**Формы повышения здоровьесберегающих**

**компетенций родителей**

* самообразование
* личное участие

в здоровьесберегающей

деятельности детей (в семье, детском саду, школе, по месту жительства)

* накопление личного опыта ведения ЗОЖ
* взаимодействие с медицинскими,

педагогическими работниками, специалистами социальных служб

* участие в обучающих семинарах по

здоровьесбережению детей.

****

****

****

**info@niigd.ru**

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Здоровьесберегающие**

**компетенции**

**родителей**

**Москва**

**2024**

**Основные понятия**

Понятие **«компетентность»** в переводе

с латинского означает обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо.

**Компетенция** – это поведение, демонстрируемое человеком в процессе эффективного выполнения задач

**Здоровьесберегающая компетентность** - это знания и умения в области здоровьесбережения ребёнка

**Здоровьесберегащие компетенции** родителей – **знани**я о здоровьесбережении ребёнка и умения (**действия)** применять их на практике

**7 основных здоровьесберегающих**

**компетенций родителей**

1. **Знание** о правильной организации жизнедеятельности ребёнка в семье
2. **Знание** о правилах безопасного использования электронных средств ( гаджетов), соцсетей
3. **Знание** об организации здорового питания в семье
4. **Знание** об организации оптимальной двигательной активности ребёнка
5. **Знание** о создании благоприятного психологического климата в семье
6. **Знание** о здоровьесберегающем поведении ребёнка
7. **Знание** о медицинской активности родителей

**Уровни здоровьесберегающих компетенций родителей**

- высокий

- средний

- низкий

**Низкий** уровень здоровьесберегающих компетенций родителей свидетельствует о слабых знаниях в области здоровьесбережения и умениях родителей применять их на практике, что является фактором риска для сохранения и укрепления здоровья ребёнка.

**Средний** уровень здоровьесберегающих компетенций родителей свидетельствует о недостаточном уровне знаний в области здоровьесбережения ребёнка и умений применять эти знания на практике, что не способствует конструктивной

деятельности семьи в сохранении и укреплении здоровья ребёнка.

**Высокий** уровень здоровьесберегающих компетенций родителей свидетельствует о достаточном уровне знаний в области здоровьесбережения ребёнка и умениях применять их на практике, что является важным фактором сохранения и укрепления здоровья ребёнка.