Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Сетевая консультация

Лопуга В.Ф. доцент кафедры здоровьесберегающих технологий, к.п.н., директор центра психолого-валеологического образования АКИПКРО

Лопуга Е.В., доцент кафедры здоровьесберегающих технологий АКИПКРО

e-mail: valeo@akipkro.ru

Вопросы для консультации:

1. Какие требования предъявляет ФГОС к результатам обучения с позиций формирования здоровья и здорового образа жизни?

2. Какие компоненты включает в себя здоровый образ жизни учащихся?

3. Какие показатели характеризуют состояние здоровья учащихся и его возможную динамику в процессе обучения?

4. Каким образом возможно отслеживать или фиксировать динамику личных

достижений учащихся в области здоровья и здорового образа жизни?

1. Какие требования предъявляет ФГОС к результатам обучения с позиций формирования здоровья и здорового образа жизни?

Как указано в ФГОС НОО и ООО, требования к результатам освоения основной образовательной программы содержат описание целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций выпускника определенной ступени общего образования.

Выделяют три основных группы результатов обучающихся: ***личностные, метапредметные и предметные***. ***Личностные результаты*** связаны в основном с реализацией программы воспитания обучающихся, ***предметные и метапредметные*** – с освоением содержания образования в базисных программах и в программе формирования универсальных учебных действий.

Применительно к целям формирования у обучающихся, воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни и соответствующих поведенческих стереотипов, эти требования могут быть сформированы следующим образом.

К личностным результатам обучающихся относятся готовность и способность обучающихся к саморазвитию в сфере здоровья и безопасности, сформированность мотивации к учению и познанию закономерностей, формирования и сохранения здоровья человека, ценностно-смысловые установки на здоровый и безопасный образ жизни, активная позиция в отношении сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих, социальная компетентность в отношении профилактики опасностей для жизни и здоровья, личностные качества, определяющие культуру здорового и безопасного образа жизни.

К метапредметным результатам относятся освоенные обучающихся на базе одного, нескольких или всех учебных предметов универсальные способы деятельности (познавательные, регулятивные и коммуникативные), позволяющие сохранять здоровье

в процессе обучения и других видах деятельности. К метапредметным результатам также относятся межпредметные понятия, формирующие целостное представление о человеке, его здоровье, культуре здорового и безопасного образа жизни, нормах поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как фактора, способствующего развитию ребенка и достижению планируемых результатов общего образования.

К предметным результатам обучающихся относятся освоенный обучающимися в ходе изучения отдельного учебного предмета опыт специфической для данного учебного предмета деятельности по получению нового знания в области культуры здорового и безопасного образа жизни, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания сфере здоровья и безопасности, лежащая в основе современной научной картины мира.

Применительно к школьнику, ***здоровый и безопасный образ жизни – осознанная деятельность, обеспечивающая здоровое и безопасное существование и успешное развитие обучающегося в условиях семьи, школы и социума.***

В состав здорового и безопасного образа жизни входят:

- **здоровое питание;**
- **адекватная физическая активность;**
- **рациональный режим труда и отдыха;**
- **отсутствие вредных привычек и противодействие вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, других веществ;**
- **соблюдение правил личной и школьной гигиены;**
- **медицинская активность;**
- **безопасное поведение, способствующее предотвращению отрицательных влияний на здоровье факторов микро- и макросреды среды.**

Перечень знаний, умений, навыков в сфере здорового питания.

Обучающийся знает: основные принципы здорового питания (рацион и режим питания); основы гигиены питания; основные правила приготовления и хранения пищи с учетом гигиенических требований.

Обучающийся умеет: определить качество продуктов (отличить доброкачественные от испорченных); составить рацион, меню, приготовить и сохранить пищу в домашних и полевых условиях.

Обучающийся владеет: навыками гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере физической активности.

