

GIÁO DỤC SỐNG KHOẺ MẠNH VÀ KỸ NĂNG SỐNG

ĐỊNH NGHĨA VỀ SỨC KHOẺ

- “Sức khỏe là một trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ là không có bệnh hay thương tật”

Tổ chức Y tế Thế giới

- Như vậy sức khỏe gồm 3 mặt:
 - Sức khỏe thể chất- Sức khỏe tinh thần - Sức khỏe xã hội.

Sức khỏe thể chất

- Sức lực: sức đẩy, sức kéo, sức nâng cao
- Sự nhanh nhẹn: khả năng phản ứng của cơ thể
- Sự dẻo dai: vận động cơ thể liên tục không mệt mỏi
- Khả năng chống đỡ các yếu tố gây bệnh: ít ốm đau, chóng bình phục
- Khả năng chịu đựng, chống đỡ với môi trường
- Đó là trạng thái thăng bằng của 4 hệ thống: Tiếp xúc, vận động, nội tạng và điều khiển của cơ thể.

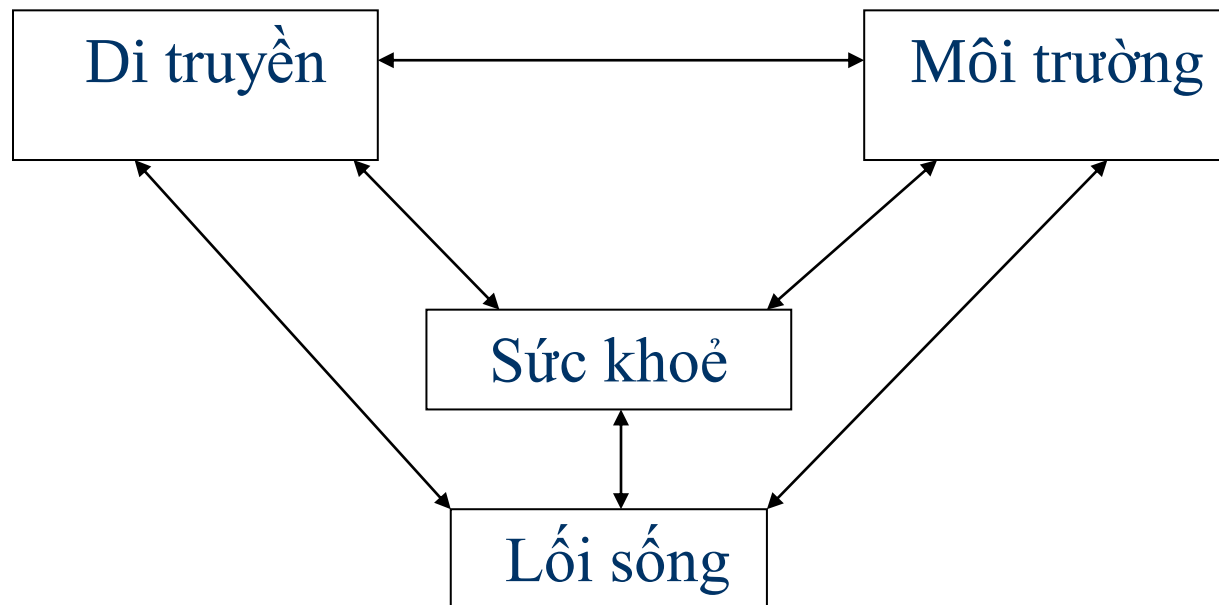
Sức khoẻ tinh thần

- Là hiện thân của sự giao tiếp xã hội, tình cảm và tinh thần thể hiện ở cảm giác dễ chịu, cảm xúc vui tươi, thanh thản, lạc quan yêu đời; quan niệm sống tích cực, dũng cảm, chủ động; ở khả năng chống lại những quan niệm bi quan, lối sống không lành mạnh.
- Cơ sở của SKTT là sự thăng bằng và hài hoà trong hoạt động giữa lý trí và tình cảm.

