

Лекція 1.

Основи здорового способу життя – запорука здоров'я



План



1. Здоровий спосіб життя та його критерії. Складові здорового способу життя.
2. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя.
3. Напрями формування здорового способу життя.

1. Здоровий спосіб життя та його критерії. Складові здорового способу життя.



Здоров'я за визначенням ВООЗ – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку його психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

На думку академіка Ю.П. Лісіцина, «... здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно - стан, що дозволяє людині вести необмежений у своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, перш за все трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душевне, фізичне і соціальне благополуччя ».

Вчений І. П. Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок...»

Об'єктом сучасної медицини є хвора людина та людина, яка перебуває у «третьому стані». Ця наука в основному лікувальна, а зусилля профілактичної медицини спрямовані, головним чином, на захист людей від певних захворювань.

Об'єктом науки основи здорового способу життя є здорова людина і людина, котра перебуває у «третьому стані», а її предметом – здоров'я індивіда, що живе в реальному, складному світі.

Людям доводиться відчувати на собі переважно негативний вплив факторів навколишнього середовища, які призводять до виникнення у них стану передхвороби, або «третього стану».

Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником».

Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Здоровий спосіб життя (скорочено «ЗСЖ») – означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом.

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

У літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації досить часто, на жаль, розглядається і пропонується можливість збереження і зміцнення здоров'я шляхом використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність того чи іншого різновиду, біологічно активні харчові домішки, психотренінг, очищення організму) – кількість таких засобів незліченна.

Проте, окремі оздоровчі методи та процедури не дають бажаного й стабільного поліпшення здоров'я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров'я за рахунок якого-небудь одного засобу принципово неправильне, оскільки не охоплює всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, які формують організм людини, і зв'язків самої людини з природними факторами – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності та здоров'я.

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні КОМПОНЕНТИ:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).
2. Раціонально збалансоване харчування.
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).
4. Відсутність шкідливих звичок.
5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).
6. Культуру міжособистісного спілкування і поведження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).
7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).
8. Статеву культуру.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя – надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості реальних дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за досить оптимальних умов брак особистих стимулів унеможливорює досягнення мети: бути здоровим.

2. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Найважливіші з них - харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління.

Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура та валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається наука про здоровий спосіб життя.

Формування здорового способу життя молоді розглядається як важлива складова молодіжної та соціальної державної політики, що передбачає:

- 1) по-перше - вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда;
- 2) по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя;
- 3) по-третє - розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;
- 4) по-четверте - впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я;
- 5) по-п'яте, - розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Під час формування здорового способу життя акцентується увага саме на школярів, оскільки у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо здорового способу життя, слід зазначити важливість таких питань:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї необхідності;
- оцінка наявності об'єктивних (що не залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка наявних суб'єктивних (що залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінка спроможності змінити суб'єктивні можливості, що заважає цим змінам, чи прагне сам індивід до цих змін, які умови необхідні, щоб змінити.

По кожній з трьох зазначених вище категорій моделі якості життя є досить розроблені індикатори здорового способу життя:

- 1) задоволеність своїми даними: зовнішність; тіло; успішність або виконання службових обов'язків порівняно з іншими; своїм статусом у колективі (виробничий, друзів, однодумців тощо); своїм статусом у сім'ї; своїм сприйняттям світу.
- 2) задоволеність соціальним оточенням: сприйняття соціальних проблем; сім'я; сусіди; родичі; колеги; товариші у закладі освіти; рівень соціальної напруженості; політична ситуація; довіра до керівних органів; рівень безпеки.
- 3) задоволеність можливостями: рівень зарплатні; житло; предмети довготривалого користування; престижні речі; одяг; харчування; транспорт; освіта; робота; медичне обслуговування; культурні запити; заняття спортом; проведення вільного часу (наявність закладів, їх доступність за цінами); спілкування; отримання інформації; сексуальні стосунки; громадська активність.

Такий підхід дозволяє розглядати індивідів у контексті оточення та умов життя, узагальнювати на рівні однорідних утворень, конкретних населених пунктів чи мікрорайонів.

Певний досвід вивчення соціального самопочуття населення накопичений і українською соціологічною наукою. Найбільш ґрунтовні напрацювання зроблені протягом останніх років у межах дослідження суспільства, що трансформується. Аналіз соціального самопочуття людей як їхньої реакції на соціальні зміни увійшов у практику емпіричних соціологічних досліджень в Україні всупереч невизначеності теоретичної інтерпретації категорії “соціального самопочуття”. Найбільш важливим є те, що соціальне самопочуття розглядається як інтегративний показник, що відбиває головні сфери життєдіяльності людини та емоційну оцінку людиною соціальної дійсності та власного місця в ній.

Український інститут соціальних досліджень (попередня назва – Український науково-дослідний інститут проблем молоді) системно вивчає соціальне самопочуття окремих груп населення, проводив моніторингові дослідження становища молоді, що постійно включали такі складові, як соціально-економічне становище, соціально-політичні орієнтації, рівень соціальної напруженості, ціннісні орієнтації, духовність, громадянська самосвідомість, моделі поведінки, соціальні безпека та захист, професійно-трудова діяльність, культурні потреби та рівень їх задоволення, стан здоров'я, структура харчування, рівень задоволеності різними аспектами свого життя, життєві плани, сімейно-шлюбні стосунки тощо.

Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.

Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми - причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.



Можливості реалізації здорового способу життя. Опитування з проблем здорового способу життя, звичайно, не може обминути питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. Але складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим.

Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори для опитування, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя - ці можливості переважно залежать від самої людини.

