BO‘LAJAK MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTI TARBIYACHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONLARI

Shodmonova Dilsora Shokirovna

University of business and science katta o‘qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada bo‘lajak maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonining pedagogik mazmuni, tashkiliy-metodik asoslari va samaradorligini ta’minlovchi omillar yoritilgan. Sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni o‘zlashtirish, salomatlikni saqlashga qaratilgan amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish, sog‘lom hayot tamoyillariga nisbatan ijobiy qadriyatli munosabatni rivojlantirish hamda egallangan kompetensiyalarni kasbiy faoliyatda qo‘llash masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, kompetensiyalarni rivojlantirishda interfaol metodlar, muammoli vaziyatlar, pedagogik loyihalar, treninglar, mustaqil ta’lim va refleksiv faoliyatning imkoniyatlari asoslangan. Bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini izchil rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonni tashkil etish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak tarbiyachi, maktabgacha ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, kompetensiya, kompetensiyaviy yondashuv, salomatlik madaniyati, pedagogik jarayon, amaliy ko‘nikma, sog‘lomlashtiruvchi faoliyat, refleksiya.

Аннотация

В статье рассматриваются педагогическое содержание, организационно-методические основы и факторы эффективности процесса развития компетенций здорового образа жизни у будущих воспитателей организаций дошкольного образования. Анализируются вопросы усвоения знаний о здоровом образе жизни, формирования практических умений и навыков сохранения здоровья, развития положительного ценностного отношения к

принципам здорового образа жизни, а также применения сформированных компетенций в профессиональной деятельности. Обосновываются возможности использования интерактивных методов, проблемных ситуаций, педагогических проектов, тренингов, самостоятельной работы и рефлексивной деятельности в процессе развития соответствующих компетенций. Разработаны научно-методические рекомендации по организации педагогического процесса, направленного на последовательное развитие компетенций здорового образа жизни у будущих воспитателей.

Ключевые слова: будущий воспитатель, дошкольное образование, здоровый образ жизни, компетенция, компетентностный подход, культура здоровья, педагогический процесс, практические навыки, оздоровительная деятельность, рефлексия.

Actbstra. This article examines the pedagogical content, organizational and methodological foundations, and effectiveness factors of developing healthy lifestyle competencies among future preschool educators. It analyzes the acquisition of knowledge about healthy lifestyles, the formation of practical health-preserving skills, the development of positive attitudes towards healthy living principles, and the application of acquired competencies in professional practice. The article also explores the potential of interactive teaching methods, problem-based learning, pedagogical projects, training sessions, independent learning, and reflective activities in developing these competencies. Furthermore, scientific and methodological recommendations are proposed for organizing a pedagogical process aimed at the systematic development of healthy lifestyle competencies among future preschool educators.

Keywords: future preschool educator, preschool education, healthy lifestyle, competence, competency-based approach, health culture, pedagogical process, practical skills, health-promoting activities, reflection.

Bugungi kunda yosh avlod salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlik madaniyatini rivojlantirish ta’lim tizimining

muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta’lim davrida bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, unda sog‘lom hayotga oid dastlabki odatlarni shakllantirish kelgusidagi rivojlanishning muhim omili sanaladi. Mazkur jarayonning samaradorligi esa ko‘p jihatdan maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarining kasbiy tayyorgarligi va sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalariga bog‘liq.

Bo‘lajak tarbiyachi nafaqat bolalarga bilim beruvchi, balki ularning kundalik hayot tarzini tashkil etuvchi, sog‘lom odatlarini shakllantirishga ko‘maklashuvchi va shaxsiy namunasi orqali tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatuvchi mutaxassis hisoblanadi. Shu sababli oliy pedagogik ta’lim jarayonida talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini kengaytirish, ularning amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish va salomatlikka mas’uliyatli munosabatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyasi murakkab va ko‘p qirrali tushuncha bo‘lib, u shaxsning salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, qadriyatlari, xulq-atvor odatlari hamda tegishli faoliyatni mustaqil tashkil etish qobiliyatini qamrab oladi. Bo‘lajak tarbiyachilarda ushbu kompetensiyani rivojlantirish jarayoni faqat nazariy ma’lumotlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmasdan, egallangan bilimlarni pedagogik vaziyatlarda qo‘llash, bolalar bilan sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni tashkil etish va o‘z faoliyatini tahlil qilishni ham nazarda tutadi.

