

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

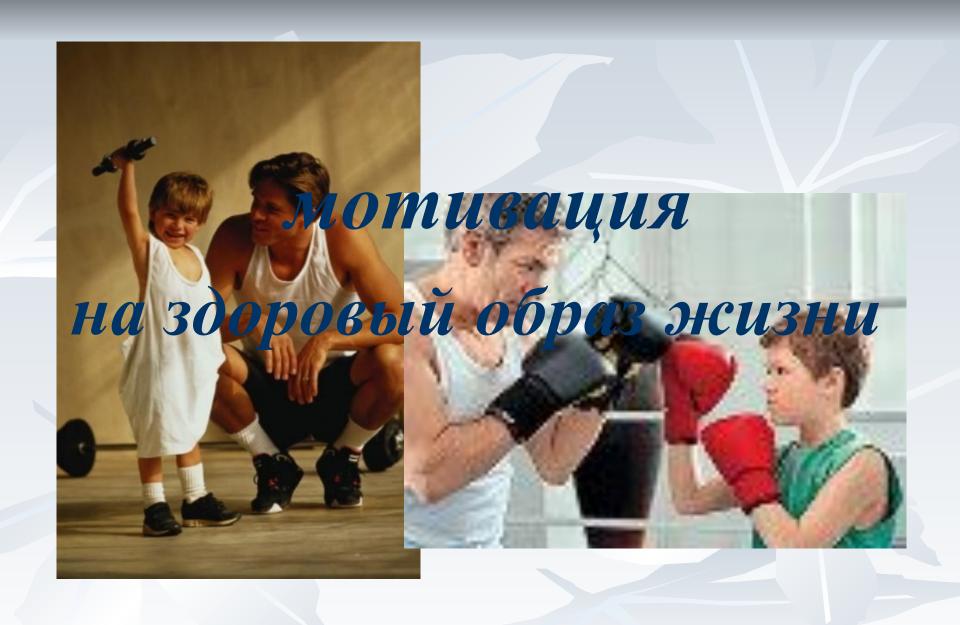
«Образ жизни»

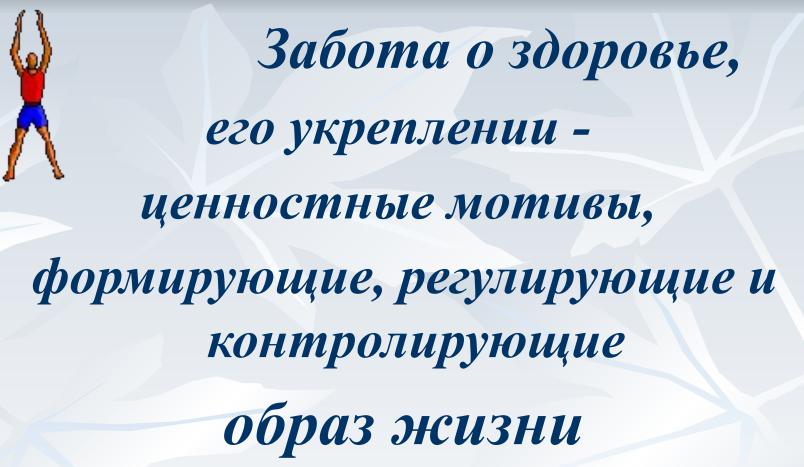
каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью»



(академик В.П.Казначеев)



















Здоровый образ жизни







Приказы наказания

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

Первый принцип гласит:



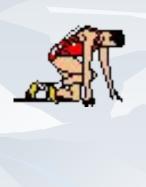




Второй принцип утверждает:









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

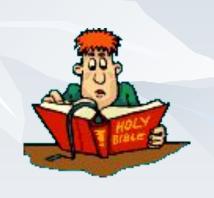
*мотивация получения удовольствия от здоровья



Дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать

*мотивация возможности самосовершенствования







Весьма существенна для выпускниковнеобходимо 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 «КРИРПО», 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 ПКиПРО
- 4. https://infourok.ru/tema-sozdanie-polozhitelnoj-motivacii-dlya-formirovaniya-zd orovogo-obraza-zhizni-detej-4120442.html
- «Создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни летей»