



***БІЛІМ АЛУШЫНЫҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫНА АРНАЛҒАН
ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУ***

БББ атауы: 6B10105 «Қоғамдық денсаулық сақтау»

Пәннің коды: ДР 3208

Пәннің атауы: «Денсаулық психологиясы»

Оқу сағаттары/кредиттерінің көлемі: 60 сағат (2 кредит)

Оқытылатын курс және семестр: 3 курс, 5 семестр

Шымкент, 2023 ж.



Білім алушының өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқау жұмыс бағдарламасына сәйкес әзірленген және кафедра мәжілісінде талқыланды.

Хаттама № 1 « 28 » 08 2023 ж.

Кафедра меңгерушісі,
м.ғ.к., доцент м.а.

Сарсенбаева Г.Ж.



1. **№1- тақырып:**Психотип және денсаулық.
2. **Мақсаты:** студенттерді денсаулықтың психологиялық құрамдас бөлігімен таныстыру.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Психотиптің анықтамасы.
 2. Жыныс бойынша психотиптердің айырмашылығы.
 3. Психикалық денсаулық бұзылыстарының алдын алу.
4. **Орындау/бағалау түрі:** баяндама, презентация, тест тапсырмаларын дайындау.
5. **БӨЖ-ді орындау критерийлері:** 1- қосымшаға қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 2-ші күн.
7. **Әдебиет:** 2 - қосымшаға қараңыз
8. **Бақылау сұрақтары:**
 1. Психотип дегеніміз не?
 2. Адамдардың қанша психотипі бар?
 3. Психикалық денсаулығы жақсы адамды қалай тез тануға болады?
 4. Психикалық денсаулықтың алдын алу.
1. **№2- тақырып:**Зиянды әдеттердің алдын алу.
2. **Мақсаты:** студенттердің зиянды әдеттердің түрлері, зиянды тәуелділіктермен күресу және алдын алу шаралары, қазіргі заманғы аспектіде адам ағзасына тигізетін зардаптары туралы теориялық білімдерін тереңдету.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Денсаулықты жоғалтудың негізгі себептері.
 2. Зиянды әдеттердің әсер ету нысанына қарай жіктелуі.
 3. Темекі шегумен күресудің алдын алу шаралары.
 4. Алкогольдің адам ағзасына әсері.
4. **Орындау/бағалау түрі:** баяндама, презентация, тест тапсырмаларын дайындау.
5. **БӨЖ-ді орындау критерийлері:** 1- қосымшаға қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 2-ші күн.
7. **Әдебиет:** 2 - қосымшаға қараңыз
8. **Бақылау сұрақтары:**
 1. Темекі шегу және оның денсаулыққа әсері. Темекі түтінінің құрамы.
 2. Алкогольге тәуелділік мәселесіне қоғамның қатынасы.
 3. Нашқорлықтың кешенді профилактикасының негізгі бағыттары.
 4. ЖИТС-тің пайда болуына ықпал ететін қауіп факторлары.
1. **№3- тақырып:**Студенттердің қауіпті мінез-құлқының психологиялық факторлары.
2. **Мақсаты:** студенттерде тәуелсіз әлеуметтік-психологиялық мәселе ретінде қауіпті мінез-құлық туралы жүйелі түсініктерді қалыптастыру.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Тәуекелді мінез-құлық анықтамасы.
 2. Ерлер мен әйелдердің тәуекелге бейімділігі.
 3. «Тәуекелге дайындық» және студенттердің қорғаныс механизмдері арасындағы байланыс.
4. **Орындау/бағалау түрі:** баяндама, презентация, тест тапсырмаларын дайындау.
5. **БӨЖ-ді орындау критерийлері:** 1- қосымшаға қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 3-ші күн.



7. Әдебиет: 2 - қосымшаға қараңыз

8. Бақылау сұрақтары:

1. Ғылымдағы және күнделікті санадағы тәуекел түсінігі.
2. Тәуекелді мінез-құлық түрлері.
3. Тәуекелді қабылдау мен дайындықта өмірлік тәжірибенің рөлі қандай?
4. Кәсіби тәуекелдің ерекшеліктері.

1. №4- тақырып:Сексуалды денсаулықтың негіздері.

