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 «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-zdorovogo-obraza-zhizni-detej-4120442.html
«Создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни детей»