Обучающийся знает: роль физической культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни личности и общества; закономерности, факторы и показатели физического развития, взаимосвязь физического и психического развития; средства и методы физической культуры, формы урочных, неурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями; содержание, направленность, характеристика развивающей и оздоровительной эффективности различных систем физических упражнений; роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний, в восстановлении утраченных функций организма, правила безопасности и оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культурой и спортом.

Обучающийся умеет: оценивать индивидуальное физическое развитие, осанку, функциональное состояние организма, физическую работоспособность и двигательную подготовленность; определять дозировку физической нагрузки, направленность воздействий и эффективность физических упражнений; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий; выполнять приемы закаливания и самомассажа; правильно экипироваться, использовать спортивный инвентарь и оборудование и взаимодействовать на занятиях физической культурой; проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями и спортом; предупреждать и принимать меры профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Обучающийся владеет: использованием оптимальных двигательных режимов и способностью выполнять упражнения, характеризующие уровень физического развития.

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Перечень знаний, умений, навыков в сфере режима труда и отдыха.

Обучающийся знает: физиологические основы режима труда и отдыха, признаки утомления и переутомления, основные принципы составления режима дня.

Обучающийся умеет: предупреждать переутомление, распознавать его признаки и устранять их; применять рекомендуемый медицинским работником режим дня; самостоятельно составлять режим и изменять его в зависимости от периодов учебы, еженедельного и ежегодного отдыха.

Обучающийся владеет: навыками контроля за выполнением режима дня.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере профилактики вредных привычек.

Обучающийся знает: основные факторы риска для здоровья детей, виды вредных привычек (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, другие вещества, игромания) и их влияние на организм, способы профилактики вредных привычек и борьбы с ними.

Обучающийся умеет: распознавать признаки наличия вредных привычек среди окружающих и объяснять их вред.

Обучающийся владеет: навыками противостояния и мотивированного отказа от предложений, связанных с употреблением пива, алкоголя, курения, токсических и наркотических веществ; владеет здоровьесберегающими технологиями работы на компьютере.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере соблюдения правил школьной и

личной гигиены .

Обучающийся знает: основные правила школьной гигиены, основные правила личной гигиены (в том числе гигиены пола), особенности своей кожи и волос, правила гигиены зрения, позвоночника, требования к гигиеническим принадлежностям, основные заболевания, связанные с нарушением правил личной и школьной гигиены.

Обучающийся умеет: соблюдать основные правила гигиены полости рта, гигиены тела, волос, ногтей, интимной гигиены; выбирать средства гигиены, в зависимости от особенностей своей кожи и волос, соблюдать основные гигиенические правила на уроке, перемене.

Обучающийся владеет: техникой ухода за полостью рта, техникой ежедневных и еженедельных гигиенических процедур, методами профилактики заболеваний, связанных с нарушением правил личной гигиены; методами профилактики заболеваний органов слуха, зрения и позвоночника.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере медицинской активности.

Обучающийся знает: элементарные методы оценки собственного здоровья, основные виды заболеваний (в т.ч. заболевания, связанные с обучением, нездоровым образом жизни, инфекционные заболевания, заболевания, передающиеся преимущественно половым путем), их причины и пути их профилактики; правила поведения при возникновении заболеваний (особенно инфекционных заболеваний); правила потребления медицинских и фармацевтических услуг (правила посещения и вызова врача, в том числе с профилактической целью; правила общения с медицинскими работниками; правила приема медицинских процедур в условиях лечебного учреждения и дома, правила приобретения лекарств); правила обращения с больными людьми и инвалидами, способы оказания первой медицинской помощи.

Обучающийся умеет: оценить и описать состояние собственного здоровья и жалобы, безбоязненно общаться с медицинским работником, распознавать признаки заболеваний, опасных для окружающих, осуществлять уход за больными людьми и оказывать первую медицинскую помощь.

