

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровой личности и межличностных отношений»

Направление/специальность 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ

2022

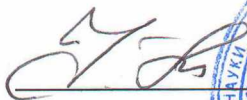
Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психология», утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (протокол от 31.05.2022 г. № 13).

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии
(протокол № 8 от 24.02.2022 г.)

Зав. кафедрой психологии _____ М.З. Худалова

Одобрена Советом психолого-педагогического факультета
(протокол № 9 от 28.02.2022 г.)

Председатель Совета факультета





Ф.Р. Бирагова

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

	Очно-заочная Форма обучения
Курс	4
Семестр	7
Лекции	16
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	46
Самостоятельная работа	62
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	108 час.

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровой личности и межличностных отношений» является изучение проблемы обеспечения, сохранения, укрепления и поддержания психического здоровья человека путем соответствующей организации природной и социальной среды, образа жизни и трудовой деятельности, предупреждения возникновения и развития психических расстройств (заболеваний), а также донозологические состояния, психическую адаптацию и дезадаптацию и нервно-психическая неустойчивость; формирование у студентов профессиональных компетенций, позволяющих выработать способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества и развитие у студентов социально значимых качеств

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология здоровой личности и межличностных отношений» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули) . Обязательная часть . Б1.О.31. Для освоения дисциплины по выбору «Психология здоровья» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Общая психология»

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам (ОПК-6).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции		Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП
Код	Формулировка	

		Знать:	Уметь	Владеть:
ОПК -6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Способы стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения,	Оценить потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Современными образовательными технологиями, методами и методиками преподавания и использует их в психопрофилактической деятельности по запросу целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1.	Тема 1. Психология здоровья. Учение о здоровье и здоровом образе жизни	2	2	Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье	4	Опрос, конспектирование, реферат	1,2,3,4
2.	Тема 2. История становления и современное состояние психологии здоровья	2	2	Акмеологический аспект здоровья. Отечественные исследования в психологии здоровья	4	Опрос, конспектирование, реферат	1,3,5,6
3.	Тема 3. Диагностические методы в психологии здоровья		2	Профилактическая наркология.	4	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	1,2,3,6,7
4.	Тема 4. Проблемы здорового образа жизни в современном обществе	2	2	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	4	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	3,4, 7,8
5.	Тема 5. Возможности человеческого организма	2	2	Сексуальное здоровье.	4	Устный опрос, конспектирование	1,2,3,4
6.	Тема 6 признаки и психологические факторы и критерии психического и социального здоровья	2	2	Психогигиена зрелой личности.	4	Устный опрос, конспектирование,	1,3,5,6
7.	Тема 7. Двигательная активность и здоровье		2	Психологическое благополучие личности. Психопрофилактическая работа.	6	Устный опрос, конспектирование,	7,8, 9,10
8.	Тема 8. Психическое здоровье. Основные понятия.	2	2	Психология профессионального здоровья	4		3,4, 7,8

						Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	
9.	Тема 9. Принципы тренировки психической активности Регулирование психического состояния		2	Концепции развития психосоматических болезней.	4	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	7,8, 9,10
10.	Тема 10.		2	Позитивное мышление как фактор психологического здоровья.	4	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	1,3,5,6
11.	Тема 11. Основы рационального питания		2	Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	4	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	1,2,3,6,7
12.	Тема 12. Иммуитет и здоровье		2	Представления гуманистического психоанализа и гештальтпсихологии о личностном здоровье.	4	Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации	3,4, 7,8
13.	Тема 13. Специфические защитные механизмы	2	2	Профессиональное выгорание.	4	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	1,2,3,4
14.	Тема 14. Возрастные особенности здоровья человека		2	Психоаналитические подходы к понятию здоровой личности.	4	Устный опрос, конспектирование, написание эссе.	5,6, 7,8
15.	Тема 15. Рациональная организация жизнедеятельности	2	2	Валеологические основы закаливания Валеологические основы предупреждения простудных и инфекционных заболеваний	4	Устный опрос, конспектирование.	1,2,3,6,7
	ИТОГО	16	30		62		

Примечания:

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

6. Образовательные технологии

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

Видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Видео-лекция – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Публичная презентация проекта - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Разработка проекта позволяет участникам мысленно выйти за пределы аудитории и составить проект своих действий по обсуждаемому вопросу. Участники могут обратиться за консультацией, дополнительной литературой в специализированные учреждения, библиотеки и т.д.

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Критерии оценивания представлены в таблице 8.1.

