

дисципліни вільного вибору здобувачів
першого (бакалаврського) рівня

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СУСПІЛЬНО-ПРАВОВИХ ДИСЦИПЛІН



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

Ментальне здоров'я дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізовувати свої здібності, навчатися й працювати. Воно є невід'ємним компонентом здоров'я та благополуччя, основою нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Це основне право людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку.



Інформація про викладача



**Солошенко Олена
Михайлівна**

кандидат історичних наук,
доцент кафедри теорії і
методики викладання
суспільно-правових
дисциплін

електронна пошта для контактів:
soloshenkoelena@hnpu.edu.ua

МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

- Формувати знання, вміння, навички, спрямовані на збереження, зміцнення, розвиток ментального здоров'я;
- Сприяти визначенню та усвідомленню факторів, що впливають на ментальне здоров'я та сприяти формуванню позитивного ставлення до життя та власного здоров'я в стресових ситуаціях.



Проблематика навчальної дисципліни

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я;
- Базові навички турботи про себе та інших.
- як підтримати ментальне здоров'я;
- прості способи зберегти ментальне здоров'я;
- важливі навички у періоди стресу.