Shu nuqtayi nazardan, bo‘lajak maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonining mazmuni, bosqichlari, pedagogik shart-sharoitlari va samarali metodlarini ilmiy jihatdan asoslash dolzarb vazifalardan biridir.

Maqolaning maqsadi — bo‘lajak maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonining pedagogik xususiyatlarini ochib berish hamda uni samarali tashkil etish yo‘llarini asoslash.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni muhofaza qilish masalalari xalqaro ilmiy tadqiqotlarda ham muhim o‘rin tutadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining salomatlikni mustahkamlashga oid yondashuvlarida inson salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy va ekologik omillar, sog‘lom xulq-atvorni qo‘llab-quvvatlash hamda salomatlikni saqlash imkoniyatlarini kengaytirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

1986-yilda qabul qilingan Ottava xartiyasida salomatlikni mustahkamlash insonlarning o‘z salomatligi ustidan nazoratini kuchaytirish va uni yaxshilash imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan jarayon sifatida talqin etilgan. Ushbu yondashuv sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsning faolligi, ijtimoiy muhit va ta’limning o‘zaro aloqadorligini tushunish uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

UNESCO va Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining sog‘liqni saqlashga yo‘naltirilgan ta’limga oid materiallarida ta’lim muassasalarida sog‘lom muhit yaratish, salomatlikka oid bilimlarni kundalik faoliyat bilan bog‘lash va ta’lim ishtirokchilari o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirishga e’tibor qaratiladi. Mazkur qarashlar maktabgacha ta’lim sohasi uchun ham muhim bo‘lib, bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy va amaliy tayyorgarlikni birlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

D.S. Rychen va L.H. Salganik tomonidan ishlab chiqilgan tayanch kompetensiyalar yondashuvi shaxsning bilim va ko‘nikmalarini real hayotiy vaziyatlarda qo‘llash, mustaqil faoliyat yuritish va boshqa insonlar bilan hamkorlik qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadi.

Ushbu nazariy qarashlarni sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoniga tatbiq etish bo‘lajak tarbiyachilarning bilim, amaliy tajriba va ijtimoiy munosabatlarini yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqish imkonini beradi.

Maqolada tizimli, kompetensiyaviy va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvlarga tayanildi. Nazariy tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik modellashtirish metodlari asosida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini

rivojlantirishning mazmuni, tashkiliy xususiyatlari va pedagogik imkoniyatlari tahlil qilindi.

Bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik mohiyati

Bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish — bu talabalarning salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, qadriyatlari va kasbiy faoliyatga tayyorgarligini izchil takomillashtirishga yo‘naltirilgan maqsadli pedagogik jarayondir.

Mazkur jarayonning asosiy xususiyati shundaki, sog‘lom turmush tarzi talabaning shaxsiy hayot faoliyati bilan bir qatorda, uning kelajakdagi kasbiy faoliyatining ham tarkibiy qismiga aylanadi. Bo‘lajak tarbiyachi o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatda bo‘lish bilan birga, bolalarda sog‘lom odatlarni shakllantirishning pedagogik usullarini ham egallashi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonida quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyatga ega:

- salomatlik va sog‘lom turmush tarzi haqidagi nazariy bilimlarni shakllantirish;

- sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyenaga oid amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish;

- ruhiy farovonlik va xavfsiz xulq-atvor tamoyillarini o‘zlashtirish;

- sog‘lomlashtiruvchi pedagogik faoliyatni tashkil etishga tayyorlash;

- bolalar va ularning ota-onalari bilan sog‘lom turmush tarziga oid hamkorlikni yo‘lga qo‘yish;

- o‘z faoliyatini tahlil qilish va natijalarini baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Ushbu yo‘nalishlarning o‘zaro uyg‘unligi talabalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini barqaror amaliy ko‘nikmalarga aylantirish uchun zamin yaratadi.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonining asosiy bosqichlari

Bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish izchil va bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Maqola doirasida mazkur jarayonning to‘rtta o‘zaro bog‘liq bosqichini ajratish taklif etiladi.

