**Azərbaycan Tibb Universiteti “TƏSDİQ EDİRƏM**

**Ictimai səhiyyə fakültəsi “Uşaq və yeniyetmələrin**

 **sağlamlığı və əmək sağlamlığı”**

**Yeniyetmələrin psixogigiyenası** kafedrasının müdiri

Fənni üzrə dos. Ş.M.Balayeva

İŞÇİ TƏDRİS PROQRAMI İmza \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (SİLLABUS)

**FƏNNİN KODU:** İPSF-B00

**FƏNNİN NÖVÜ:** seçim

**FƏNNİN TƏDRİS SEMESTRİ:**  V

**FƏNNİN KREDİTİ:**  4 kredit

**FƏNNİN TƏDRİS FORMASI:** əyani

**FƏNNİN TƏDRİS DİLİ:** azərbaycan, rus

**FƏNNİ TƏDRİS EDƏN**

**MÜƏLLİM:** t.ü.f.d., dos. Ş.M.Balayeva

 t.ü.f.d., dos. N.Q.Süleyman-zadə

 t.ü.f.d., dos. S.Ə.Həsənova

 t.ü.f.d., dos. Z.Q.İsmayılova

 baş.müəl. İ.İ.Mustafayeva

**KAFEDRANIN ƏLAQƏ**

**NÖMRƏSİ: 012 595-30-14**

**E.mail: department\_cahoh@amu.edu.az**

**PREREKVİZİTLƏR:**

Fənnin tədrisi üçün öncədən tədrisi zəruri olan fənn: *“Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının əsasları”*

**KOREKVİZİTLƏR:**

Bu fənnin tədrisi ilə eyni vaxtda başqa fənlərin də tədris olunması zərurəti yoxdur.

**FƏNNİN ƏSAS MƏQSƏDİ**:

Tələbələrdə yeniyetmələrin psixi sağlamlığının öyrənilməsinin müasir istiqamətləri, müxtəlif biopsixosial amillərin təsiri ilə əlaqədar psixi inkişaf qanunauyğunluqları, yeniyetmələrin psixi sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün əlverişli şəraitin yaradılması haqqında biliklərin formalaşdırılmasıdır.

**FƏNNİN MƏZMUNU:**

Tibbi əhəmiyyəti olan psixogigiyenanın yaş xüsusiyyətləri, psixi sağlamlığın formalaşmasına təsir edən amillər, psixi sağlamlıq göstəriciləri, psixoprofilaktika, şəxsiyyətlərarası münasibətlər, psixoqoruyucu texnalogiyaların öyrənilməsi, sağlamlaşdırıcı tələb və qiymətləndirilmə.

**FƏNNİN TƏLİM NƏTİCƏSİ:**

***Bilik****:*

* əsas psixogigiyena və psixoprofilaktika anlayışlarını mənimsəyir;
* müxtəlif təbii, sosial-məişət və fizioloji amillərin orqanizmə təsir xüsusiyyətlərini mənimsəyir;
* psixi pozuntuların səbəblərini müəyyənləşdirir və onların aradan qaldırılması yollarını bilir.

***Bacarıq****:*

* psixi sağlamlığa təsir edən amilləri araşdırmağı və təhlil etməyi bacarır.
* psixi sağlamlığı qiymətləndirməyi və rəy formalaşdırmağı bacarır.
* psixi sağlamlıq meyarlarını qiymətləndirməyi bacarır.
* psixi sağlamlığın pozulmasının yaranması riski şəraitində psixogigiyenik yardım göstərməyi bacarır.