Тематика рефератов

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Механизмы психологической защиты и здоровье человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Тема душевного здоровья в истории европейской философии.
5. Религиозная ориентация и психологическая устойчивость личности.
6. Влияние семьи на здоровье мужчин и женщин.
7. Соотношение влияния социальных и биологических факторов на процесс старения.
8. Влияние на здоровье личности образования, материального положения.
9. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
10. Аутогенная тренировка – путь к восстановлению здоровья.

Темы для написания эссе

1. Личность и наркотики.
2. Легальные и нелегальные наркотики.
3. Виды психической саморегуляции.

4. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка.
5. Профилактика психического здоровья студентов.
6. Стресс и синдром выгорания в студенческой среде.
7. Обеспечение безопасности труда и профессиональное здоровье.
8. Влияние стресса на здоровье.

Темы для внеаудиторного конспектирования

1. Психогенные расстройства при деятельности в экстремальных условиях.
2. Признаки психического старения.
3. Основные подходы к профилактике старения
4. Двигательные навыки и двигательные качества
5. Общие эффекты физической тренировки.

Темы для подготовки презентаций

1. Представления о процессе адаптации организма.
2. Учение о стрессе.
3. Понятие о стресс - реакции или адаптационном синдроме.
4. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности.
5. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности.
6. Физиология иммунитета
7. Факторы, провоцирующие простудные заболевания
8. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
9. Особенности деятельности в экстремальных условиях.
10. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.

Практические задания для самостоятельной работы

Упражнения и задания.

Задание 1. Составить глоссарий к дисциплине «Психология здоровой личности и межличностных отношений» (25-30 слов).

Задание 2. Составьте кроссворд с использованием терминов по Психология здоровой личности и межличностных отношений

Задание 3. Инструкция: вы находитесь во дворе или дома у однокурсника, которого Вы уважаете. Он предлагает Вам попробовать покурить «травку». Вас никто не видит. Как Вы поступите? Очень важно перед тем, как разыграть ситуацию, предупредить остальных, чтобы они отмечали в своих записях то, что помогает, и то, что мешает студенту решить эту ситуацию. Оптимальным в данном случае будет такой отказ, который позволит сохранить отношения с однокурсником, но не поддаться соблазну. Выбор модели поведения делается, исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет меньшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон. Например: первый вариант - соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, отрицательного? Второй вариант - скажу «нет» и уйду; третий вариант - отчитаю однокурсника и расскажу его родителям.

Примеры ситуаций:

1. Володя - новичок в группе. Чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге в ВУЗ встретил двух неформальных лидеров группы - Петра и Сашу. Они пригласили пойти к Саше домой и выпить водки, убеждая Володю, что никто не узнает, туда еще придут девочки, и они хорошо повеселятся. Как поступить в этом случае Володе?
2. Вы вместе со своей подругой находитесь на дне рождения у приятеля. Выпили шампанского. Все разговаривают, веселятся. Один из приятелей говорит, что вина явно недостаточно, и достает две литровые бутылки водки. Он активно начинает предлагать всем выпить. Ваша девушка водку не пьет. Вы выпили рюмку. Всем налили еще. Подруга просит Вас не пить, а все вокруг уговаривают: «Ты что, не мужик?» Ваши действия?
3. Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках Вы всегда чувствовали неловкость и смущение, когда приглашали девушку потанцевать. В этот раз друзья предлагают Вам самый «сильный» рецепт от нерешительности - выпить 100 грамм «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов. Как Вы себя поведете?
4. Однажды в студенческом туалете старший по возрасту студент протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать Вас, говоря при этом, что Вы еще малы, не доросли, что Вы «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли значимые, авторитетные ребята. Что Вы будете делать в этой ситуации?
5. Вы приехали на лето к своим родственникам на отдых. Однажды Вас взяли на уху с ночевкой. Вечером за ухой Ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом по стопке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул Вам. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я, твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее было...»

Задание 4. «Послание потомкам»

Участникам предлагается на большом листе бумаги в символическом виде передать пожелания будущим поколениям людей. Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего его можно закупорить в бутылку и осуществить ритуал отправки почты, например, выпустить в реку, море.

Задание 5. «Альтернативная реклама»

Обратите внимание на рекламу спиртных напитков, сигарет, лекарств. Вы осознаете, что в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только не вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На лекциях Вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а на самом деле он ведет себя, судя по рекламной информации, как стимулирующее средство. Он даже придает красоту коже, волосам и ногтям, благодаря сильным компонентам, которые убивают микробы и бактерии. Это такая приятная новость! В каждой рекламе можно обнаружить настоящее открытие в медицине! Теперь хотелось бы, чтобы Вы придумали рекламу одного из алкогольных напитков, табачных изделий или лекарств, которая сообщала бы правду о продукте.