Birinchi bosqich — diagnostik-motivatsion bosqich.

Ushbu bosqichda talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid mavjud bilimlari, shaxsiy munosabati, motivatsiyasi va amaliy tajribasi o‘rganiladi. Dastlabki diagnostika keyingi pedagogik faoliyatning mazmunini talabalarning ehtiyojlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi.

Bosqichda suhbat, so‘rovnoma, o‘z-o‘zini baholash, kuzatish va vaziyatli topshiriqlardan foydalanish mumkin. Talabalarda sog‘lom turmush tarzining shaxsiy va kasbiy ahamiyatini anglashga yo‘naltirilgan muhokamalar tashkil etiladi.

Ikkinchi bosqich — kognitiv-mazmuniy bosqich.

Mazkur bosqichda sog‘lom turmush tarzi, salomatlikni saqlash, bolalarning yosh xususiyatlari, gigiyena, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy farovonlik va xavfsiz xulq-atvorga oid bilimlar tizimli ravishda o‘zlashtiriladi.

Nazariy mashg‘ulotlar interfaol metodlar, muammoli savollar, ilmiy manbalar tahlili, taqdimotlar va raqamli ta’lim vositalari bilan boyitiladi. Bunda talabalarning ma’lumotlarni shunchaki eslab qolishi emas, balki ularning mazmunini tushunishi va pedagogik vaziyatlarda qo‘llashga tayyorlanishi muhimdir.

Uchinchi bosqich — amaliy-faoliyat bosqichi.

Ushbu bosqichda egallangan bilimlar amaliy faoliyat bilan mustahkamlanadi. Talabalar sog‘lom turmush tarziga oid mashg‘ulotlarni loyihalash, sog‘lomlashtiruvchi o‘yinlarni tanlash, bolalarda gigiyenik odatlarni shakllantirish va ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etishga doir topshiriqlarni bajaradilar.

Pedagogik amaliyot, rolli o‘yinlar, treninglar, keys-stadi va loyihaviy faoliyat talabalarning mustaqil qaror qabul qilish hamda kasbiy vazifalarni bajarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

To‘rtinchi bosqich — refleksiv-baholash bosqichi.

Yakuniy bosqichda talabalarning erishgan natijalari tahlil qilinadi, dastlabki diagnostika ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanadi va keyingi rivojlanish ehtiyojlari aniqlanadi. O‘z-o‘zini baholash, portfolio, refleksiv kundalik va pedagogik faoliyatni tahlil qilish usullaridan foydalanish mumkin.

Ushbu bosqich talabalarning o‘z yutuqlarini anglashiga, mavjud qiyinchiliklarni aniqlashiga va individual rivojlanish maqsadlarini belgilashiga yordam beradi.

Taklif etilgan bosqichlar bir-birini to‘ldiradi. Diagnostika natijalari ta’lim mazmunini belgilashga xizmat qilsa, amaliy faoliyat davomida olingan natijalar refleksiv tahlil orqali baholanadi. Baholash natijalari esa zarur hollarda dastlabki bosqichlarga qaytib, pedagogik jarayonni takomillashtirish uchun asos bo‘ladi.

Kompetensiyalarni rivojlantirishda pedagogik metod va vositalarning o‘rni

Bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi qo‘llaniladigan metodlar va ta’lim vositalarining maqsadga muvofiqligiga bog‘liq.