**Davranış:** Tədqiqat apararkən etik qaydalara riayət edir.

**MÜHAZİRƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN PLANI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Mövzuların adı** | **Saat**  |
| 1. | Psixogigiyena elmi gigiyena elminin bir bölməsi kimi, məqsədi, vəzifələri. Psixoprofilaktika anlayışı. ***Predmet:*** *Psixogigiyena elmi, məqsədi, vəzifələri, bölmələri. Psixoprofilaktika anlayışı. Psixoprofilaktikanın mərhələlər****i.*** | 2 |
| 2. | Psixogigiyena və psixoprofilaktikanın üsulları.***Predmet*:** *Psixogigiyena və psixoprofilaktikada istifadə edilən əsas üsullar. Psixoloji maarifləndirilmə və onun formaları. Təhsildə maarifləndirmə işinin mahiyyəti. Psixoloji maarifləndirmənin vəzifələri.* | 2 |
| 3. | Psixi sağlamlığın təyini, psixi sağlamlıq qrupları, psixi sağlamlığın əsas kriteriyaları. Psixi sağlamlığa təsir edən risk amilləri.***Predmet:*** *Psixi sağlamlıq, psixi sağlamlıq qrupları, psixi sağlamlığın əsas kriteriyaları. təsir edən risk amilləri.* | 2 |
| 4. | Psixi sağlamlıq tibbi sosial problem kimi. Uşaq və yeniyetmələrin psixofizioloji inkişafında kritik dövrlər.***Predmet:*** *Psixi sağlamlıq tibbi sosial problemdir. Uşaq və yeniyetmələrin psixofizioloji inkişafında kritik dövrlərinin xüsusiyyətləri. Proflaktik tədbirlər.* | 2 |
| 5. | Psixogigiyenanın yaş xüsusiyyətləri. Yeniyetmələrin psixi sağlamlığı, problemlər, tələblər və həlli yolları. ***Predmet:*** *İnkişafın**yaş xüsusiyyətləri. Yeniyetmələrin psixi sağlamlıq problemləri, psixogigiyenik tədbirlər.* | 2 |
| 6. | Tədris, təlim psixogigiyenası, adaptasiya, dezadaptasiya. ***Predmet:*** *Tədris prosesinin təşkilinin**psixogigiyenası.Uşaq və yeniyetmələr arasında adaptasiya, dezadaptasiya və sosial mahiyəti. Psixogigiyenik tədbirlər.*  | 2 |
| 7. | Əmək və istirahət psixogigiyenası. Uşaqlarda yuxu və onun psixogigiyenik mahiyyəti. ***Predmet:****Yorulma mahiyyəti, əmək və istirahət rejimi, tədris və məişət psixogigiyenası. Uşaqlarda yuxu, onun fizioloji və psixogigiyenik mahiyyəti.* | 2 |
| 8. | İdman və fiziki tərbiyə psixogigiyenik tədbir kimi. ***Predmet:*** *Fiziki fəallığın sağlamlığa təsiri. Hipodinamiya və hiperkineziyanın psixi sağlamlığıa təsiri. İdman və fiziki tərbiyə psixogigiyenik tədbir kimi.* | 2 |
| 9. | Məişət və qidalanmanın psixogigiyenası. ***Predmet:****Yeniyetmə rasionu, qidalanmanın təşkilinə xüsusi yanaşma. Qida statusunda pozulmalar. Balanslaşdırılmış qidalanma konsepsiyası. İfrat və kifayət olmayan qidalanma.*  | 2 |
| 10. | Yeniyetmələrin reproduktiv və cinsi sağlamlığı. ***Predmet:*** *Reproduktiv sistem, orqanizmdə baş verən anatomik, fizioloji və psixoloji**dəyişikliklər.**Yeniyetməlik dövründə reproduktiv sağlamlıq. Reproduktiv sağlamlığa təsir edən amillər. Cinsi yolla keçən xəstəliklər* | 2 |
| 11 | Yeniyetməlik dövründə travma və zorakılıq. ***Predmet:***  *Fiziki, mənəvi və cinsi zorakılıq, profilaktika yolları.*  | 2 |
| 12 | Stressin psixogigiyenası və psixoprofilaktikası. ***Predmet:*** *Stressi formalaşdıran amillər. Sağlamlığa təsiri, psixogigiyenası və psixoprofilaktikası.* | 2 |
| 13 | Yeniyetmələr arasında zərərli vərdişlər və onların psxi sağlamlığa təsiri. ***Predmet:*** *Əsas rast gəlinən pis vərdişlər:siqaret, spirtli içki, narkotik maddələrin qəbulu, texnika asılılığı və s. Psixoloji və sosioloji zərərləri, profilaktikası.* | 2 |
| 14 | Yeniyetmələr arasında suiqəsd, intihara meyllilik, psixi pozulmaların yaranmasında sosial amillərin rolu. ***Predmet:*** *Suiqəsdi formalaşdıran amillər, psixi pozulmalar, ilkin əlamətlər, intihara meyllilik, profilaktikası.* | 2 |
| 15 | Sinir-psixi pozulmaların ilkin profilaktikası ***Predmet:*** *Sağlam həyat tərzinin**amilləri. Səmərəli gün rejimi, fiziki fəallıq.* | 2 |