Например:

- алкоголь может вызвать у вас рвоту;
- алкоголь может вызвать у вас потерю сознания;
- алкоголь может привести вас к смерти на дорогах;
- курение сильно способствует развитию рака легких;
- если вы выпьете две таблетки, голова будет светлая и ясная 10 минут, а тупая и свинцовая - 4 часа 30 минут;
- напьешься и «усохнешь», вот в чем парадокс.

Нарисовать такую этикетку на бутылке, пачке сигарет, коробке лекарств, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое.

Задание 6. «Я - игра»

Цель: раскрытие собственной личности и выявление тех ее составляющих, которые могут приводить к наркомании или другим зависимостям. Этот метод стимулирует обсуждение собственных вариантов поведения, таких, как поведение в конфликтной ситуации, отношение к зависимостям/обращение с наркотиками, восприятие самого себя и оценка ценностей. Участники лучше знакомятся друг с другом. Преимуществом является то, что в ходе игры в нее более активно включаются и сдержанные участники. Из-за игрового характера можно задавать прямые вопросы, и участникам легче говорить о самих себе. Инструкция: 30-50 карточек с вопросами по данной теме раскладывают текстом вниз на столе или на полу. Разложенные карточки должны образовать букву «Я». Три человека выбирают по одной карточке, читают вслух вопрос и отвечают на него. Другие участники получают возможность высказаться по данному вопросу. Можно либо играть тех пор, пока не будут открыты все карты, либо остановиться раньше. Во многих группах эти вопросы дают основу для дискуссии.

Список карточек:

- Что ты делаешь, когда ты в ярости?
- Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
- Опасаются ли твои родители, что ты начнешь принимать наркотики, алкоголь?
- Ты рассказываешь своим родителям о том, что ты делаешь в свободное время?
- В каких ситуациях или по какому поводу ты употребляешь алкоголь?
- Ты уже замечал, что в твоей школе, лицее торгуют наркотиками (выпивают на дискотеках)? - Кто-нибудь уже предлагал тебе наркотики?
- Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
- В чем твое самое слабое место?
- Какие причины могут побудить тебя попробовать наркотики (алкоголь)?
- Ты часто принимаешь таблетки, например, от боли, бессонницы?
- С кем ты говоришь о своих проблемах?
- Существует ли человек, на которого ты хочешь быть похожим?
- Считаешь ли ты, что гашиш ужаснее, чем алкоголь?
- Представь себе, что твой лучший друг/подруга принимает наркотики. Что ты сделаешь?
- Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
- Назвал бы ты алкоголь наркотиком?
- Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
- Что ты находишь в себе превосходным?
- Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?
- Веришь ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?
- Ты куришь? Как это началось?
- Что бы ты хотел изменить в своей школе, лицее?
- Станешь ли ты говорить о своих личных проблемах со своим учителем?
- Достаточно ли в твоём районе возможностей для проведения досуга? Чего тебе в этом отношении не хватает?
- Что ты делаешь, когда тебе грустно?
- Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?

- Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?
- Что ты делаешь, когда ты действительно в прекрасной форме?
- Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
- Ты уже бывал на какой-нибудь модной вечеринке, где принято употреблять наркотики, алкоголь?
- Следует ли в школе уделять больше внимания школьным проблемам?
- Считаешь ли ты, что можешь заразиться ВИЧ?
- Чего ты боишься?
- Когда ты впервые попробовал алкоголь? Имеют ли право твои родители знать об этом?
- Ты уже бывал пьяным? Часто?
- Ты можешь представить себе, что попробуешь гашиш?
- Что тебя раздражает больше всего?
- Что в тебе раздражает твоих родителей?
- Как бы ты хотел проводить свое время?
- Можешь ли ты представить себе, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом/подругой?
- Как твои родители решают свои проблемы?
- Представь себе, что у тебя проблемы с наркотиками. У кого ты будешь искать помощи?
- Ты в компании, где пьют много алкогольных напитков. Ты тоже пьешь вместе со всеми?
- Как ты справляешься со стрессом?
- Может ли девочка первая подойти к мальчику, если он ей нравится?
- Есть ли у тебя три заветных желания?

Задание 7. «Образ наркомана (алкоголика)»

Инструкция: каждый участник продумывает три образа:

- 1) Как бы ты выглядел до употребления наркотика, алкоголя?
- 2) Как бы ты выглядел, употребив наркотик?
- 3) Как бы ты выглядел после употребления наркотика?