An’anaviy ma’ruza va tushuntirish metodlari nazariy bilimlarni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Biroq kompetensiyaviy yondashuv sharoitida ular amaliy mashg‘ulotlar, muammoli vaziyatlar, mustaqil izlanish va hamkorlikdagi faoliyat bilan to‘ldirilishi zarur.

Muammoli ta’lim metodi talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid vaziyatlarni tahlil qilish, muammolarning sabablarini aniqlash va asoslangan yechimlar ishlab chiqish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Masalan, “Maktabgacha ta’lim tashkilotida bolalarning harakat faolligini oshirish uchun qanday pedagogik sharoitlar zarur?” kabi savollar talabalarning mustaqil fikrlashini faollashtiradi.

Loyihaviy ta’lim metodi sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni amaliy vazifalar bilan bog‘lash imkonini beradi. Talabalar “Sog‘lom kun tartibi”, “Gigiyenik odatlarni shakllantirish”, “Faol o‘yinlar va salomatlik” kabi mavzularda loyihalar ishlab chiqishlari mumkin.

Trening va rolli o‘yinlar talabalarning kommunikativ, tashkiliy va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bunday mashg‘ulotlarda talaba tarbiyachi, ota-ona yoki pedagogik maslahatchi rolini bajarib, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga oid vaziyatlarni modellashtiradi.

Raqamli ta’lim vositalari sog‘lom turmush tarziga oid materiallarni vizuallashtirish, interfaol topshiriqlarni tashkil etish va mustaqil ta’lim imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Bunda axborotning ilmiy ishonchliligi, raqamli xavfsizlik va ta’lim maqsadiga muvofiqlik hisobga olinishi lozim.

Refleksiv metodlar talabalarga o‘z bilimlari va faoliyatini baholash, shaxsiy rivojlanish maqsadlarini belgilash hamda kasbiy tajribasini takomillashtirish imkonini beradi.

Mazkur metodlarning uyg‘un qo‘llanilishi ta’lim jarayonini bilim berishga yo‘naltirilgan faoliyatdan bilim, ko‘nikma va qadriyatlarni birgalikda rivojlantiruvchi pedagogik tizimga aylantirishga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari

Bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini samarali rivojlantirish uchun muayyan pedagogik shart-sharoitlarni ta’minlash zarur.

Birinchidan, motivatsion muhitni shakllantirish muhimdir. Talabalar sog‘lom turmush tarzining shaxsiy farovonlik va kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun ahamiyatini anglashlari lozim. Bunga muammoli vaziyatlar, motivatsion suhbatlar va amaliy misollar orqali erishish mumkin.

Ikkinchidan, nazariya va amaliyot integratsiyasini ta’minlash zarur. Sog‘lom turmush tarziga oid nazariy bilimlar amaliy mashg‘ulotlar, pedagogik amaliyot va mustaqil loyihalar bilan mustahkamlanishi kerak.

Uchinchidan, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Talabalarning individual ehtiyojlari, mavjud bilimlari va qiziqishlari hisobga olinishi, ularning mustaqil faoliyati va tashabbuskorligi qo‘llab-quvvatlanishi lozim.

To‘rtinchidan, hamkorlikka asoslangan pedagogik faoliyatni tashkil etish talab etiladi. Oliy ta’lim muassasasi, maktabgacha ta’lim tashkiloti va oilalar o‘rtasidagi hamkorlik sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha uzviylikni ta’minlaydi.

Beshinchidan, diagnostika va monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish zarur. Kompetensiyalarning rivojlanish darajasi oldindan belgilangan mezonlar va ko‘rsatkichlar asosida baholanib, natijalarga muvofiq pedagogik jarayonga tuzatishlar kiritilishi lozim.

