УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования
_____ Золотарева О.В.

«15» ноября 2023 г.

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Основы психологии здоровья»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации «Основы психологии здоровья».

Количество часов: 14 часов

Форма контроля: -

Содержание:

Понятие и определение здоровья. Психическое здоровье и его критерии. Портрет психологически здорового человека. Негативные факторы психического здоровья. Стресс, его влияние на психическое здоровье. Способы сохранения психического здоровья. Советы на каждый день.