2. Мақсаты: психологиялық, физиологиялық және әлеуметтік аспектілердегі жеке тұлғаның жыныстық қатынасының қалыптасу заңдылықтары мен көріністері туралы заманауи көзқарастар туралы түсінік қалыптастыру.

3. Тапсырмалар:

1. Жыныстық денсаулық анықтамасы.
2. Жыныстық денсаулық факторлары.
3. Онтогенездегі адамның психосексуалдық дамуы.
4. Жыныстық тәрбие, оның жыныстық денсаулыққа әсері.
5. ЖЖБИ алдын алу.

4. Орындау/бағалау түрі: баяндама, презентация, тест тапсырмаларын дайындау.

5. БӨЖ-ді орындау критерийлері: 1- қосымшаға қараңыз.

6. Тапсыру мерзімі: 4-ші күн.

7. Әдебиет: 2 - қосымшаға қараңыз

8. Бақылау сұрақтары:

1. Жыныстық денсаулық туралы түсінік.
2. Жеке қасиеттер және жыныстық қатынас.
3. Жеке адамның табиғи қасиеттері белгілі бір жыныстық мінез-құлықтың себебі ретінде.
4. Отбасын жоспарлау.
5. ЖЖБИ-мен күресу әдістері.

1. №5- тақырып:Тәуелді мінез-құлық: көріністің негізгі сипаттамалары мен формалары.

2. Мақсаты: студенттерді тәуелді мінез-құлықтың негізгі ұғымдарымен және формаларымен таныстыру.

3. Тапсырмалар:

1. Аддиктивті мінез-құлық түсінігі және кезеңдері.
2. Аддиктивті мінез-құлықтың негізгі белгілері.
3. Тәуелді мінез-құлықтың қалыптасуына әсер ететін факторлар.
4. Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу.

4. Орындау/бағалау түрі: баяндама, презентация, тест тапсырмаларын дайындау.

5. БӨЖ-ді орындау критерийлері: 1- қосымшаға қараңыз.

6. Тапсыру мерзімі: 5-ші күн.

7. Әдебиет: 2 - қосымшаға қараңыз

8. Бақылау сұрақтары:

1. Тәуелді мінез-құлық дегеніміз не?
2. Тәуелді мінез-құлықтың қандай формалары бар?
3. Тәуелді мінез-құлықты диагностикалаудың негізгі критерийлері қандай?
4. Тәуелділік механизмдерінің қалыптасуына қоғамның әсері.
5. Профилактикалық және тәрбиелік шаралардың рөлі.



Қосымша №1

Бағалау критерийлері:

Бақылау түрі	Баға	Бағалау критерийлері
Баяндама дайындау және қорғау	Өте жақсы Бағаға сәйкес : А (95-100%); А- (90-94%)	Баяндама тиянақты жасалған, берілген мерзімге дейін тапсырды. 7 әдебиеттен көп қолданып, 15 парақтан кем болмауы тиіс. Баяндаманың тақырыбына сәйкес суреттер, кестелер көрсетілген. Баяндаманы қорғау кезінде оқымай, өзі айтып берді. Берілген сұрақтарға мүлтіксіз жауап берді.
	Жақсы Бағаға сәйкес: В+ (85-89%); В (80-84%); В- (75-79%); С+ (70-74%).	Баяндама тиянақты жасалған, берілген мерзімге дейін тапсырды. 5 әдебиеттен көп қолданып, 10 парақтан кем болмауы тиіс. Баяндаманың тақырыбына сәйкес суреттер, кестелер көрсетілген. Баяндаманы қорғау кезінде оқымай, өзі айтып берді. Берілген сұрақтарға жауап толық болмады.
	Қанағаттанарлық Бағаға сәйкес: С (65-69%); С- (60-64%); D+ (55-59%) D- (50-54%)	Баяндама тиянақты жасалған, берілген мерзімге дейін тапсырды. 3 әдебиеттен көп қолданып, 8 парақтан кем болмауы тиіс. Баяндаманың тақырыбына сәйкес суреттер, кестелер көрсетілген. Баяндаманы қорғау кезінде оқыды. Берілген сұрақтарға жауап толық болмады.
	Қанағаттанарлықсыз Бағаға сәйкес: FX (25-49%) F(0-24%)	Баяндама тиянақты жасалмаған, берілген мерзімге дейін тапсырмады. Тақырыпқа сәйкес суреттер, кестелер көрсетілмеген. Баяндаманы қорғау кезінде оқыды. Берілген сұрақтарға жауап берген кезде дәрежі қателер жіберді.

