



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»