Mazkur shart-sharoitlar o‘zaro bog‘liq holda amalga oshirilganda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishning maqsadga yo‘naltirilganligi, izchilligi va natijadorligini ta’minlash imkoniyati ortadi.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini baholash mezonlari

Kompetensiyalarni rivojlantirish jarayonining natijadorligini aniqlash uchun baholash mezonlari va ko‘rsatkichlarini ishlab chiqish zarur. Baholash faqat talabaning nazariy bilimlarini tekshirish bilan cheklanmasligi, uning amaliy faoliyati, qadriyatli munosabati, muloqot ko‘nikmalari va refleksiv qobiliyatlarini ham qamrab olishi kerak.

Quyidagi mezonlar tizimidan foydalanish taklif etiladi:

1. Motivatsion-qadriyatli mezon: sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat, salomatlik uchun mas’uliyatni anglash va sog‘lom odatlarni qo‘llashga intilish.

2. Kognitiv mezon: sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, jismoniy faollik, ovqatlanish va bolalar salomatligiga oid bilimlarning mazmuni hamda ularni tushunish darajasi.

3. Faoliyat mezoni: sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni rejalashtirish, pedagogik vaziyatlarni hal etish va amaliy topshiriqlarni bajarish qobiliyati.

4. Ijtimoiy-kommunikativ mezon: bolalar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqot qilish hamda hamkorlikni tashkil etish qobiliyati.

5. Refleksiv-baholash mezoni: o‘z faoliyatini tahlil qilish, yutuq va kamchiliklarni aniqlash hamda keyingi rivojlanish yo‘nalishlarini belgilash qobiliyati.

Ushbu mezonlar asosida talabalarning kompetensiyalari rivojlanganligini baholash uchun testlar, so‘rovnomalar, kuzatish xaritalari, amaliy topshiriqlar, portfolio va o‘z-o‘zini baholash vositalaridan foydalanish mumkin.

Bunda baholash mezonlari va ko‘rsatkichlari tadqiqotning maqsadi, tanlangan metodologiya hamda ta’lim dasturining mazmuniga mos ravishda aniqlashtirilishi kerak. Agar kompetensiyalar rivojlanishining dinamikasi o‘rganilsa, dastlabki va yakuniy diagnostika natijalarini o‘zaro taqqoslash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bo‘lajak maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy pedagogik ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayon bo‘lajak mutaxassislarning salomatlikka oid bilimlarini kengaytirish, amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish, sog‘lom hayotga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirish va egallangan kompetensiyalarni kasbiy faoliyatda qo‘llashga tayyorlashni nazarda tutadi.

Maqolada olib borilgan nazariy tahlil asosida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishning diagnostik-motivatsion, kognitiv-mazmuniy, amaliy-faoliyat va refleksiv-baholash bosqichlarini izchil tashkil etish taklif qilindi. Ushbu bosqichlarning o‘zaro bog‘liqligi talabalarning dastlabki tayyorgarligini aniqlash, zarur bilimlarni shakllantirish, ularni amaliyotda qo‘llash va erishilgan natijalarni baholash imkonini beradi.

Shuningdek, muammoli ta’lim, loyihaviy faoliyat, treninglar, rolli o‘yinlar, raqamli ta’lim vositalari va refleksiv metodlardan foydalanish kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim pedagogik imkoniyatlari sifatida ko‘rib chiqildi.

Umuman olganda, bo‘lajak tarbiyachilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonni takomillashtirish maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom, xavfsiz va

rivojlantiruvchi muhitni shakllantirish uchun zarur kasbiy salohiyatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi O‘RQ-595-son Qonuni. 2019-yil 16-dekabr.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni. 2020-yil 23-sentabr.
3. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 1986.
4. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
5. World Health Organization, UNESCO. Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators. Geneva: WHO; Paris: UNESCO, 2021.
6. Rychen D.S., Salganik L.H. (eds.). Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers, 2003.
7. Mulder M. Conceptions of Professional Competence. In: Billett S., Harteis C., Gruber H. (eds.). International Handbook of Research in Professional and Practice-Based Learning. Dordrecht: Springer, 2014.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance. Geneva: WHO, 2020.