После этого участники по очереди невербально показывают эти состояния. Выводом дискуссии может быть следующее положение: наркотик не дает того, что человек не испытывал раньше.

Вопросы для обсуждения: 1) Что ощущают люди, когда впервые пытаются попробовать наркотик? 2) Что они ощущают в этом состоянии? 3) Что употребляют подростки чаще: пиво, вино, водку, травку и т.д.? 4) Нормально ли выпивать три-четыре раза в неделю?

Задание 8. «Тихая дискуссия»

Цель: «Тихая дискуссия» побуждает участников на основании их информированности опыта составить свое мнение по предложенной теме и выразить его письменно. Преимущество этого метода состоит в том, что в дискуссии может участвовать каждый подросток, независимо от развития его вербальных способностей и от его положения в группе. Материал: листы бумаги, ручки, карандаши.

Инструкция: провокационное утверждение пишется первой строчкой и предлагается каждому члену группы. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с другими, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию, затем каждый передает свой лист другому по кругу. Таким образом, все по очереди добавляют свои замечания письменно, высказывают свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников о ходе дискуссии и ее результаты.

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.
- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов, алкоголиков.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках, алкоголизме.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
- Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
- Наркотики — это повседневность для нас, подростков.
- Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Задание 9. История: «Курильщик - вор»

Прочитайте историю, обсудите чувства, которые возникли после прочтения.

Курильщик – вор.

В одном небольшом городе жила семья. Семья как семья: мама, сын и маленькая дочка. Мама работала. Старший сын ходил в школу. А его сестренка - в детский сад. Все они очень любили друг друга. Так как папы у них не было, маме приходилось много работать. Ей очень хотелось, чтобы у ее детей было все самое лучшее, чтобы они росли здоровыми и счастливыми. Брат заботился о своей маленькой сестренке. Отводил ее в детский сад и забирал домой, играл с ней, защищал от старших ребят и злых собак, которых девочка боялась. Это была дружная семья.

Но был у мальчика один недостаток. Часто он тратил деньги не на то, что нужно. При этом деньги нередко брал у мамы без разрешения, попросту воровал. Ему хотелось почувствовать себя настоящим богатым бизнесменом. Покупал жевательную резинку, сладости, фрукты, щедро раздавал их сестренке, друзьям. Особенно его тянуло на покупку сигарет в красивых блестящих пачках. Хотя мальчику не так уж и хотелось курить. Было горько, тошнило, возникал кашель. Но когда он держал в руках сигарету, то сам себе представлялся смелым, сильным, «крутым», как парни в рекламных роликах. Когда мальчик угощал сестру и приятелей тем, что покупал, то он видел себя добрым, щедрым, заботливым, взрослым. Денег он брал понемногу, так, чтобы мама не заметила. Он знал, что она огорчится, если узнает о его недостойном поведении.

Со временем он заметил, что курить ему хочется все больше и больше. Тут друзья предложили какой-то необычный табак - «травку». Захотелось им показать, что он может и такую травку «пыхтеть». Но на все эти забавы надо было еще больше денег.

Один раз выдался очень грустный день. На дворе шел дождь, по телевизору ничего путного не показывали. Мама была на работе. Мальчик слонялся по квартире, не зная, что делать, и вдруг увидел конверт, в котором, видимо, мама хранила деньги. Взял оттуда побольше денег, подкупил у «барыги» травки, покурил, раздобыл. Пришел домой, забрал все остальные деньги, чтобы купить побольше подарков сестренке, друзьям. Домой он возвращался с новой дорогой куклой, закупил всяких вкусностей. Он мечтал о празднике, который устроит дома. Но сестренка почему-то не обрадовалась ни кукле, ни шоколадкам. «Наша мама заболела», - грустно сказала она. Встревоженный сын поспешил к маме. Та лежала на кровати очень бледная. «Сынок, - сказала она, - возьми в конверте на полке деньги и сходи в аптеку, купи мне лекарства по рецепту. Только, прошу тебя, не потеряй деньги, лекарство очень дорогое, а это наши последние, а работать я теперь долго не смогу. Пока я не поправлюсь, придется тебе вести хозяйство, ты ведь у нас единственный мужчина в доме».

Мальчику почему-то стало очень жарко, а конфета во рту из сладкой превратилась в горькую...»

Задание 10. Кроссворд на слово «наркотик», «алкоголь»

Кроссворд на слово «наркотик» («алкоголь», «табак») дает возможность плавно войти в тему. Полученный материал можно использовать для информирования.