**Cəmi:30 saat**

**TƏCRÜBƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN PLANI**

**P L А N I**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Mövzu** | **Saat**  |
| 1 | Psixogigiyena anlayışı, vəzifələri və bölmələri. Psixoprofilaktika.***Predmet:*** *Psixogigiyena elmi, məqsədi, vəzifələri, bölmələri. Psixoprofilaktika anlayışı. Psixoprofilaktikanın mərhələləri.*  | 2 |
| 2 | Emosional idrakın qiymətləndirilməsi. ***Predmet:***Emosional idrak, göstəriciləri və qiymətləndirmə. *Nəticənin verilməsi.* | 2 |
| 3. | Yeniyetmələrdə stress vəziyyətinin təyini üsulları. ***Predmet:*** *Stres,risk amilləri, əlamətləri və qiymətləndirmə. Nəticənin verilməsi.* | 2 |
| 4 | Yeniyetmələrdə stress vəziyyətinin təyini üsulları. ***Predmet:*** *Stres,risk amilləri, əlamətləri və qiymətləndirmə. Nəticənin verilməsi.* | 2 |
| 5 | Tədris, tərbiyə prosesinin psixogigiyenası. ***Predmet:*** *Müxtəlif təlim-tərbiyə müəssisələrində tədrisin təşkili xüsusiyyətləri, öyrənilməsi, psixoloji sağlamlığa təsiri və qiymətləndirmə. Nəticənin verilməsi.* | 2 |
| 6 | Tədris, tərbiyə prosesinin psixogigiyenası. ***Predmet:*** *Müxtəlif təlim-tərbiyə müəssisələrində tədrisin təşkili xüsusiyyətləri, öyrənilməsi, psixoloji sağlamlığa təsiri və qiymətləndirmə. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 7 | Stressin profilaktikasında qidalanmanın rolu. ***Predmet:*** *Stressin enerji mübadiləsinə təsiri. Səmərəli qidalanmanın stressin profilaktikasında rolu.* | 2 |
| 8 | Stressin profilaktikasında qidalanmanın rolu. ***Predmet:*** *Stressin enerji mübadiləsinə təsiri. Səmərəli qidalanmanın stresin profilaktikasında rolu.* | 2 |
| 9 | **Kollokvium**  | 2 |
| 10 | Yeniyetmələrin həyat keyfiyyətinin təyini üsulları. ***Predmet:*** *Həyat keyfiyyəti testinin qiymətləndirilməsi.* | 2 |
| 11 | Yeniyetmələrin həyat keyfiyyətinin təyini ***Predmet:*** *Həyat keyfiyyəti testinin təhlili və qiymətləndirilməsi. Nəticənin hazırlanması.* | 2 |
| 12 | Yeniyetmələrin həyat tərzinin təyini üsulları ***Predmet:*** *Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzi vərdişlərinin səviyyəsi və qiymətləndirmə.* | 2 |
| 13 | Yeniyetmələrin həyat tərzinin təyini üsulları. ***Predmet:*** *Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzi vərdişlərinin səviyyəsi və qiymətləndirmə. Nəticənin hazırlanması və təkliflər.*  | 2 |
| 14 | Subyektiv əmin-amanlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsi. ***Predmet:*** *Subyektiv əmin-amanlıq vəziyyətinin sosial psixoloji xüsusiyyətləri və qiymətləndirmə. Nəticənin hazırlanması və təkliflər.* | 2 |
| 15 | Psixoemosional statusun qiymətləndirilməsi. ***Predmet:*** *Psixoemosional statusa təsir edən amillər və qiymətləndirilmə. Nəticənin hazırlanması və təkliflər.* | 2 |

**Cəmi: 30 saat**

Fənnin bütün mövzuları üzrə nümunəvi testlər elektron variantda hazırlanır və Universitetinin rəsmi www. amu.edu.az saytında yerləşdirilir.

**QİYMƏTLƏNDİRMƏ:**

 Fənn üzrə kredit üçün lazımi 100 balın toplaqnması aşağıdakı kimi olacaq:

 50 bal-imtahana qədər

 O cümlədən:

 10 bal- dərsə davamiyyət

 10 bal- sərbəst iş

30 bal - cari qiymətləndirmə

 50 bal- imtahanda toplanılacaq.

İmtahan test üsulu ilə İM-də keçirilir, tələbələrə 50 test verilir. Hər bir test bir balla qiymətləndirilir.

**QEYD:**

Imtahanda minimum 17 bal toplanmasa, imtaha qədər yığılan ballar imtahan balı ilə toplanılmayacaq. Imtahanda 17 və yuxarı bal, imtahana qədər toplanan ballarla cəmlənir və yekun nəticə aşağıdakı kimi qiymətləndirilir:

 A - “Əla” -91-100

 B - “Çox yaxşı” -81-90

 C - “Yaxşı” -71-80

 D - “Kafi” -61-70

 E - “Qənaətbəxş” -51-60

 F - “Qeyri kafi” -51 baldan aşağı

**SƏRBƏST İŞ:**

Semestr ərzində 10 sərbəst iş tapşırığı verilir. Hər tapşırığın yerinə yetirilməsi bir balla qiymətləndirilir. Sərbəst iş yazılı formada, word faylı formasında, həcmi 1-2 səhifə (şrift 12) və ya prezentasiya formasında hər biri 5 bal olmaqla 2 prezentasiya olmalıdır.