З огляду на це, опитування не містить прямих запитань щодо згаданих можливостей - є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому опитувальник містить декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності - хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей пропонувалося пряме запитання - щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять.



Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Можливі засоби впливу на формування здорового способу життя. З огляду на необхідність впровадження політики здоров'я у молодіжному середовищі питання засобів цього впровадження є одним з головних. Індикатори опитування спрямовувались на визначення найбільш впливових, ефективних засобів, на сприйняття їх функціонування молоддю. Характер впливів різних джерел на формування способу життя молоді відбивають індикатори різних джерел інформації та їх ефективності.

3. Напрями формування здорового способу життя.



Звичайно, проблема охорони здоров'я дітей та підлітків – проблема комплексна, і зводити всі аспекти її тільки до навчального закладу було б неправильно. Але в той же час аналіз структури захворюваності учнів переконливо показує, що в міру навчання в школі зростає кількість хвороб дихальних шляхів, патологій органів травлення, порушення постави, захворювань очей, нервово-психічних розладів. Зазначимо, що за даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед підлітків та молодих людей хвороб крові та кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем та кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом.

Подібні стани здоров'я не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, а й низки таких педагогічних чинників, як: стресова тактика авторитарної педагогіки; інтенсифікація навчального процесу; ранній початок дошкільного систематичного навчання; невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу; недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини; масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей; істотні недоліки в системі фізичного виховання і в роботі медичних служб.

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань системи освіти має стати створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них ставлення до здоров'я як до головної людської цінності.

Основними напрямками охорони і зміцнення здоров'я учнів є: формування цінності здоров'я і здорового способу життя у діяльності освітньої установи; нормалізація навчального навантаження; розробка та впровадження інноваційних програм, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток; створення адаптивності освітнього середовища для дітей, що мають обмежені можливості здоров'я і проблеми у розвитку; створення системи та механізмів спільної діяльності школи та сім'ї з формування культури здорового способу життя учнів, їх батьків, педагогів.

Тому, запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання.

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю учнів, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують його інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації. Характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок з загальною культурою особистості учня.

Він є складовою частиною загальної культури особистості, що стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності. Формування здорового способу життя здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки з фізичного виховання, а й інших циклів дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загальнолюдської культури молодшої людини.

Нагальна потреба у формуванні в учнів позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітків. Так, зокрема, теорії розвитку дітей та підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежної статі.

Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнів. Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само як вони вчаться читати та рахувати. Дуже важливим є використання шкільного середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних шкільних предметів, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за межами школи досить обмежені.

Теорія соціального пізнання та соціальна-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки. На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка дитини є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами.

На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти у галузі здоров'я.

Теорія соціального впливу стверджує, що діти (підлітки) практикують ризиковані моделі поведінки (ранні статеві стосунки, куріння), оскільки на них «тисне» оточення. Тому найкраще розповісти підлітку якомога раніше, з якими формами тиску він зіткнеться, і допомогти виробити вміння їм протистояти. Звідси випливає, що просте інформування про негативні наслідки шкідливих для здоров'я навичок не дає очікуваного результату, необхідно радше вчити розпізнавати самі ситуації ризику і вміти опиратися втягненню в таку ситуацію.

Теорія когнітивного вирішення проблем доводить, що формування навичок розв'язання проблем з наймолодшого віку сприяє більш плідному спілкуванню дітей, умінню тримати емоції під контролем, захистити себе від негативних впливів, не втрачаючи зв'язку з однолітками.

Теорія опору (гнучкості) називає джерела захисту особи від ризику та подолання шкідливих звичок. До внутрішніх джерел захисту відносяться самоповага та впевненість у собі, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки та наявність мети у житті. До зовнішніх джерел захисту відносяться: родина, яка дотримується певних цінностей, але не карає дитину, невживання алкоголю членами родини підлітка та сильна прив'язаність до спільноти ровесників.

Теорія ступеневої зміни поведінки описує етапи, коли людина розглядає можливість зміни поведінки: попередніх роздумів (ще немає бажання зміни поведінки), спрямованих роздумів (є намір зміни поведінки), підготовки (є намір до змін у найближчий час), дія (зміна поведінки тривалістю до 6 місяців), підтримка (збереження бажаної поведінки більше 6 місяців і до кількох років) та припинення (бажана поведінка стає постійною практикою). У процесі навчання важливо розуміти етапи, на яких знаходяться учні, що дозволяє формувати ставлення, мотивації та особистий досвід, враховуючи їх очікування.

Через специфічність формування здорового способу життя спеціалісти рекомендують для навчання так звані інтерактивні методи. Теорія соціального навчання теоретично обґрунтовує особливості методики активного навчання. Зокрема, важко не погодитися з тим, що діти вчаться як із запланованого навчального матеріалу, так і зі спостереження за своїм оточенням.

Тому процес навчання певної практичної навички повинен відтворювати природний для дитини процес навчання: діти спочатку засвоюють певні норми, а згодом – коригують свою поведінку залежно від наслідків власних дій та реакції на їх поведінку інших людей. Поведінка посилюється позитивними чи негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Краще запам'ятовуються такі моделі поведінки, коли люди подумки або в реальній практиці використовують змодельовані зразки поведінки.

Отже, виховання є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить у житті те, що не суперечить інформації, отриманій у школі. Спеціалістами виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів в формуванні бережливого ставлення до свого здоров'я.

Існують різні підходи та визначення щодо групування ключових навичок за категоріями. Незважаючи на розподіл навичок за категоріями, більшість з них взаємозв'язані, а деякі навіть можна формувати одночасно в процесі навчання.



[illegible]