

***Здоровье как основная  
ценность человека.***

***«Жизнь даётся один раз!»***

# Цели урока:

- ▣ **Воспитательная:** формирование культуры здоровья как основной ценности жизни человека.
  - ▣ **Образовательная:** усвоение знаний посредством групповой коммуникации.
  - ▣ **Развивающая:** развитие умения анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.
  - ▣ **Социализация личности:** приспособление к меняющимся требованиям общества и сохранение индивидуальности.
- 

# *Задачи урока:*

- развитие представления о здоровье (физическом, духовном, социальном);
  - формирование представления о необходимости бережного и внимательного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- 

*«Человек живёт на земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым» Стендаль.*

*«Здоровье за деньги не купишь» Народная мудрость.*

**Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**

**Физическое здоровье** - совершенство саморегуляции функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

**Психическое здоровье** – гармония психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.

**Социальное здоровье** – мера социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальная востребованность.

# **Здоровье человека – в его собственных руках.**

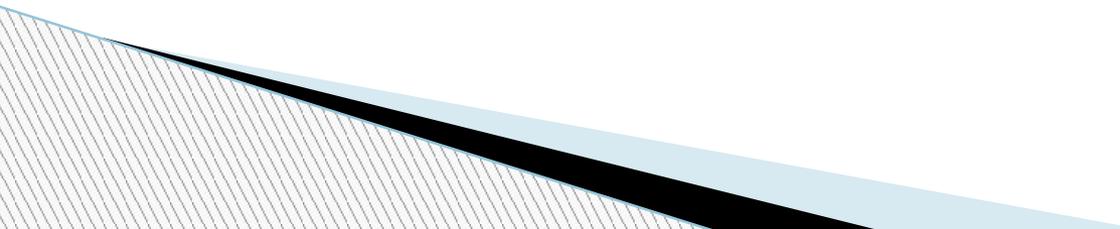
*Известно немало случаев, когда благодаря воле люди не только сохраняли здоровье на долгие годы до самой смерти, но и возвращали, казалось бы, навсегда утраченное здоровье.*

# **Избыточный вес – враг здоровья.**

*Откуда он берётся? Некоторые люди не способны есть умеренно. С пищей они получают энергии больше, чем тратят при ходьбе, движении. Переедание – одна из основных причин избыточного веса тела.*

# ***Движение – это основа жизни.***

*Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме. Некоторые из этих веществ являются источниками энергии для сердечнососудистой системы. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше энергии получает сердце. Так природа тесно связала работу мышц с деятельностью сердца.*



# ***От закаливания зависит прирост жизненных сил организма.***

*Закаливание – это постоянное воздействие солнца, воздуха и воды. Организм постепенно приспосабливается к их влиянию. Тогда он легче переносит жару, холод, ветер, дождь, слякоть, сырость и другие явления природы.*

# **Любые вредные привычки губительны.**

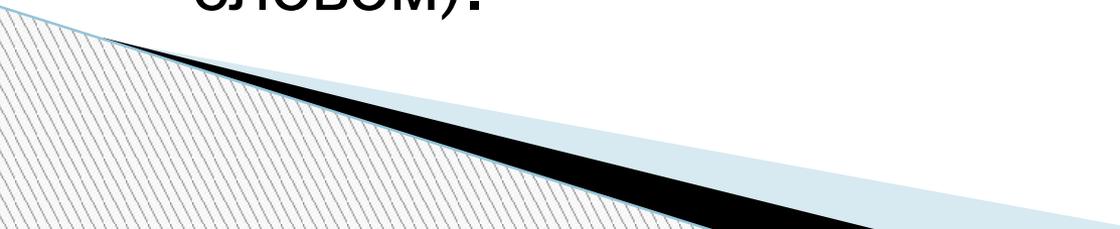
*Курить можно в том случае, если человек решил распрощаться со своим здоровьем как можно быстрее. Если человек курит, ему уже не стоит вспоминать об экологических проблемах – о чистоте воздуха и воды, о хорошем качестве продуктов. Даже если он будет это иметь – сигареты всё перечеркнут.*

***ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ЛЕНЬ!***

**«Секреты хорошего  
настроения»**

# Рефлексия – Синквейн

Синквейн – это стихотворение, написанное по следующим правилам:

- 1 строка – одно существительное,
  - 2 строка – два прилагательных,
  - 3 строка – три глагола,
  - 4 строка – фраза, несущая определенный смысл.
  - 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).
- 

# Пример синквейна на тему «Жизнь»

- Жизнь.
  - Активная, бурная.
  - Воспитывает, развивает, учит.
  - Дает возможность реализовать себя.
  - Искусство.
- 