Бақылау түрі	Баға	Бағалау критерийлері
Тақырыптың презентациясы	Өте жақсы Бағаға сәйкес : А (95-100%); А- (90-94%)	5 әдебиетті қолдана отырып 20-дан кем емес слайдтар дайындалған. Слайдтар сапалы мазмұнды. Қорғау кезінде терең білім көрсетті. Сұрақтарға толық жауап берді. Презентация берілген мерзімге дейін тапсырылды.
	Жақсы Бағаға сәйкес: В+ (85-89%); В (80-84%); В- (75-79%); С+ (70-74%).	4 әдебиетті қолдана отырып 18-ден кем емес слайдтар дайындаған. Слайдтар сапалы мазмұнды. Қорғау кезінде терең білім көрсетті. Сұрақтарға толық жауап берді, кейбір жауаптарда кемшіліктер жіберді. Презентация берілген мерзімге дейін тапсырылды.



	Қанағаттанарлық Бағаға сәйкес: С (65-69%); С- (60-64%); D+ (55-59%); D (50-54%).	3 әдебиетті қолдана отырып 15-тен кем емес слайдтар дайындаған. Слайдтар сапалы емес. Қорғау кезінде терең білім көрсетпеді. Сұрақтарға толық жауап бермеді, кейбір жауаптарда кемшіліктер жіберді. Презентация берілген мерзімге дейін тапсырылған жоқ.
	Қанағаттанарлықсыз Бағаға сәйкес: FX (25-49%) F(0-24%)	3 әдебиеттен кем қолдана отырып, 10-нан кем слайдтар дайындаған. Слайдтар сапалы емес. Қорғау кезінде тақырыпты білмейді. Сұрақтарға толық жауап бермеді, кейбір жауаптарда кемшіліктер жіберді. Презентацияны берілген мерзімге дейін тапсырған жоқ.

Бақылаут үрі	Баға	Бағалау критерийлері
Тест тапсырмаларын дайындау	Өте жақсы Бағаға сәйкес : A (95-100%); A- (90-94%)	Тест сұрақтары 20 сұрақтан кем болмау керек. Өз уақытысында тапсырылған. Тест сұрақтары мазмұнды, тиянақты жасалған. Дұрыс жауаптары көрсетілген.
	Жақсы Бағаға сәйкес: B+ (85-89%); B (80-84%); B- (75-79%); C+ (70-74%).	Тест сұрақтары 18 сұрақтан кем болмау керек. Өз уақытысында тапсырылған. Тест сұрақтары мазмұнды, тиянақты жасалған. Сұрақтары бір типті емес. Дұрыс жауаптары көрсетілген.
	Қанағаттанарлық Бағаға сәйкес: С (65-69%); С- (60-64%); D+ (55-59%); D- (50-54%).	Тест сұрақтары 15 сұрақтан кем болмау керек. Өз уақытысында тапсырылған. Тест сұрақтары мазмұнды, тиянақты емес. Дұрыс жауаптарының барлығы көрсетілмеген.
	Қанағаттанарлықсыз Бағаға сәйкес: FX (25-49%) F(0-24%)	Тест сұрақтары 10 сұрақтан кем. Өз уақытысында тапсырмаған. Тест сұрақтары мазмұнды, тиянақты жасалмаған. Дұрыс жауаптары көрсетілмеген.

Берілген тақырыпқа БӨЖ-ді орындау талаптарының толық орындалуы және күрделілігі бағаланады.