Sức khỏe xã hội

- Là sự hoà nhập giữa cá nhân và cộng đồng
- Cơ sở của sức khỏe xã hội là sự thăng bằng giữa hoạt động và quyền lợi cá nhân với hoạt động và quyền lợi của xã hội, của những người khác; là sự hoà nhập giữa cá nhân gia đình và xã hội.
- Ba yếu tố sức khỏe liên quan chặt chẽ với nhau. Nó là sự thăng bằng của tất cả những khả năng sinh học, tâm lý và xã hội của con người.

Các yếu tố quyết định sức khỏe



Các yếu tố quyết định sức khỏe

Yếu tố di truyền:

- Đó là những đặc điểm của cơ thể phản ánh về sức khỏe của mỗi người như: màu da, màu tóc, chiều cao, cân nặng, tuổi thọ và bệnh tật.
- Tính di truyền được quyết định bởi bộ máy di truyền có trong nhân của tế bào

Các yếu tố quyết định sức khỏe

Yếu tố môi trường:

- Môi trường là hoàn cảnh xung quanh cơ thể sống .
- Con người chịu tác động bởi môi trường tự nhiên và môi trường xã hội
- Con người sinh học chịu sự chi phối của quy luật tự nhiên: di truyền, biến dị, bảo toàn năng lượng, bảo toàn vật chất..
- Con người xã hội chịu sự chi phối của quy luật xã hội về kinh tế, văn hoá, chính trị

Các yếu tố quyết định sức khỏe

Lối sống:

- Bao gồm tất cả các mặt sinh hoạt của con người về tinh thần và vật chất như tư duy, tình cảm, ăn uống, lao động, học tập, nghỉ ngơi, TDTT, vui chơi, giải trí..
- Lối sống văn minh, lành mạnh thì có lợi cho sức khỏe, lối sống lạc hậu không lành mạnh thì có hại cho sức khỏe.

Các yếu tố quyết định sức khỏe

- Tóm lại, ba yếu tố di truyền- môi trường- lối sống liên quan chặt chẽ với nhau. Di truyền quyết định giới hạn thể hiện của các đặc điểm. Môi trường và lối sống quyết định mức độ thể hiện cụ thể của mọi đặc điểm trong giới hạn do di truyền quy định.
- Như vậy, mỗi người có một vốn di truyền về sức khỏe, còn vốn đó được phát huy đến mức nào là do môi trường và lối sống quyết định.

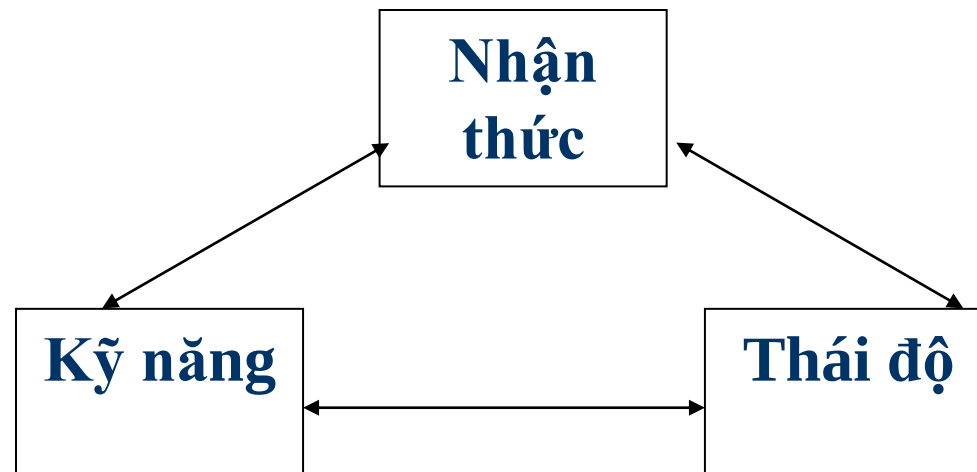
Mục đích của giáo dục sức khỏe

- Tự tạo ra, bảo vệ và nâng cao sức khỏe của cá nhân và cộng đồng
- Tự chịu trách nhiệm và quyết định những biện pháp bảo vệ sức khỏe cho mình
- Tự giác chấp nhận duy trì lối sống lành mạnh, từ bỏ thói quen, tập quán có hại cho sức khỏe
- Biết sử dụng các dịch vụ y tế.

