

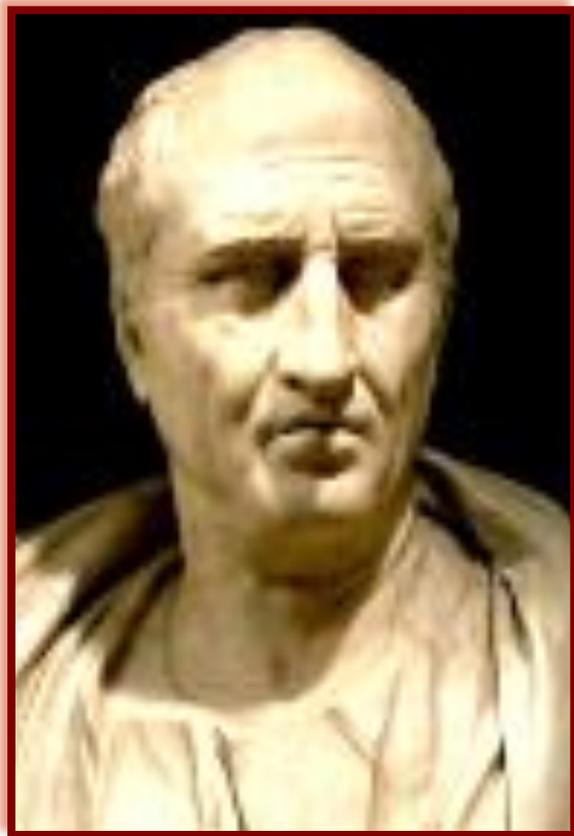
Березовская средняя общеобразовательная  
школа



# **КОМПЕТЕНЦИЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Работу выполнил:

**Ковалев Александр Анатольевич**



**Обязанности мудрого -  
заботиться о своем  
имуществе, не совершая  
ничего противного обычаям,  
законам и установлениям; ведь  
мы хотим быть богаты не  
только ради государства: ведь  
средства и достояние  
отдельных лиц составляют  
богатства гражданской  
общины.**

# Компетенция личностного самосовершенствования.

Освоение способов:

- физического саморазвития ;
- духовного саморазвития;
- нравственного саморазвития;
- эмоциональной саморегуляции;
- самоподдержка;

# Компетенция самосовершенствования.

правила личной  
гигиены

половая  
грамотность

забота  
о собственном  
здоровье

внутренняя  
экологическая  
культура

комплекс качеств по основам  
безопасности жизнедеятельности

# Критерии сформированности.

## Вторая ступень

1. Самоопределение в способах достижения здоровья.
2. Самоорганизация на уровне здорового образа жизни.
3. Соответствие физического состояния выпускника нормативам физического развития.

## Третья ступень

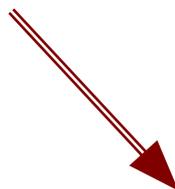
1. Осознание ценностей ведения здорового образа жизни.
2. Осознанное отношение к здоровью и физической культуре.
3. Умение применять простейшие способы оказания первой медицинской помощи, способность действовать в чрезвычайной

# Здоровье сберегающая компетенция как компетенция самосовершенствования

**I**  
**ступень**  
**(7-10 лет)**



**Иметь опыт ориентации  
и экологической  
деятельности  
в природной сфере**



**Знать и применять  
правила  
поведения в  
экстремальных  
ситуациях**

# Здоровье сберегающая компетенция как компетенция самосовершенствования

**II**  
**ступень**  
**(11-15 лет)**



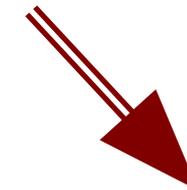
**Позитивно относится к  
своему здоровью**



**Владеть способами  
физического  
самосовершенствования**



**Владеть способами  
оказания первой помощи**



**Знать и применять  
правила  
личной гигиены**

# Здоровье сберегающая компетенция как компетенция самосовершенствования