Инструкция: слово «наркотик» пишется вертикально. На каждую букву необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «наркотик»:

Н (ненависть, ничтожество и т.п.),

А (апатия, агония),

Р (релакс, расстройство, рубеж, риск...),

К (конец...),

О (отошел, оттягиваться, отшельник, опий...),

Т (тяжесть, труп, тащиться...),

И (истерика, истощение, исход...),

К (кино, карантин, койка, кранты...).

Каждую ассоциацию можно проговорить с комментариями: «Как оно связано с реальностью наркомании? Что за этим словом стоит в жизни наркомана?». После чего можно сделать таблицу с двумя столбиками: в первый записываются положительные ассоциации, во второй - отрицательные, и затем сделать сравнительный анализ по количеству. При любом раскладе отрицательных ассоциаций бывает значительно больше! Это один из поводов вернуться в разговоре к негативным сторонам наркомании.

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Определение психологии здоровья и задачи его исследования.
2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
3. Понятие здоровья и болезни
4. Факторы здоровья
5. Понятие и факторы физического здоровья.
6. Оценка и самооценка физического здоровья.
7. Психика и здоровье
8. Общее представление о психологической устойчивости личности.
9. Психологические типы как формы психического здоровья.
10. Акцентуации личности и психическое здоровье.
11. Социальная структура общества и здоровье людей.
12. Аддиктивное поведение (алкоголизм, наркомания, табакокурение) и здоровье
13. Профилактика аддиктивного поведения
14. Основные составляющие и принципы здорового образа жизни.
15. Влияние гиподинамии и гипокинезии на состояние организма.
16. Влияние стресса на здоровье.
17. Психология кризисных состояний (алкоголизм, наркомания).
18. Виды психической саморегуляции их использование для поддержания здоровья.
19. Понятие и принципы рационального питания
20. Иммуитет и здоровье
21. Валеология семейной жизни
22. Особенности психических состояний, возникающие в процессе старения
23. Нетрадиционные формы оздоровления

24. Определение Валеологии. Основные разделы
25. Валеологические основы закаливания
26. Валеологические основы предупреждения простудных и инфекционных заболеваний
27. Рациональная организация жизнедеятельности
28. Принципы тренировки психической активности
29. Иммуитет и здоровье
30. Основы рационального питания

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бехтерев, В. М. Об экспериментальном психологическом исследовании преступников / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-09333-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475148> (дата обращения: 25.08.2021).
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476272> (дата обращения: 25.08.2021).
3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373> (дата обращения: 25.08.2021).
4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471253> (дата обращения: 25.08.2021).
5. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400> (дата обращения: 25.08.2021).
6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573> (дата обращения: 25.08.2021).
7. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

- 534-11272-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471253> .
8. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472454> .
- б) дополнительная литература:
9. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471229> .
10. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

– eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.

– База данных «ЭБС elibrary»: <http://elibrary.ru>

– Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.

– Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

Каталоги ссылок:

«Психологическая литература в Интернете» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html>, который размещен на сайте факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Каталог архивов сайтов и книг ZipSites.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/>. Рассортированные сайты по основным отраслям науки и общественной практики.

«Информационная сеть Российской психологии» Psinet [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psi-net.ru>. Проект создан для распространения информации о психологии, психологах, и психологических организациях среди заинтересованных лиц.

«Психологическая лаборатория» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vch.narod.ru> порадует всех тех, кто решил самым серьезным образом приобщиться к психологической науке.

«Виртуальная психоаналитическая лаборатория: Психоанализ. Психотерапия. Интернет» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.epsy.ru/> — Сайт содержит специальный раздел «Публикации», который включает большую подборку популярных статей по практической психологии и психотерапии.

Создатели сайта «Зеркало» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zercalo.ru> — в разделе «Ссылки на психологические ресурсы» можно найти ссылки на виртуальные библиотеки по психологии, электронные журналы, интернет-каталоги по психологии.

Журналы:

- Вопросы психологии//https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=7712
- Психологический журнал//https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=7972
- Методология и история психологии//https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26117
- Мир психологии// https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=8861.
- Вестник МГУ.Серия14:Психология //https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=8381.
- Психологические исследования: электронный научный журнал//
https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=28797.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивными досками и мультимедийным оборудованием.

Лицензионное программное обеспечение:

1. Windows 10 Pro for Workstations, (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
2. Office Standard 2016 (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
3. Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»;

Перечень ПО в свободном доступе:

1. Kaspersky Free;
2. WinRar;
3. Google Chrome;
4. Yandex Browser;
5. OperaBrowser.