарева, Н.У. Ярычев	2019, Грозный	Электронный ресурс	Электронный ресурс

8.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, ме- сто изда- ния	Кол-во экземпляров	
				в биб- лиотеке	на кафед- ре
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Технологии сохранения и укрепления психического здоровья.	Б.В. Овчинников	2010, Санкт-Петербург	Электронный ресурс	Электронный ресурс
2.	Гигиена труда	Н.Ф. Измеров	2016, Москва	41	5
3.	Гигиена питания	А.А. Королев	2017, Москва	40	5
4.	Гигиена детей и подростков	В.Р. Кучма	2020, Москва	50	5
5.	Коммунальная гигиена	В.Т. Мазаев, Т.Г. Шлепнина	2014, Москва	10	5
6.	Основы формирования здорового образа жизни	И.И. Чукаева	2018, Москва	1	Электронный ресурс
7.	СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий"	-	-	Электронный ресурс	Электронный ресурс
8.	СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и	-	-	Электронный	Электронный ресурс

	требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"			ресурс	
9.	СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"	-	-	Электронный ресурс	Электронный ресурс

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психогигиена», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Автоматизированная образовательная среда университета.

Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.

Наличие на кафедре компьютерной техники:

Всего компьютеров	Принтеров всего	Сканеров всего	Других компонентов
Компьютер – 5 шт. ноутбук – 3 шт.	лазерных – 5 струйный – 0	Сканер – 1	Ксерокс – 1 Источник бесперебойного питания - 1 Лазерный многофункциональный аппарат - 1

Перечень программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows

Пакет программ Microsoft Office professional

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

1. Консультант-плюс: <http://www.consultant.ru>

2. Гарант: <http://www.garant.ru>

10. Образовательные технологии и материально-техническое обеспечение дисциплины «Психогигиена»

Используемые образовательные **технологии** при изучении дисциплины «Психогигиена»: интегративно – модульное обучение на основе личностно – деятельностного, индивидуально – дифференцированного, компетентностного подходов, обучение в сотрудничестве, проблемное и практико – ориентировано обучение.

Методы обучения: тренинговые, определяющие алгоритм решения типовых гигиенических задач, имеющих практическую профессиональную ориентацию, проблемно – исследовательские экспериментально – практические, задачные.

Средства обучения: материально – технические и дидактические.

Преподавание «Психогигиены» проводится с учётом уже имеющихся у слушателя знаний.

В рамках реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы, например, проблемные лекции, семинары с применением «мозгового

штурма», разбор и решение расчетных комплексных задач, консультации в малых группах.

Образовательные технологии в интерактивной форме, используемые в процессе преподавания «Психогигиены», подразделяются:

Неимитационные технологии:

- визуализация лекций с использованием анимационных методов мультимедийного представления;
- иллюстративный материал в виде цветных оригинальных слайдов;
- справочный материал, включающий схемы и таблицы.

Имитационные технологии: задания по ситуационным задачам и обсуждение результатов их решения в малых группах.

В качестве методов усвоения учебного материала в активной познавательной деятельности мы выделяем и широко применяем разные методы:

- проблемного познания (метод выдвижения и разрешения гипотез, метод догадки (инсайт), анализа проблемных ситуаций, а также другие методы проблемно – поисковой деятельности);
- «кейс – метод», он заключается в разборе и анализе в учебной обстановке конкретных жизненных, медицинских, эколого – валеологических проблем, их генезиса и развития;
- индивидуально-дифференцированного и личностно-адаптированного обучения (выполнение заданий разного типа и уровня, с учетом индивидуальных и типологических особенностей студентов);
- диалогового обучения (дискуссии, эвристические беседы, полидиалоги, обсуждения, оппонирования, аргументации и др., основанные на общении, сотрудничестве и разностороннем обсуждении, поставленных для диалога вопросов);
- укрупнения дидактических единиц, основанные на системном, интегративном и модульном подходах, минимизации и сжатия фундаментальных знаний, установления генетических и причинно – следственных связей, выделения главного, схематичного моделирования инвариантов и др., обеспечивающих усвоение учебного материала крупными блоками и формирующих системное функциональное мышление.

Одним из направлений совершенствования учебного процесса мы используем дидактический дизайн, который включает:

- многофункциональную визуализацию знаний;
- уплотнение, сгущение информации;
- рисуночное, цветное кодирование учебного материала;
- укрупнение закодированного материала, то есть нахождение общих и различных черт, выведение взаимосвязей, сплочение информации в единое целое, создание граф-схем, обобщенных таблиц.

При обучении используются тестовые задания по изучаемым темам, перечень вопросов для текущего и промежуточного контроля. Используются учебные комнаты для работы слушателей.

Для просмотра фильмов и компьютерных презентаций используются: 5 компьютеров, 3 ноутбука, 2 проектора, 1 телевизор; Мультимедийные наглядные материалы по дисциплине «Психогигиена».