Қосымша №2

Ұсынылатын әдебиет:

Негізгі әдебиеттер

1. Бөлешов, М. Ә. Қоғамдық денсаулық және денсаулықты сақтау : оқулық / М. Ә. Бөлешов. - Алматы : Эверо, 2015. - 244 бет с.
2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Мин-во образования и науки РФ. Рек. ГОУ ВПО "Первый гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. - 544 с.
3. Мамырбаев, А. А. Основы медицины труда: учеб. пособие / А. А. Мамырбаев. - Актобе : Самрад, 2015. - 388 с.
4. Левчук, И. П. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для мед. училищ и колледжей / И. П. Левчук, Е. К. Хандогина ; М - во образования и науки РФ. - ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Московский мед. ун - т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 144 с.
5. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с.
6. Полунина, Н. В. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Н. В. Полунина ; Рек. Учебно-метод. объедин. по мед. и фармацев. образ. вузов России. - М. : МИА, 2010. - 544 с. : ил.

Қосымша әдебиеттер:

1. Сәрсенбаева, Г. Ж. Қоғамдық денсаулық сақтау : оқу құралы / Г. Ж. Сәрсенбаева ; ҚР денсаулық сақтау министрлігі; ОҚМФА. - Қарағанды : ЖК "Ақнұр", 2013. - 184 бет. с.
2. Бөлешов, М. Ә. Қоғамдық денсаулық және денсаулықты сақтау : оқулық / М. Ә. Бөлешов ; ҚР БҒМ. - Алматы : ҚР жоғары оқу орындарының қауымдастығы, 2012. - 256 бет. с.
3. Повышение качества медицинской помощи и безопасности пациентов в медицинских организациях : наглядное руководство / пер. с англ. Г. Э. Улумбековой ; под ред. С. С. Панисар. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2016. - 160 с.
4. Лекционный комплекс по дисциплине: "Глобальное здравоохранение" : лекций / каф. общественного здравоохранения-1. - Шымкент : ЮКГФА, 2016. - 17 с
5. Сапарбеков, М. К. Лекции по общей эпидемиологии : избранные лекции: учеб.-методическое пособие / М. К. Сапарбеков. - ; Рек. к печати решением Учен. Совета АГИУВ. - Алматы : Эверо, 2013. - 78 с.
6. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение : рук. к практическим занятиям: учеб. пособие / В. А. Медик, В. И. Лисицын, М. С. Токмачев ; М-во образования и науки РФ; ФГУ "Федеральный ин-т развития образования". - ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2012. - 400 с. : ил.

Электрондыбасылымдар



1. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. (43,1Мб). - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2017. - эл. опт. диск (CD-ROM).
2. Первичная медико - санитарная помощь как приоритет в системе здравоохранения [Электронный ресурс] : лекционный комплекс / ЮКГФА. Кафедра: "Общественное здравоохранение - 1". - Электрон. текстовые дан. - Шымкент : [б. и.], 2015. - эл. опт. диск
3. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - Электрон. текстовые дан. (47,6 Мб). - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 608 с. эл. опт. диск (CD-ROM)
4. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова . - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. (40,9 Мб). - М. : Изд. группа "ГЭОТАР-Медиа", 2011. - 544 эл. опт. диск
5. Щепин, О. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс] : учебник / О. П. Щепин, В. А. Медик. - Электрон. текстовые дан. (43,6 Мб). - М. : Изд. группа "ГЭОТАР-Медиа", 2011. - 592 с. эл. опт. диск (CD-ROM).

№	Атауы	Сілтеме
1	Электронды кітапхана	http://lib.ukma.kz
2	Электронды каталог - Ішкі пайдаланушылар үшін - Сыртқы пайдаланушылар үшін	http://10.10.202.52 http://89.218.155.74
3	Республикалық жоғарғы оқу орындары аралық электронды кітапхана	http://rmebrk.kz/
4	«Студент кеңесшісі» Медициналық ЖОО электронды кітапханасы	http://www.studmedlib.ru
5	«Параграф» ақпараттық жүйе «Медицина»бөлімі	https://online.zakon.kz/Medicine
6	«Заң» құқықтық ақпараттың электронды дереккөзі	https://zan.kz
7	Ғылыми электрондық кітапхана	https://elibrary.ru/
8	«BooksMed»электронды кітапханасы	http://www.booksmed.com
9	«Web of science» (Thomson Reuters)	http://apps.webofknowledge.com
10	«Science Direct» (Elsevier)	https://www.sciencedirect.com
11	«Scopus» (Elsevier)	www.scopus.com
12	PubMed	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed