

# Încurajarea unor comportamente sanogene la copii

**Valeria Laza**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

## **Rezumat**

Lucrarea prezintă un program strategic de modelare a unor comportamente proecologice, care îmbină metodele educative cunoscute (schimbarea atitudinilor, tehnicile de pedepsire a comportamentelor necorespunzătoare) cu tehnologiile pozitive care stimulează și recompensează comportamentele prietenoase pentru mediu. Medicina preventivă trimitea până acum mai degrabă un mesaj negativ: ea interzicea oamenilor să facă anumite lucruri, multe dintre acestea oferindu-le plăcere sau satisfacție. Conceptul de promovare a sănătății trebuie să fie unul pozitiv, să încurajeze oamenii să-și crească controlul asupra sănătății lor și a mediului în care trăiesc. Programul de modelare comportamentală prin administrarea de recompense poate fi utilizat și pentru încurajarea activității fizice la copii.

**Cuvinte cheie:** copii, comportamente, sănătate, activități fizice.