**Завдання для самостійної роботи студентів**

Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів освіти: полягає у виконанні самостійного завдання, тобто вивченні чи доопрацюванні тем або ж питань курсу, що виносяться на підсумковий модульний контроль, вимагають від здобувача освіти самостійної роботи з першоджерелами, творчого підходу та вміння аналізувати і порівнювати отриману під час лекційних і практичних занять інформацію.

Подані нижче теми, що виносяться на самостійне опрацювання здобувачами освіти, опрацьовуються ними в усній чи письмовій формі (залежно від суті самого завдання), а їх оцінювання входить до оцінювання роботи на практичних та семінарських заняттях.

При оцінюванні самостійної роботи враховується повнота, точність і правильність викладу здобувачем освіти матеріалу, вміння зосереджувати увагу на основних положеннях, а також використовувати першоджерела.

У разі письмового виконання завдання робота здобувача освіти повинна бути підписана і в установлений строк здана на MOODLE для перевірки.

При цьому самостійна робота є одним із головних елементів освітнього процесу за заочною формою.

Більшу частину матеріалу робочої програми дисципліни здобувач освіти заочної форми навчання вивчає самостійно в міжсесійний період. Також у міжсесійний період здобувачам освіти надається можливість отримувати консультації НПП за графіком, що встановлюється кафедрою.

**ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

1. Опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу.
2. Тестовий контроль знань на сторінці дистанційного курсу з дисципліни.
3. ІНДЗ: Розробити та записати відеопрезентацію (3-5 хв) інформаційного повідомлення із однієї з проблем психогігієни. Окремо зазначити аудиторію, на яку розрахована відеопрезентація: вік, професія, стать.

*Вимоги до ІНДЗ та оцінювання:*

1. **Скласти програму психогігієнічного повідомлення психолога**, що працює в одній із обраних організацій: ДНЗ, СЗОШ, ВНЗ, спортивна школа для дітей, центр репродуктивного здоров’я, пожежна служба, юридична контора, автомобільний завод, міська державна адміністрація, медичний заклад.

1.1. *Повідомлення має включати:*

* Теоретичне обґрунтування проблеми, за якою готується програма – максимум 10 балів.
* Визначення актуальності теми з метою мотивації пізнавального процесу – максимум 10 балів.
* Рекомендації щодо збереження психічного здоров’я відповідно до обраної проблеми та особливостей аудиторії – максимум 10 балів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин | |
| Денна  форма навчання | Заочна форма навчання |
| 1. | Поняття про здоровий спосіб життя. | 10 | 16 |
| 2. | Сон і емоції. Значення сновидінь | 10 | 16 |
| 3. | Розвиток вміння справлятися зі стресом. | 12 | 18 |
| 4. | Психогігієна праці та відпочинку. Основи тайм-менеджменту для роботи з перевтомою і прокрастинацією. | 12 | 20 |
| 5. | Розвиток позитивного самосприйняття. | 10 | 18 |
| **Всього** | | 54 | 88 |

1. **Карта самостійної роботи студента**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль та теми курсу | Форми контролю | Бали | Термін  виконання (тижні) |
| **Змістовий модуль 1 Змістовий модуль 1.** **Вступ. Теоретичні основи психогігієни як науки** | | | |
| *Тема 1.1. Об’єкт, предмет і методи психогігієни* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | І |
| *Тема 1.2. Основні ознаки психічного здоров’я та його втрати* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | II |
| ***Всього: 52 год.*** | ***Всього: 10 балів*** | | |
| **Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти психогігієни** | | | |
| *Тема 2.1.**Психогігієна циркадних ритмів. Значення сну для збереження психічного здоров’я* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | VII |
| *Тема 2.2. Стрес і його значення для психічного здоров’я* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | VIII |
| *Тема 2.3. Засади психогігієни щодо переживання психоемоційної напруги* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | IX |
| *Тема 2.4 Когнітивні фактори менеджменту психічного здоров’я та психічної саморегуляції* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 2 | Х-ХІ |
| *Тема 2.5 Збереження психологічного благополуччя життя. Психологічні засади довголіття* | Індивідуальний контроль на консультаціях, груповий і фронтальний контроль на лекційних і практичних заняттях | 1 | XІI-XIIІ |
| ***Всього:52 год.*** | ***Всього: 10 балів*** | | |
| **Разом за семестр*:***  ***104 год.*** | **Разом за семестр*: 20 балів*** | | |