Bản chất của quá trình GDSK

- Bản chất của quá trình GDSK là tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lý trí của con người nhằm thay đổi **hành vi** sức khỏe có hại thành hành vi có lợi cho sức khỏe cá nhân và cộng đồng.
- Hành vi sức khỏe con người có 3 thành phần:
Nhận thức- Kỹ năng- thái độ

Bản chất của quá trình GDSK



Nhận thức
Biết

Kỹ năng
Biết làm

Thái độ
Biết xử lý

Một số yêu cầu trong quá trình thay đổi hành vi

- Đối tượng phải **nhận ra** rằng họ có vấn đề
- Đối tượng **mong muốn** giải quyết vấn đề
- Vấn đề đó phải có **khả năng thực thi** và được xã hội công nhận
- Đối tượng phải **làm thử** hành vi mới
- Đối tượng **đánh giá** được hiệu quả của hành vi mới
- Đối tượng **chấp nhận** thực hiện hành vi mới
- Phải có sự hỗ trợ để **duy trì** hành vi mới đó

Sáu bước thay đổi hành vi

- Bước 1: Chưa nhận thức được (chưa biết)
- Bước 2: Đã nhận thức được (chưa biết)
- Bước 3: Sẵn sàng thay đổi
- Bước 4: Thử nghiệm hành vi mới(làm thử)
- Bước 5: Chấp nhận hành vi mới/ từ chối
- Bước 6: Duy trì hành vi mới

Để GDSK thành công cần

Bước 1 và 2:

- Tìm hiểu đối tượng xem họ đã biết, tin và làm gì
- Giải thích và phân tích lợi hại
- Cung cấp thông tin cơ bản
- Bổ sung kiến thức kỹ năng
- Khuyến khích động viên
- Nêu gương người tốt, việc tốt.

Để GDSK thành công cần

Bước 3 và 4:

- Giúp cách làm thử và đánh giá
- Giúp giải quyết những khó khăn trở ngại
- Cung cấp các nguồn lực cần thiết

Bước 5 và 6:

- Tổng kết kinh nghiệm
- Bàn bạc các quyết định
- Nêu biện pháp hỗ trợ

KHÁI NIỆM VỀ KỸ NĂNG SỐNG

- “KỸ NĂNG SỐNG LÀ CÁC KỸ NĂNG MANG TÍNH TÂM LÝ XÃ HỘI VÀ GIAO TIẾP ĐƯỢC VẬN DỤNG TRONG NHỮNG TÌNH HUỐNG HÀNG NGÀY, ĐỂ TƯƠNG TÁC MỘT CÁCH HIỆU QUẢ VỚI NGƯỜI KHÁC, ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VÀ NHỮNG CĂNG THẲNG TRONG CUỘC SỐNG”

Tổ chức Y tế Thế giới

KHÁI NIỆM VỀ KỸ NĂNG SỐNG

- Kỹ năng sống là khả năng của mỗi con người có được những hành vi thích ứng và tích cực giúp họ đối phó có hiệu quả với những đòi hỏi và thử thách của cuộc sống.
- Kỹ năng sống góp phần tăng cường khả năng tâm lý xã hội của mỗi con người, ví dụ: KN ra quyết định và giải quyết vấn đề, tư duy sáng tạo và phê phán, giao tiếp và quan hệ giữa các cá nhân, tự nhận thức và đương đầu với cảm xúc, với nguyên nhân gây căng thẳng,..
- Là các KN thiết thực mà người ta cần để có cuộc sống an toàn và khỏe mạnh.

ĐỊNH NGHĨA KỸ NĂNG SỐNG

- KNS là tập hợp rất nhiều KN tâm lý xã hội và giao tiếp cá nhân giúp cho con người đưa ra những quyết định có cơ sở, giao tiếp một cách có hiệu quả, phát triển các KN tự xử lý và quản lý bản thân nhằm giúp họ có một cuộc sống lành mạnh và có hiệu quả. Từ KNS có thể thể hiện thành những hành động cá nhân và những hành động đó sẽ tác động đến hành động của người khác cũng như dẫn đến những hành động làm thay đổi môi trường xung quanh, giúp nó trở nên lành mạnh.

(UNICEF)