

*Наталія П'ясецька*

# ПСИХОГІГІЄНА

навчально-методичний посібник

Умань  
2015

**УДК**  
**ББК**  
**П**

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту розвитку дитини  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол № 4 від 29 квітня 2015 року)

**Рецензенти:**

Біда О.А. – доктор педагогічних наук, професор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Попиченко С.С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки та психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**П Н.А. П'ясецька**

**Психогігієна: навчально-методичний посібник / укл. Н. А. П'ясецька  
– Умань.: ВІЗАВІ, 2015 – 150 с.**

У навчально-методичному посібнику розглянуті основні поняття і проблеми сучасної психогігієни. Обговорюється широкий круг питань психологічної стійкості, суб'єктивного благополуччя особистості, психології стресу, зниження психічної напруги, подолання життєвих труднощів, формування психологічних залежностей (наркотична, алкогольна, тютюнопаління, сектантська, ігрова та інші).

У навчально-методичному посібнику представлена навчальна програма курсу «Психогігієна», тексти лекцій, плани практичних занять, методичні рекомендації до виконання самостійної роботи та індивідуальних навчально-дослідних завдань, рекомендовану літературу, та ін..

Навчальний посібник адресований студентам факультету дошкільної й корекційної освіти, природничо-географічного факультету та студентам факультету соціальної та психологічної освіти.

**УДК**  
**ББК**

© Н.А. П'ясецька, 2015  
© Уманський державний

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА КУРСУ «ПСИХОГІГІЄНА»</b> .....	6
Пояснювальна записка .....	6
Зміст курсу.....	7
Навчально-тематичний план курсу.....	11
Тематика практичних занять .....	12
Питання для самостійного опрацювання.....	12
Індивідуальні навчально-дослідні завдання .....	13
Література (основна і додаткова).....	15
<b>МАТЕРІАЛИ ДО ЛЕКЦІЙ</b> .....	17
<b>Розділ I. ПСИХОГІГІЄНА ЯК НАУКА</b> .....	17
1. Предмет і завдання психогігієни.....	17
2. Історія розвитку психогігієни.....	20
3. Взаємозв'язок психогігієни з іншими науками.....	26
4. Формування психогігієнічної позиції педагога.....	29
<b>Розділ II. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ</b> .....	33
1. Етапи психофізичного розвитку.....	33
2. Критичні періоди в психофізіологічному розвитку.....	34
3. Комплексна оцінка психічного здоров'я, його критерії.....	43
4. Оцінка нервово-психічного розвитку дітей.....	47
<b>Розділ III. АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ</b> .....	50
1. Психофізіологічні особливості розвитку шестирічної дитини..	50
2. Соціально-психологічні критерії адаптації до школи.....	54
3. Медико-гігієнічні критерії адаптації дітей до школи.....	57
4. Біологічні та психосоціальні передумови шкільної дезадаптації.	65
5. Наявність негативної оціночної стимуляції.....	68
<b>Розділ IV. ПСИХОГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ</b> .....	72
1. Психогігієна розумової праці.....	73
2. Психогігієнічні основи режиму дня .....	80
3. Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять.....	85
4. Психогігієнічні основи вільного часу школярів.....	101
<b>Розділ V. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЗА ПОШИРЕННЯМ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК</b> .....	103
1. Загальні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і	

молоді.....	103
2. Алкоголізм: медико-біологічні та психологічні аспекти.....	104
3. Наркоманія: медико-біологічні та психологічні аспекти.....	107
4. Тютюнопаління: медико-біологічні та психологічні аспекти...	109
5. Психопрофілактичні заходи подолання шкідливих звичок..	110
<b>Розділ VI. ПСИХОГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>112</b>
1. Причини нервово-психічних порушень у дітей раннього і дошкільного віку.....	112
2. Психолого-педагогічні причини нервово-психічних відхилень..	116
3. Медико-біологічні причини нервово-психічних відхилень.....	117
4. Невропатія як уроджена дитяча нервовість.....	118
<b>Розділ VII. НЕРВОВО-ПСИХІЧНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....</b>	<b>120</b>
1. Основні клінічні форми нервово-психічних порушень.....	120
2. Дидактогенні неврози як психогігієнічна проблема та заходи для їх попередження.....	125
3. Дитячі неврози і темперамент.....	126
4. Доклінічні нервово-психічні порушення.....	126
<b>Розділ VIII. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ В УМОВАХ ОРГАНІЗОВАНОГО ДИТЯЧОГО КОЛЕКТИВУ.....</b>	<b>128</b>
1. Психопрофілактична робота: форми, методи, напрямки.....	128
2. Робота вихователя з попередження невротичних відхилень дітей.....	130
3. Індивідуально-диференційований підхід педагога до профілактики нервово-психічних захворювань учнів.....	131
4. Психогігієна класу і роль учителя в її дотриманні.....	134
5. Корекційно реабілітаційна робота з дітьми, які мають невротичні відхилення.....	136
6. Основні напрямки педагогічної роботи з корекції нервово-психічних порушень.....	139
<b>МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....</b>	<b>143</b>
<b>ГЛОСАРІЙ .....</b>	<b>144</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>145</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>147</b>

## ВСТУП

У наш час життя молодого покоління характеризується нестабільністю, наявністю багатьох стресогенних факторів інформаційного тиску, кризи різних сфер суспільства. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї людини.

У навчальному посібнику охоплено широке коло проблем з патологічних змін у психічній діяльності людини. Висвітлюються теоретичні та методологічні аспекти процесу, шляхи його оптимізації.

Посібник складається із трьох основних частин: перша містить орієнтовану програму, навчальну програму курсу «Психогігієна», де відображаються актуальність, зміст, мета, навчально-тематичний план, питання для самостійного опрацювання, практичні завдання та перелік літератури, якою можуть скористатись студенти, викладачі та слухачі.

Друга частина включає методичний супровід реалізації програми, зокрема матеріал, який може лягти в основу розроблення викладачем лекцій, завдань для самоперевірки та оцінки знань, переліку використаної та рекомендованої літератури.

Третя частина – додатки, де пропонується перелік тестових завдань з курсу «Психогігієна» та ін..

Сподіваємося, що навчальний посібник стане у пригоді не лише студентам факультету дошкільної й корекційної освіти, природничо-географічного факультету та студентам факультету соціальної та психологічної освіти, а також, усім бажаючим.