 Hər bir sərbəst iş tələbənin fərdi fikirlərinin məcmusu olduğuna görə plaqiat yol verilməzdir.

**SƏRBƏST İŞLƏRİN MÖVZULARI VƏ TƏHVİL VERİLMƏSİNİN**

 **SON TARİXİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №-si | Mövzular  | Son tarix |
| 1 | -Yeniyetmələr arasında sui qəst halları, intihara meylilik. Psixi pozulmaların yaranmasında sosial amillərin rolu-Yeniyetməlik dövründə travma və zorakılıq |  4-cü həftə |
| 2 | -Yeniyetmələr arasında sinir psixi pozulmaların ilkin profilaktikası-Yeniyetmələrin reproduktiv və cinsi sağlamlığı | 5-ci həftə |
| 3 | -Yeniyetməlik dövrünün psixi sağlamlıq vəziyyətinin sosial gigiyeniik aspektləri-Yeniyetmələrin sağlam həyat tərzi | 6-cı həftə |
| 4 | -Yeniyetmələr arasında cinsi yolla keçən xəstəliklər-Yeniyetmələrin sağlamlığının mühafizəsində Səhiyyə sisteminin rolu | 7-ci həftə |
| 5 | - Yeniyetmələrin qidalanma problemləri və psixogigiyenası-Yeniyetmələrdə yuxu və gigiyenik mahiyyəti | 8-ci həftə |
| 6 | -Yeniyetmələrin psixi sağlamlığı sosial problem kimi-Yeniyetmələrdə emosional tükənmə və profilaktikası | 9-cu həftə |
| 7 | -İdman və fiziki tərbiyə psixogigiyenik tədbir kimi-Yeniyetmələr arasında stress və profilaktikası | 10-cu həftə |
| 8 | -Uşaq və yeniyetmələrin psixofiziologiyası və inkişafın kritik dövrləri-Yeniyetmələrin əmək və istirahətinin gigiyenası | 11-ci həftə |
| 9 | -Yeniyetmələrin əmək və istirahətinin gigiyenası - Yeniyetmələr arasında stress və profilaktikası  | 12-ci həftə |
| 10 | -Yeniyetmələrin sağlam həyat tərzi- Uşaq və yeniyetmələrin psixofizioloji inkişafında kritik dövrlər | 13-cü həftə |

 Son tarixdən sonra təqdim olunan sərbəst işlər səbəbindən asılı olmayaraq nəzərə alınmayacaqdır.

 Sərbəst işlərin nəticələri jurnalda qeyd olunur.

**KURS İŞİ:**

Bu fənn üzrə kurs işi nəzərdə tutulmur.

**TƏCRÜBƏ:**

Bu fənn üzrə istehsalat təcrübəsi nəzərdə tutulmur.

**Hazırladı: t.ü.f.d., dos. Z.Q.İsmayılova**

**Metodiki təminat**

1. О. Н. Замбржицкий. Психогигиена и психопрофилактика Учебно-методическое пособие.Минск БГМУ 2021.

2. Б.В.Овчинников, И.Ф.Дьяконов,Т.И. Дьяконова. Практическая психогигиена. Учебно-методическое пособие.Санкт – Петербург Спец Лит.

3. Психогигиена. Курс лекций.Витебск.ВГУ имени П.М. Машерова 2016

4. Г.Н.Сердюковской, Г.Гельница Психогигиена.под редакцией.М., 1976

5. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. World Health Organization

6. Mental Health in schools: a manual World Health Organization

7. Adolescent Mental Health Matters A Landscape Analysis of Unicef’s Response and Agenda for Action Unicef | for every child

8. Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Wellbeing Across the Life Course Towards an Integrated Conceptual Framework for Research and Evidence Generation UNICEF Office of Research – Innocenti | February 2022

9. Child and Adolescent Mental Health A Situational Analysis with International Perspectives

Professor P. ILANGO, Ph.D Department of Social Work

Bharathidasan University, Tiruchirappalli-23

Dr.J.O.Jeryda Gnanajane Eljo Assistant Professor Department of Social Work Bharathidasan University, Tiruchirappalli-23