

# Основы обучения здоровому образу жизни в школах 101



Обучение навыкам здорового образа жизни помогает ученикам приобрести практические навыки и знания, необходимые для заботы о собственном здоровье и поддержания благополучия окружающих.

Важно, чтобы учащиеся понимали значимость заботы о здоровье, видели свои сильные стороны и осознавали, каким образом они могут положительно влиять на собственное благополучие и жизнь окружающих, — при этом на каждом этапе этого пути им необходима поддержка.

## АСПЕКТЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ

Школьное обучение в области здорового образа жизни обеспечивает учащимся знаниями и навыками, необходимыми для принятия обоснованных решений в сфере здоровья, что способствует выбору более здорового образа жизни.

### ПОВЫШЕНИЕ УСПЕШАЕМОСТИ

Здоровые учащиеся демонстрируют более высокие результаты в обучении. Содействуя физическому и психическому благополучию, обучение здоровому образу жизни способствует улучшению концентрации внимания, повышению посещаемости и общей учебной успеваемости.

### РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Обучение здоровому образу жизни охватывает вопросы психического здоровья, формирует навыки преодоления трудностей, управления стрессом и эффективного общения. Это способствует развитию устойчивости к стрессу и формированию поддерживающей школьной среды.

Здоровье и благополучие — это не только отсутствие заболеваний, но и ощущение внутреннего комфорта и удовлетворенности во всех сферах жизни. Настоящее благополучие — это энергия, наличие цели в жизни и крепких социальных связей. Оно также включает умение справиться со стрессом здоровыми способами и находить время для занятий, приносящих радость и чувство самореализации. Это и узнавание чего-то нового, и творчество, и прогулки на свежем воздухе, и сбалансированное использование технологий.

**Десять аспектов благополучия - физическое, эмоциональное, финансовое, социальное, духовное, интеллектуальное, творческое, экологическое и цифровое** – все они работают вместе, чтобы поддерживать счастливую и здоровую жизнь. Даже небольшие изменения, например, выделение времени для ухода за собой или ограничение времени работы с экраном, могут значительно изменить ситуацию.



## ПОНИМАНИЕ УРОКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Функциональная информация о здоровье (FHI) — это соответствующая возрасту информация о здоровье, которой необходимо уметь пользоваться. Иными словами, это информация в сочетании с практическим навыком, формирующая здоровое поведение (FHI + навык = здоровое поведение). Ниже приведены примеры того, как эта информация сочетается на занятиях по обучению навыкам здорового образа жизни. Возможные комбинации практически бесконечны!

