

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

«Збереження цілісного здоров'я особистості в умовах сучасного життя, для сталого розвитку»

Вид програми підвищення кваліфікації (<i>освітня, освітньо-професійна, навчальний модуль, спецкурс, семінар, семінар-практикум, тренінг тощо</i>)	Навчальний модуль (тренінг-практикум)
Назва (<i>освітньо-професійної програми, навчального модуля, спецкурсу, семінару, семінар-практикуму, тренінгу тощо</i>)	«Збереження цілісного здоров'я людини в умовах сучасного життя для сталого розвитку»
Автор(-и) / розробник(-и)	Клос Лілія Євгенівна Мишок Романа Романівна Герасим Галина Зиновіївна
Категорія(-ї) слухачів	Студенти і науково-педагогічні працівники
Мета та завдання (<i>освітньо-професійної програми, навчального модуля, спецкурсу, семінару, семінар-практикуму, тренінгу тощо</i>)	<p>Мета: формування розуміння здоров'я особистості як єдності фізичної, психічної, соціальної та духовної складових, що тісно взаємопов'язані, і впливають на збереження цілісної особистості задля сталого розвитку</p> <p>Завданнями семінару-практикуму є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомлення з основними засадами формування здоров'я і здорового способу життя на різних етапах розвитку особистості - опанування ефективними способами і засобами збереження психічного, сексуального, репродуктивного здоров'я в умовах постійного стресу - розширення знань щодо соціальних аспектів збереження здоров'я, зокрема, соціальної інклюзії різних суспільних і вікових груп, і профілактики соціального виключення
Коротка анотація змісту (<i>освітньо-професійної програми, навчального модуля, спецкурсу, семінару, семінар-практикуму, тренінгу тощо</i>)	<p>Збереження цілісного здоров'я в складних умовах постійного стресу, фізичних ризиків та непередбачуваних ситуацій потребує комплексного підходу – усвідомленої активності на індивідуальному рівні в поєднанні з відповідальністю держави і суспільства за створення відповідних умов.</p> <p>Семінар-практикум охоплює засади сучасних підходів до здоров'я і здорового способу життя як основи сталого розвитку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальні питання формування цілісного здоров'я і здорового способу життя задля сталого розвитку 2. Екзогенні та ендогенні чинники здоров'я. Сексуальне і репродуктивне здоров'я молоді

	<p>3. Цифровий стрес і його вплив на здоров'я людини. Інформаційна гігієна та психічне здоров'я: <i>Практична:</i> Як зберегти себе в епоху інформаційного шуму</p> <p>4. Конфлікт між віртуальним світом та реальним життям: пошук балансу в епоху цифрової залежності.</p> <p>5. Профілактика і подолання залежностей від психоактивних речовин. <i>Практична:</i> Практика недискримінаційної поведінки із залежними особами.</p> <p>5. Зовнішні та внутрішні бар'єри на шляху досягнення здоров'я.</p> <p>6. Подолання нерівностей щодо здоров'я і соціальної інклюзії. <i>Практична:</i> виявлення бар'єрів і формування інклюзивного середовища для здоров'я</p>
<p>Обсяг програми (год./ кредитів ЄКТС)</p>	<p>15 годин, 0,5 кредиту ЄКТС.</p>
<p>Форма(-и) підвищення кваліфікації (очна, очно-дистанційна, дистанційна, дуальна)</p>	<p>Очно-дистанційна форма навчання.</p>
<p>Перелік компетентностей, які передбачені програмою підвищення кваліфікації НПП</p>	<p>Загальні компетентності: -усвідомлення здоров'я як цінності і ресурсу особистісного зростання, задля сталого розвитку; -здатність вести здоровий спосіб життя і залучати інших; -навички інформаційної гігієни і конструктивного подолання стресу -уміння виявляти нерівності щодо здоров'я і пропонувати шляхи подолання бар'єрів у досягненні цілісного здоров'я; -формування інклюзивного безбар'єрного середовища в умовах ЗВО і на робочому місці</p>
<p>Документ про підвищення кваліфікації, передбачений програмою (свідоцтво, сертифікат)</p>	<p>Сертифікат.</p>