Обучающийся владеет: методами оценки собственного здоровья, навыками поведения при посещении лечебного учреждения и приеме медицинских процедур; навыками общего ухода за больными, оказания первой медицинской помощи и поведения при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере безопасного поведения, способствующего предотвращению отрицательных влияний на здоровье факторов микро- и макросреды среды.

Обучающийся знает: о роли безопасности в сохранении собственной жизни, выполнении социальных функций и созидательной жизнедеятельности общества; о глобальных, национальных, региональных, локальных проблемах безопасности человека и общества; классификацию и основные последствия чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; организацию и нормативную базу в области обеспечения безопасности в РФ, имеющийся опыт и в озможности использования различных средств
обеспечения безопасной жизнедеятельности, правила безопасного поведения при опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного, социального, природного характера, основы самообороны.

Обучающийся умеет: предвидеть возможные опасные ситуации техногенного, социального и природного характера; принимать решения и проектировать свое поведение по действиям в случае возникновения опасных ситуаций; ориентироваться на местности, пользоваться первичными средствами пожаротушения, применять меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях и туризме, быть безопасным участником дорожного движения; пользоваться средствами коллективной, индивидуальной защиты и самозащиты, действовать по сигналу «Внимание всем», получать помощь окружающих людей в обеспечении безопасности и самому оказывать её.

Обучающийся владеет: алгоритмом минимизации, преодоления и ликвидации последствий вредных и опасных факторов жизнедеятельности;
навыками поведения
в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;
соблюдением правил дорожного движения, пожарной безопасности,
поведения на водоемах; навыками использования компаса и карты,

средств индивидуальной защиты; формами обмена опытом безопасного поведения.

Перечень знаний, умений, навыков в сфере здорового и безопасного образа жизни, которыми должны овладеть обучающиеся воспитанники в процессе освоения основных общеобразовательных программ формируется в процессе учебной и внеучебной деятельности на всех этапах основного образования.

2. Какие компоненты включает в себя здоровый образ жизни учащихся?

Культура здорового и безопасного образа жизни школьника представляет собой совокупность реализуемых на практике ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок, личностных качеств, определяющих здоровьесберегающий и безопасный стиль поведения учащегося.
Другими словами,
культура здорового и безопасного образа жизни школьника – это готовность к реализации опыта обучающегося в сфере здоровьесбережения

Основными компонентами культуры здорового и безопасного образа жизни являются: установки (ценностно - мотивационный компонент); знания (когнитивный компонент), умения и навыки (деятельностный компонент), способность к самопознанию и самосовершенствованию (рефлексивный компонент) и способность к созданию собственных форм здоровой жизнедеятельности (креативный компонент).

Ценностно-мотивационный компонент составляют ценности и мотивы безопасного и здоровьесберегающего поведения, потребность соблюдать основы здорового и безопасного, служить наглядным примером здоровьеформирующего поведения для окружающих, а также позитивное отношение к деятельности в сфере охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности. Он включает систему ценностных установок на постоянное развитие и образование в области культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент формируется за счет знаний о человеке, его организме, окружающей среде (природной, микро- и макросоциальной) и представлений о

здоровье, факторах риска, профилактике заболеваний и культуре здорового и безопасного образа жизни. Этот компонент характеризуется степенью владения и умением оперировать основными понятиями, категориями в области культуры здорового и безопасного образа жизни.

Деятельностный компонент оценивается по реализации элементов здоровьесберегающего и безопасного поведения на практике. Содержание деятельностного компонента составляют умения и навыки в области культуры здорового и безопасного образа жизни.

Рефлексивный компонент характеризуется способностью оценивать себя, как субъекта здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности, владением методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни.

Креативный компонент – способность к активной, творческой деятельности в сфере здорового и безопасного образа жизни, составлению и реализации собственных программ сохранения и укрепления здоровья.