**Здоровье полости рта + здоровое поведение = регулярная чистка зубов и использование зубной нити**

**Цифровое здоровье + постановка целей = сокращение экранного времени**

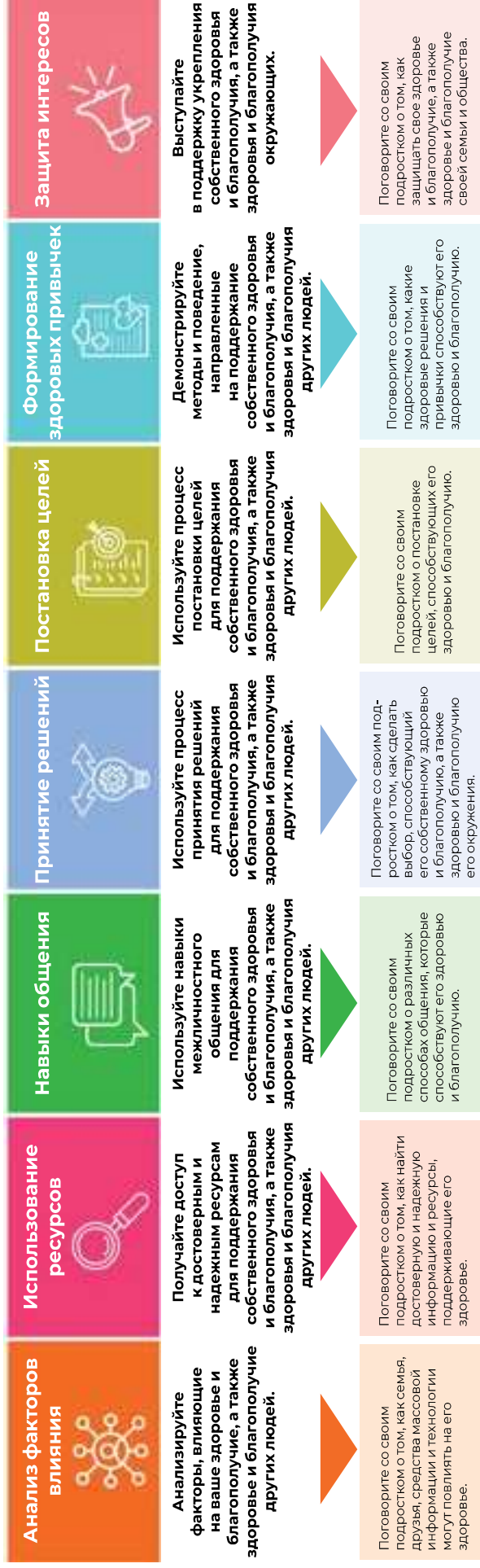
**Здоровые отношения + навыки общения = установление границ с романтическим партнером**



# Информация о функциональном здоровье

Используйте информацию о функциональном здоровье для поддержания собственного благополучия и благополучия других людей.

Поговорите со своим подростком о том, какая информация о здоровье наиболее важна для поддержания его здоровья и благополучия.



**Родители могут поддержать обучение своих детей здоровому образу жизни, создавая возможности для применения этих навыков в реальных жизненных ситуациях за пределами класса. Вот несколько примеров того, как вы можете поддержать обучение вашего подростка дома.**

## ВЛИЯНИЕ СМИ

Поговорите со своим учеником о том, как реклама в видеороликах на YouTube может повлиять на то, какие товары они хотят купить или какой выбор сделать. Спросите их, видели ли они когда-нибудь рекламу, которая заставила их по-настоящему захотеть чего-то, и обсудите, как компании используют цвета, музыку и поддержку знаменитостей, чтобы сделать товар более привлекательным.

## ВЫСТРАИВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Поговорите о том, что делает хорошего друга другом и почему здоровые отношения очень важны. Приведите примеры из собственной жизни и спросите их, как они справляются с конфликтами или поддерживают своих друзей в трудные времена.

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Поделитесь случаем, когда вы испытывали стресс, и расскажите, как вы с ним справились. Попросите ребенка рассказать о том, что вызывает у него стресс, и вместе предложите ему несколько полезных способов справиться с ним, например, глубоко дышать, сделать перерыв или поговорить с человеком, которому он доверяет.

## ЦИФРОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Спросите ребенка, сколько времени, по его мнению, он проводит за экраном каждый день. Сравните их оценки с фактическими отчетами об экранном времени (если таковые имеются) и обсудите способы сбалансировать онлайн-активность с другими здоровыми привычками, такими как физическая активность, чтение или время, проведенное с семьей.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Привлеките ребенка к покупке продуктов, вместе изучая этикетки на них. Попросите их сравнить различные закуски и обсудить, какие из них обеспечивают наилучшее питание для организма. Попросите их найти новую полезную пищу, которую можно попробовать.

## ОЦЕНКА ИНТЕРНЕТ-ИНФЛЮЕНСЕРОВ

Поговорите со своим ребенком или учеником о том, как определить, является ли информация от их любимых инфлюенсеров достоверной. Спросите, что нового они узнали от инфлюенсеров в последнее время, и развлеките у них критическое мышление, предлагая задать себе следующие вопросы: Кто создал этот контент? Какова их цель? Где мы можем проверить эту информацию? Покажите им, как использовать надежные источники для проверки утверждений, прежде чем верить им или делиться ими.