

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ.



Коротов Г.О.

-
- Человек есть то , что он из себя делает и как творит .
Постоянно и всегда сотворяющийся человек –
таков образ жизни ,
достойный человека.

■ Жан – Поль Сартр

- Здоровье как основа человеческого бытия, как одно из самых больших желаний человека, как необходимое условие реализации замыслов, осуществления планов деятельности, как залог успешности личности



Культура (*cultura*)

(*cultura* – возделывание, земледелие, воспитание, почитание)

Позитивный опыт и знания человека или группы людей, ассимилированной в из сфер жизни.



- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Культура здорового образа жизни - это знания, которые ассимилировал человек в области своего здоровья, здоровья своего тела, в области ЗОЖ.
- Это вопрос жесткой внутренней самоорганизации самого человека.
- Культура ЗОЖ – часть общей культуры человека.

Основные направления формирования культуры

здоровья:

- выработка установки на сохранение, поддержание и укрепление собственного здоровья; определение своего отношения к собственному здоровью (как к долгу или как к своему личному делу); обеспечение устойчивого интереса и грамотности в вопросах здоровья;
- формирование «здорового» мышления; мотивации ведения здорового образа жизни (в широком смысле); эмоционально-волевого и ценностного отношения к себе и всему окружающему, здоровью, культуре, жизни и т.д.;
- воспитание интеллектуальной свободы личности, ответственности за свою жизнедеятельность;
- выработка активной жизненной позиции, позитивного мышления, навыка саморегуляции и рефлексивной деятельности и др.

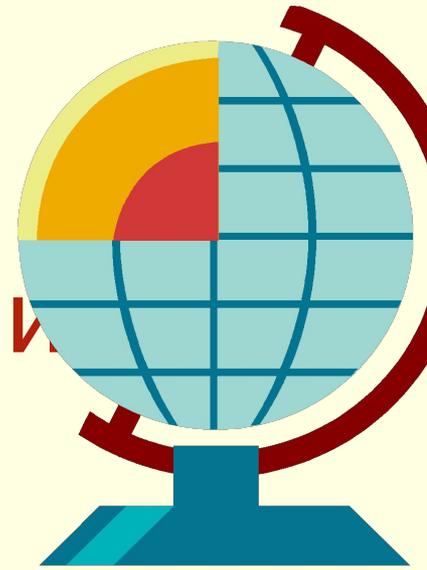
Определение понятия
«здоровьесберегающ
ие образовательные
технологии».

Здоровьесберегающие образовательные технологии-

- Психолого – педагогические приемы и методы работы , технологии , подходы к реализации ВОЗМОЖНЫХ проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Учебно – образовательный процесс

- Осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям , если при реализации используемой педагогической системой решается задача сохранения здоровья обучающихся и педагогов



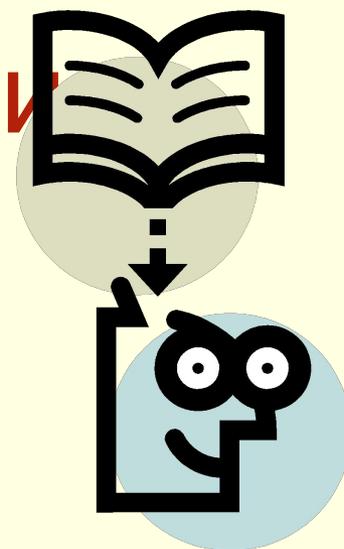
Цель (ЗОТ)

■ Обеспечить обучающимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Задачи (ЗОТ)

- 1. Образовательные
- 2. Воспитательные
- 3. Оздоровительные
- 4. Прикладные задачи



Принципы (ЗОТ)

- Принцип «не навреди !»
- Принцип сознательности и активности
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности
- И другие

Принципы построения здоровьесберегающих образовательных технологий

- телесно-двигательного сопровождения абстрактно-понятийного мышления;
- открытости природе;
- эмпатического понимания;
- поддержания позитивной «Я-концепции»;
- осознания собственных психосоматических процессов;
- творческой активности;
- закаливания.

Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Модель здоровьесберегающих технологий

