

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЦЕНТР РОЗВИТКУ КАДРОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Департаменту по роботі з персоналом та  
підготовці науково-педагогічних кадрів СумДУ

Дмитро ЦИГАНЮК

«15» травня 2023 року

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
педагогічних, науково-педагогічних та інших категорій працівників  
**Фізичне та ментальне здоров'я людини:  
принципи життєстійкості у кризових умовах**

<b>1.1 Загальна інформація</b>	
Повна назва структурного підрозділу	Центр розвитку кадрового потенціалу
Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС
Форма підвищення кваліфікації	Дистанційна, очна
Місце виконання програми підвищення кваліфікації	Сумський державний університет
Кількість у групі осіб	
-мінімальна	20
-максимальна	100
Мова викладання	Українська
Тип документу про підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
Інтернет-адреса постійного розміщення опису програми підвищення кваліфікації	<a href="http://crkp.sumdu.edu.ua/uk/">http://crkp.sumdu.edu.ua/uk/</a>
<b>1.2 Мета програми підвищення кваліфікації</b>	
Формування навичок підвищення особистої життєстійкості у кризових умовах	
<b>1.3 Характеристика програми підвищення кваліфікації</b>	
Зміст програми	<ol style="list-style-type: none"><li>Структурно-функціональні особливості мозку людини.<ol style="list-style-type: none"><li>Будова мозку. Роль нейронів, синапсів і медіаторів у забезпеченні його функцій.</li><li>Особливості функціонування мозку у різні вікові періоди.</li><li>Нейрогенез. Фактори, що стимулюють утворення нових нейронів.</li><li>Нейрофізіологічні аспекти пластичності мозку. Принципи навчання дорослих.</li><li>Нейронні мережі мозку: мережа виявлення значущості, центральна виконавча мережа, мережа пасивного режиму роботи мозку (дефолт-система).</li></ol></li><li>Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку.<ol style="list-style-type: none"><li>Фізична активність.</li><li>Раціональне харчування.</li><li>Здоровий сон.</li></ol></li></ol>

	<p>2.4 Цифровий детокс. 2.5 Майнд-фітнес.</p> <p>3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я людини. 3.1 Стрес: причини, види, ознаки. 3.2 Стадії розвитку стресу. Значення симпато-адреналової системи та ендокринних механізмів. 3.3 Зміни мозкової активності при стресі. 3.4 Психофізіологічні підходи подолання стресу. 3.5 Профілактика стресу.</p> <p>4. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості. Профілактика професійного вигорання. 4.1 Емоції: значення, прояви та класифікація. 4.2 Нейрофізіологічні основи виникнення емоцій: роль дофаміну, серотоніну та інших біологічно-активних речовин у формуванні емоційних станів. 4.3 Емоційний інтелект: значення, структура, інструменти розвитку. Управління емоціями. 4.4 Професійне вигорання: причини, ознаки, фактори ризику. 4.5 Шляхи подолання професійного вигорання.</p> <p>5. Особиста резильєнтність, як здатність конструктивно долати життєві труднощі. 5.1 Резильєнтні фактори особистості та принципи їх розвитку. 5.2 Методи визначення резильєнтності. 5.3 Предиктори резильєнтності у осіб різних вікових категорій. 5.4 Життєстійкість як основна передумова ментального здоров'я та розвитку людини. 5.5 Основні способи підвищення життєстійкості</p>
<b>Розподіл годин за видами діяльності</b>	Аудиторна робота: 10 год. Самостійна робота: 18 год. Контрольні заходи та підсумкова атестація: 2 год.
<b>Оцінювання та атестація</b>	Залік (зараховано / не зараховано)
<b>1.4 Програмні результати навчання (РН)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– знати нейрофізіологічні основи роботи мозку;</li> <li>– розуміти особливості впливу стресу на організм людини та шляхи його подолання;</li> <li>– уміти управляти власними емоціями;</li> <li>– знати особливості профілактики професійного вигорання;</li> <li>– володіти основними принципами розвитку особистої резильєнтності</li> </ul>	
<b>1.5 Ресурсне забезпечення реалізації програми</b>	
<b>Кадрове забезпечення</b>	<i>Гарбузова Вікторія Юріївна</i> - д-р. біол. н., професор, завідувач кафедри фізіології і патофізіології з курсом медичної біології; сертифікований тренер у сфері навчання і освіти дорослих; сертифікований тьютор проблемно-орієнтованого навчання за грантовою програмою Tempus; майнд-фітнес тренер.
<b>Матеріально-технічне забезпечення</b>	Персональний комп'ютер, підключений до мережі Інтернет. Браузер Google Chrome
<b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	– презентаційні матеріали за темами програми; – інформаційні ресурси бібліотеки СумДУ

Викладач програми ПК \_\_\_\_\_

Вікторія ГАРБУЗОВА

Начальник Центру розвитку кадрового потенціалу  
навчального закладу \_\_\_\_\_

Віта ГОРДІЄНКО