Высокий уровень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни характеризуется гармоничным развитием всех её компонентов, обеспечивающих здоровьесберегающее и безопасное поведение ребенка. У школьников выражены ответственное отношение к сохранению собственного здоровья и жизни, здоровья и жизни окружающих, постоянный интерес и мотивация к изучению вопросов здорового и безопасного образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья и безопасности, логически взаимосвязанная с системами социальных, психологических и гуманитарных знаний. Сформирован комплекс умений и навыков высокопродуктивной деятельности и самоконтроля в сфере формирования здорового и безопасного образа жизни. Школьники, имеющие высокий уровень культуры здоровья, проявляют инициативу и принимают активное участие в здоровьесберегающем воспитательно-образовательном процессе, способны к продуктивной творческой, научно-исследовательской деятельности по данному направлению.

Средний уровень сформированности культуры здоровья позволяет школьнику выполнять большинство стандартных требований в сфере здоровьесбережения и безопасности в образовательном процессе. Ценности здорового и безопасного образа жизни сформированы наряду с ценностями другого порядка, ответственное отношение к

сохранению собственного здоровья и жизни, здоровья и жизни окружающих проявляется не всегда. Мотивация к деятельности в области здоровьесбережения и безопасности носит чаще прагматический характер. Отмечается преобладание периодического интереса к проблемам здорового и безопасного образа жизни, владение знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья и безопасности, среднепродуктивная деятельность по данному направлению.

Низкийуровень сформированности культуры здоровья характеризуется преимущественно начальной степенью развития ее компонентов, преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни. Отмечаются фрагментарные, узкоприкладные знания в области здоровья, не развитые: самоорганизация, самоконтроль и самооценка. Школьники этого уровня культуры здоровья могут признавать важность проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

3. Какие показатели характеризуют состояние здоровья учащихся и его возможную динамику в процессе обучения?

В области комплексной медико-психого-педагогической диагностики здоровья до настоящего времени единая научно-методологическая база не достаточно разработана. Это связано, в том числе, и с нечеткостью понятий социального и психологического здоровья, а также со сложностью интегрированной оценки этих показателей. В соответствии с концепцией ВОЗ, принято говорить о здоровье как физическом, психическом и социальном благополучии, что соответствует представлению о физическом, психическом и социальном здоровье. На практике используются и более детальные классификации. Так, внутри физического здоровья выделяют: соматическое, репродуктивное, генетическое; внутри психического - душевное, духовно-нравственное, психологическое и т.д.

Динамика комплекса показателей, характеризующих здоровье, уровень культуры здорового и безопасного образа жизни, наличие соответствующих поведенческих стереотипов, установку на здоровый образ жизни обучающихся оценивается на трех ступенях общего образования (*таблица 1*).

п/п

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Компоненты здоровья и показатели культуры здорового и безопасного образа жизни

Ступени общего образования

Начальное общее

Основное общее

Среднее (полное) общее

1.

Нравственное здоровье и культура здоровьесберегающего поведения

Осознание ценностей жизни, здоровья и безопасности своей и окружающих.

Интерес к здоровьесберегающей деятельности.

Четко сформированные ценности собственной жизни, здоровья и безопасности.

Развитая мотивация к здоровому и безопасному образу жизни.

Наличие системы ценностей жизни, здоровья и безопасности своей и окружающих.

Сформированная установка на здоровый и безопасный образ жизни.

2.

Психическое (включая психологическое) здоровье и культура здоровьесберегающего поведени

Соответствие уровня психического развития и психологических характеристик, требованиям на

Отсутствие проблем адаптации к условиям школьного обучения и к коллективу

Соответствие уровня психического развития и психологических характеристик

требованиям основного образования.

Отсутствие проблем адаптации к условиям предметного обучения и к коллективу

Соответствие уровня психического развития и психологических характеристик требованиям сре

3.

Соматическое здоровье и культура здоровьесберегающего поведения

Соответствие показателей здоровья возрастным нормам и требованиям начальной школы.

Гигиенические и медицинские знания и умения. Гигиенические навыки.

Соответствие показателей здоровья возрастным нормам и требованиям средней школы.

