

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
дополнительного образования  
Курага Курагина К.А.

« 7 » ноября 2022г.

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Психология здоровья»**

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

Количество часов: 14 часов

Форма контроля: зачет

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.