

Навчання основам здоров'я в школах 101



Навчання основам здоров'я, орієнтоване на розвиток практичних навичок, допомагає студентам здобути знання та вміння, необхідні для піклування про власне здоров'я та підтримку благополуччя оточуючих.

Заохочування студентів до роздумів про складнощі здоров'я, усвідомлення своїх унікальних сильних сторін та розуміння того, як вони можуть позитивно вплинути на власний благополуччя та благополуччя своєї спільноти, допомагає їм зростати — і на цьому шляху їм необхідна підтримка.

ВИМІРИ ДОБРОБУТУ

Здоров'я та благополуччя – це не лише відсутність хвороб, а й гарне самопочуття в усіх сферах життя. Справжнє благополуччя означає наявність енергії, відчуття мети та міцних зв'язків з іншими людьми. Йдеться про те, як справлятися зі стресом здоровими способами і знаходити час для занять, які приносять радість і задоволення. Це також включає в себе вивчення нових речей, творчість, проведення часу на свіжому повітрі та збалансоване використання технологій.

Десять вимірів добробуту - фізичний, емоційний, фінансовий, духовний, соціальний, кар'єрний, інтелектуальний, творчий, екологічний та цифровий – працюють разом для підтримки щасливого, здорового життя. Навіть невеликі зміни, такі як виділення часу на самообслуговування або обмеження часу, проведеного за екраном, можуть мати велике значення.



ФІЗИЧНІ

ЕМОЦІЙНІ

ФІНАНСОВІ

ДУХОВНІ

СОЦІАЛЬНІ

КАР'ЄРАНІ

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ

КРЕАТИВНІ

ЕКОЛОГІЧНІ

ЦИФРОВІ

УРОК З РОЗУМІННЯ ОСВІТИ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я

Функціональна інформація про здоров'я (FHI) – це інформація про здоров'я відповідно до віку, яку ви повинні вміти використовувати – це інформація в поєднанні з навичкою, яка веде до здорової поведінки (FHI + Навичка = Здорова поведінка). Приклади того, як ця інформація поєднується в класі з медико-санітарної освіти на основі навичок, наведені нижче. Можливі комбінації майже безмежні!

Здоров'я порожнини рота + практика здорової поведінки = регулярне чищення зубів та використання зубної нитки

Цифрове здоров'я + постановка цілей = зменшення екранного часу

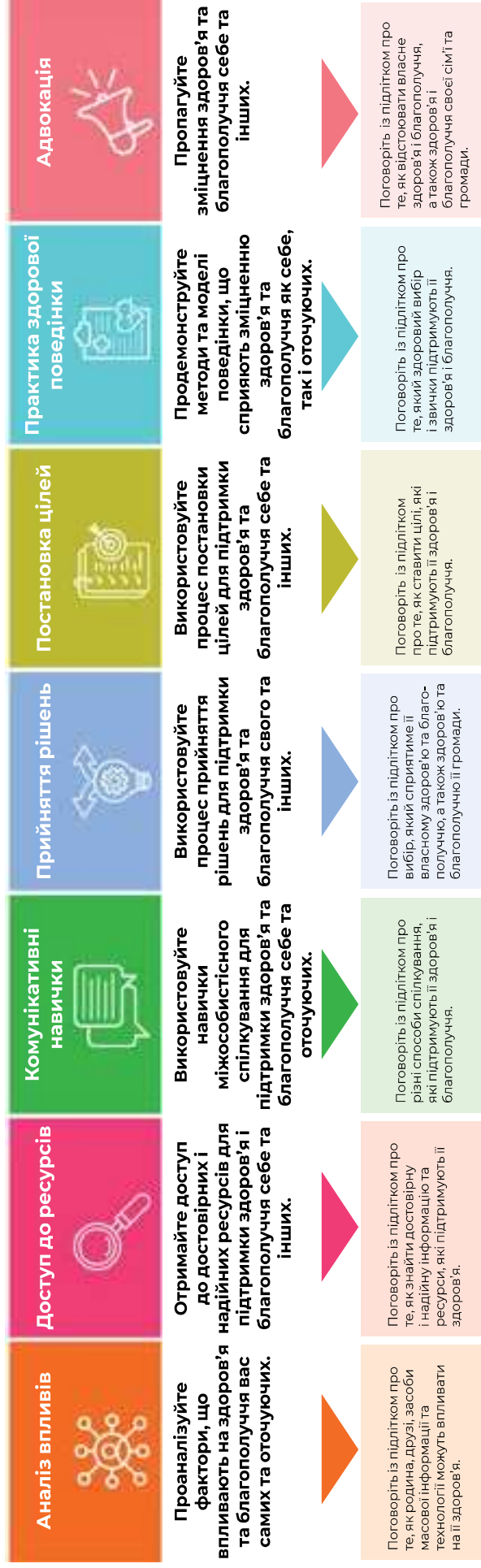
Здорові стосунки + комунікативні навички = встановлення кордонів з романтичним партнером



Інформація про функціональне здоров'я

Використовуйте функціональну інформацію про здоров'я для підтримки здоров'я і благополуччя себе та інших.

Поговоріть із підлітком про те, яка інформація про здоров'я є найбільш важливою для підтримки її здоров'я та благополуччя.



Батьки можуть підтримати медичну освіту своїх дітей, надаючи їм реальні можливості застосовувати ці навички поза межами школи. Ось кілька прикладів того, як ви можете підтримати навчання вашої дитини вдома.

ВПЛИВ ЗМІ
Поговоріть зі своїм учнем про те, як реклама на відео на YouTube може впливати на тип товарів, які він хоче, або на вибір, який він робить. Запитайте їх, чи бачили вони колірні реклами, яка викликала у них сильне бажання придбати щось, і обговоріть, як компанії використовують кольори, музику та підтримку знаменитостей, щоб зробити свою продукцію привабливішою.

ПУБЛИКАЦІЯ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ
Поговоримо про те, що робить хорошого друга і чому здорові стосунки важливі. Поділіться прикладами з власного життя і запитайте їх, як вони вирішують конфлікти або підтримують друзів у важкі часи.

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ
Поділіться ситуацією, коли ви відчували стрес, і розкажіть, як ви з ним впоралися. Заохочуйте дитину описати, що викликає у неї стрес, і разом обміркуйте здорові способи боротьби з ним, наприклад, глибоке дихання, перерва або розмова з кимось, кому вона довіряє.

ЦИФРОВИЙ ДОБРОБУТ
Запитайте дитину, скільки часу, на її думку, вона проводить перед екраном щодня. Порівняйте їхню оцінку з фактичними звітами про час перебування на екрані (якщо вони доступні) та обговоріть способи збалансувати онлайн-активність з іншими здоровими звичками, такими як фізична активність, читання або проведення часу з родиною.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ
Загучайте дитину до купівлі продуктів, разом розглядаючи етикетки на продуктах. Попросіть їх порівняти різні закуски і поговорити про те, які з них дають найкраще паливо для їхнього організму. Попросіть їх знайти нову здорову їжу, яку можна спробувати.

ОЦІНЮВАННЯ ОНЛАЙН-ІНФЛЮЕНСЕРІВ
Поговоріть зі своїм учнем про те, як дізнатися, чи правдива інформація від його улюблених інфлюенсерів. Запитайте їх, чого вони навчилися від впливових людей останнім часом, і заохочуйте їх критично мислити, запитуючи про це: Хто створив цей контент? Яка їхня мета? Де ми можемо перевірити цю інформацію? Покажіть їм, як користуватися надійними джерелами для перевірки тверджень, перш ніж вірити їм або ділитися ними.