



Министерство образования и науки Кузбасса  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Томь-Усинский энерготранспортный техникум  
( ГБ ПОУ ТУ ЭТТ)

направление:

*«Современные методы и формы обучения»*

тема: *«Формирование мотивации на здоровый образ жизни»*

преподаватель ГБ ПОУ ТУ ЭТТ: *Л.Е.Чудинова*

# **«Образ жизни»**

***каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью»***



***(академик В.П.Казначеев)***



*Причина одна –*

*отсутствие какого бы то ни*

*было уважения к чужому и*

*собственному здоровью,*

*к чужой и своей жизни*





*мотивация  
на здоровый образ жизни*



*Забота о здоровье,  
его укреплении -  
ценностные мотивы,  
формирующие, регулирующие и  
контролирующие  
образ жизни*





# *Здоровый образ жизни*





# *Приказы наказания*

*не могут заставить человека вести  
здоровый образ жизни  
если всем этим не управляет  
осознанная мотивация здоровья*

*Первый принцип гласит:*



*Воспитание*

*мотивации здоровья*

*необходимо начинать*

*с раннего детства*



# *Второй принцип утверждает:*



*мотив здоровья следует создавать  
через оздоровительную  
деятельность по отношению к себе,  
т.е. формировать новые качества  
путем упражнений*

# *\*мотивация самосохранения*



*Человек не совершает действия,  
которые угрожают его  
здоровью и жизни*

# *\*мотивация подчинения этнокультурным требованиям*



*Полезные привычки передавались от поколения к поколению в виде требований или традиций определенного этноса*

*\*мотивация получения  
удовольствия от здоровья*



*Дети и подростки любят бегать,  
прыгать, танцевать*

# *\*мотивация возможности самосовершенствования*



*Весьма существенна для выпускников-  
необходимо быть конкурентоспособным.*

*У здорового выпускника больше шансов  
на успех!*

# *\*мотивация возможности маневрировать*



*Здоровый человек может менять  
профессии, перемещаться из одной  
климатической зоны в другую, он  
чувствует себя свободным, независимо  
от внешних условий*

# *\*мотивация возможности сексуальной реализации*



*Здоровье дает мне возможность для  
сексуальной гармонии*

*\*мотивация достижения  
максимально возможной  
комфортности*



*Я здоров, меня не беспокоит физическое  
и психологическое неудобство*



# *Вести здоровый образ жизни*



*одна из важнейших целей жизни  
студента*

*она определяет здоровое поведение на  
многие годы*

*научившись ценить и беречь  
своё здоровье*



*наши студенты будут внимательнее  
относиться к окружающим людям*

# Ожидаемые результаты:

- заложить основы поддержания хорошего физического здоровья, повышения качества жизни:
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее;
- использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- принимать решение и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

# Источники информации

1. Диденко, Л.А. Использование современных образовательных технологий в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Диденко; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 162

2. Региональная примерная программа воспитания и социализации обучающихся для профессиональных образовательных организаций [Текст] : рассмотрена и рекомендована к использованию Протоколом Регионального методического совета от 27 апреля 2016 г. № 8 Кемерово : ГБУ ДПО «КРИПО», 2016. – 83 с.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] - Москва АПК и ПРО, 2002. - 121с.  
Печатается по решению Ученого совета Академии ПК и ПРО

4.  
<https://infourok.ru/tema-sozdanie-polozhitelnoj-motivacii-dlya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-detej-4120442.html>

«Создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни детей»