Комплекс гигиенических и медицинских знаний, умений, навыков и полезных привычек.

Соответствие показателей здоровья возрастным нормам и требованиям старшей школы.

Сформированный стереотип здоровьесберегающего поведения.

4.

Физическое здоровье и физическая культура личности

Соответствие показателей физического развития и физической подготовленности возрастным

Соответствие показателей физического развития и физической подготовленности возрастным

Соответствие показателей физического развития и физической подготовленности возрастным

5.

Социальное здоровье и культура безопасности

Знания, умения в области безопасности.

Комплекс знаний, умений, навыков в области безопасности.

Сформированный стереотип безопасного поведения.

6.

Интегральный показатель культуры здорового и безопасного образа жизни

Реализуемые на практике ценностные ориентации, представления, морально-нравственные уста

Реализуемые на практике ценностные ориентации, представления, морально-нравственные уста

Реализуемые на практике ценностные ориентации, представления, морально-нравственные ус

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Применительно к комплексной медико-психого-педагогической диагностике здоровья, помимо общепринятой диагностики физического соматического и психического здоровья важным является оценка нравственного, психологического, и социального критериев. Каждый из компонентов здоровья зависит от уровня культуры здорового и безопасного образа жизни в целом, и конкретно от выраженности развития определенного её компонента. Так, нравственному, психическому и соматическому здоровью способствует культура здоровьесберегающего поведения. Физическое здоровье напрямую зависит от развития физической культуры личности. Формирование культуры безопасности способствует сохранению социального здоровья.

Показатели оценки нравственного здоровья включают: систему гуманистических целей и ценностей жизни, включающих здоровье и безопасность; морально-нравственные и правовые ориентации; мотивационные установки на здоровье и здоровый и безопасный образ жизни; проявление активной жизненной позиции; высокую мотивацию достижений и успеха в творческой самореализации в сфере здоровья и безопасности.

Психическое (включая социально-психологическое) оценивается по соответствию уровня психического развития и психологических характеристик возрастным параметрам и требованиям определенной ступени обучения. Важным показателем здесь является отсутствие проблем адаптации к условиям обучения, педагогу, одноклассникам и школе в целом.

Психологические показатели имеют эмоциональную и интеллектуальную составляющие, которые выражаются в следующих параметрах: развитие психических процессов (внимание, память, мышление); состояние эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, самооценки, саморегуляции, устойчивости к нагрузкам, эмоционально-поведенческие реакции); выраженность позитивного мышления; способность к рефлексии, творчеству; характерологические особенности личности (характер; направленность личности; нейротизм).

Показателями адаптации и интеграции школьника в социум являются: показатели адаптации к определенной ступени обучения; уровень школьной мотивации, желание посещать школу; уровень школьной тревожности; психологический микроклимат; социальный статус школьника

Физическое здоровье диагностируется по соответствию показателей физического развития и физической подготовленности возрастным нормам и требованиям каждой ступени образования.

Социальное здоровье определяется по уровню знаний, умений навыков в сфере безопасности и степени сформированности стереотипа безопасного поведения.

4. Каким образом возможно отслеживать или фиксировать динамику личных

достижений учащихся в области здоровья и здорового образа жизни?

«Карта личных достижений обучающихся, воспитанников по формированию здорового образа жизни, физическому развитию» является инструментом, позволяющим: оценивать личностное развитие школьника по данному направлению, формировать навыки целеполагания и самооценки школьника, информировать родителей о достижениях ребенка в сфере ЗОЖ.

Как вариант «Карты личных достижений обучающихся, воспитанников по формированию здорового образа жизни, физическому развитию» можно рассматривать тематическое портфолио школьников. Портфолио это – папка индивидуальных достижений обучающегося, содержащая образцы и продукты учебно-познавательной деятельности школьника, информационные материалы из внешних источников, предназначенные для оценки уровня образованности данного ученика. Основное содержание портфолио может включать: данные медицинских и психолого-педагогических исследований, контрольные и творческие работы ученика, данные успеваемости, результаты государственной итоговой аттестации, результаты участия в олимпиадах и конкурсах, освоенные элективные курсы и программы дополнительного образования, перечень и оценку творческих работ, данные об участии во внеучебных мероприятиях, лист оценок и комментарии учителя по работам ученика.

«Карта личных достижений обучающихся, воспитанников по формированию здорового образа жизни, физическому развитию» может иметь следующую структуру: раздел паспортных данных, раздел целеполагания и проектирования, раздел рефлексивной оценки, раздел внешней оценки, раздел объективной информации, документальный раздел.

Диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни включает выявление уровня развития отдельных её компонентов и интегрального (обобщающего) показателя.Основные методы диагностики можно разделить на две группы: педагогические и психологические.

Педагогические методы используются преимущественно для диагностики когнитивного и деятельностного компонентов (степень обученности школьников основам знаний об

организме человека и его индивидуально-типологических особенностях и возможностях; степень обученности учащихся практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья; уровень сформированности системного мировоззрения учащихся в вопросах становления, поддержания и укрепления здоровья). В числе педагогических методов могут быть использованы: наблюдение; опрос; анкетирование; анализ результатов деятельности школьника.

Психологические методы применяются в основном для диагностики ценностно-мотивационного компонента (установка на приоритет здоровья, лично мотивированное отношение школьников к проблеме здорового образа жизни; уровень выраженности наличия побуждения школьников к самопознанию и самосовершенствованию и создание собственных форм здоровой жизнедеятельности). Рефлексивный и креативный компоненты могут оцениваться параллельно с любым из вышеуказанных компонентов как педагогическими, так и психологическими методами.

В настоящее время существует много диагностических методик, которые используются в практике педагогов, школьных психологов и медицинских работников школ (приложения). Состав диагностических комплексов формирования культуры здоровья и безопасности может определяться школой в зависимости от конкретных условий реализации ООП. Помимо специализированных анкет по изучению формирования культуру здорового и безопасного образа жизни, необходимо использовать и методы оценки нравственного потенциала личности обучающегося (тест Н.Е. Щурковой для определения нравственной направленности личности «Размышляем о жизненном опыте», методики Б.П. Битинаса и М.И. Шиловой для изучения воспитанности учащихся, анкета «Ценностные ориентиры и др.). Обязательным компонентом данных комплексов также должны быть специализированные тестовые задания, рекомендованные к применению органами управления образования соответствующего уровня [Сибирцова Г.Н., 2008].

Комплексная методика диагностики культуры здорового и безопасного образа жизни имеет единые блоки, имеющие свою специфику для каждой ступени образования. В качестве стартовых возможностей оценивается уровень культуры здоровья и безопасности учеников первого класса.

Интегральный уровень развития культуры здорового и безопасного образа жизни оценивается по трем уровням: высокому, среднему и низкому.

Автор: Елена Пойда
28.05.2014 13:09

Заключение по уровню развития культуры здоровья и безопасности. Каждый показатель высокого уровня оценивается в 3 балла, среднего в 2 балла, низкого в 1 балл. Итоговая оценка культуры здоровья и безопасности в целом определяется по сумме всех баллов. Наличие вредных привычек при любом количестве общих баллов – низкий общий уровень культуры здоровья и безопасности; вероятность вредных привычек при любом количестве общих баллов – средний общий уровень культуры здоровья.

Разница баллов максимального и минимального уровней развития культуры здорового и безопасного образа жизни берется равной 100%. Суммарные баллы, вошедшие в интервал от 100 до 90% соответствуют высокому уровню; в интервал от 89 до 65 % - среднему и ниже 65% - низкому уровню.

Критерии культуры здорового и безопасного образа жизни школьников включают: критерии культуры здоровьесберегающего поведения; критерии физической культуры личности; критерии культуры безопасности.