



САМОПОЗНАНИЕ

Преподаватель: И.С.
Сургаева



ТЕМА УРОКА: ДУХОВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ЦЕЛЬ УРОКА: УГЛУБЛЕНИЕ ПОНИМАНИЯ
УЧАЩИМИСЯ ТОГО, ЧТО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ТЕСНО СВЯЗАНО С ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ И
ДОСТИГАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ВЫЯВЛЕНИЕ
ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ – *ВНУТРЕННИЙ*
ПОКОЙ.



ПРОСМОТР ВИДЕОРОЛИКА



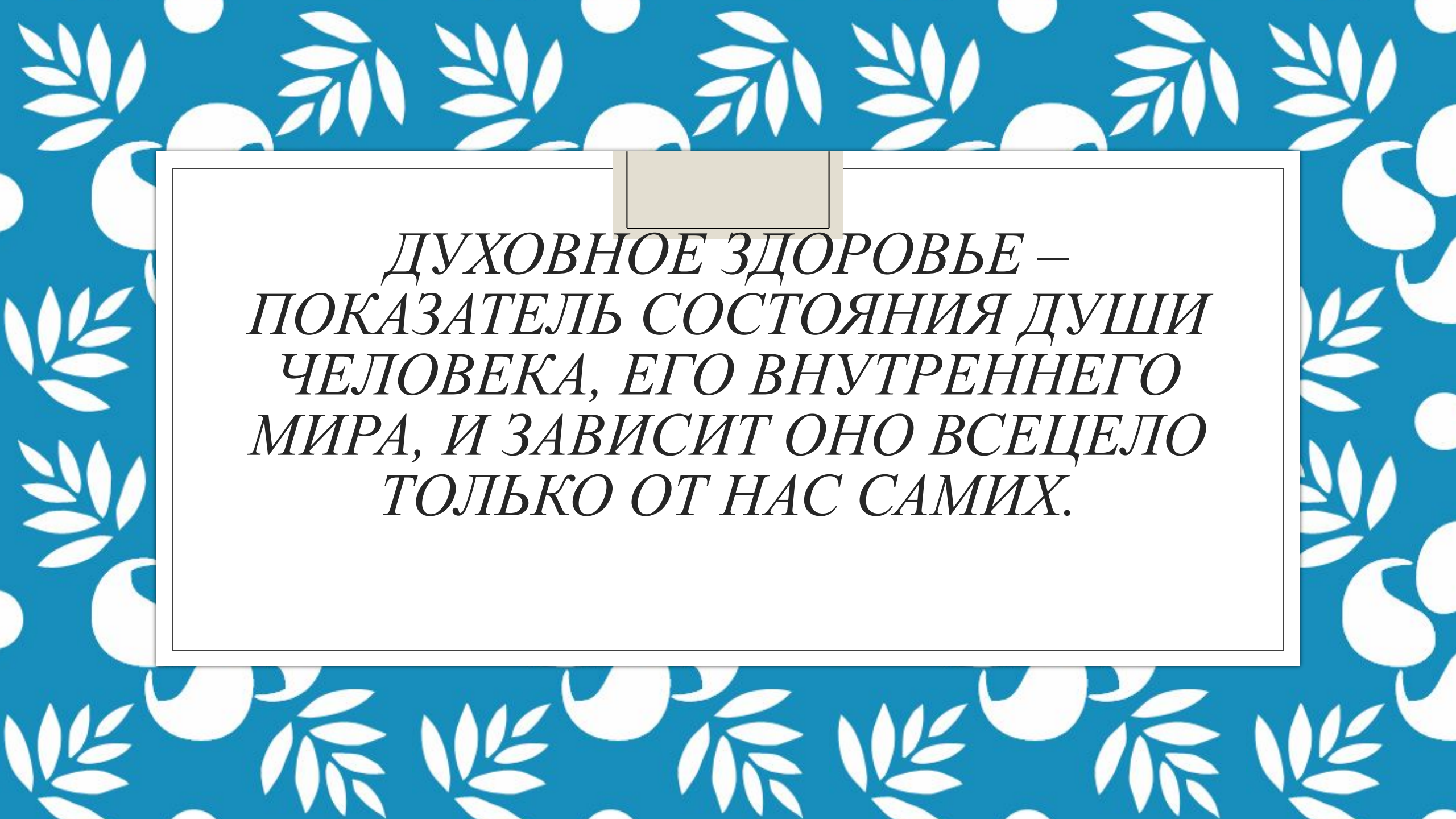
**ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ.
ТЕМА ПРОШЛОГО УРОКА
«НРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ
ЛИЧНОСТИ».
ЧТО ИЗУЧАЛИ? О ЧЕМ ГОВОРИЛИ?**



*СУДИТЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ПО
ТОМУ, КАК ВЫ РАДУЕТЕСЬ УТРУ И
ВЕСНЕ.
ГЕНРИ ДЕЙВИД ТОРО*



АРШАГУЛЬ РЫСБАЕВА
*«ЗДОРОВЬЕ ДУШИ – ЗАЛОГ
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»*



*ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ –
ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ДУШИ
ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ВНУТРЕННЕГО
МИРА, И ЗАВИСИТ ОНО ВСЕЦЕЛО
ТОЛЬКО ОТ НАС САМИХ.*

БЕСЕДА ПО ПРОЧИТАННОМУ:

1.КАК СЛЕДУЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

2.КАКИМ ОБРАЗОМ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ УКРЕПЛЯЛИ ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

ВСПОМНИТЕ И РАССКАЖИТЕ ИЗ АНТИЧНОЙ ИСТОРИИ, КАК ВОСПИТЫВАЛИ ЮНОШЕЙ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ?

3.КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СМЫСЛ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПЛАТОНА?

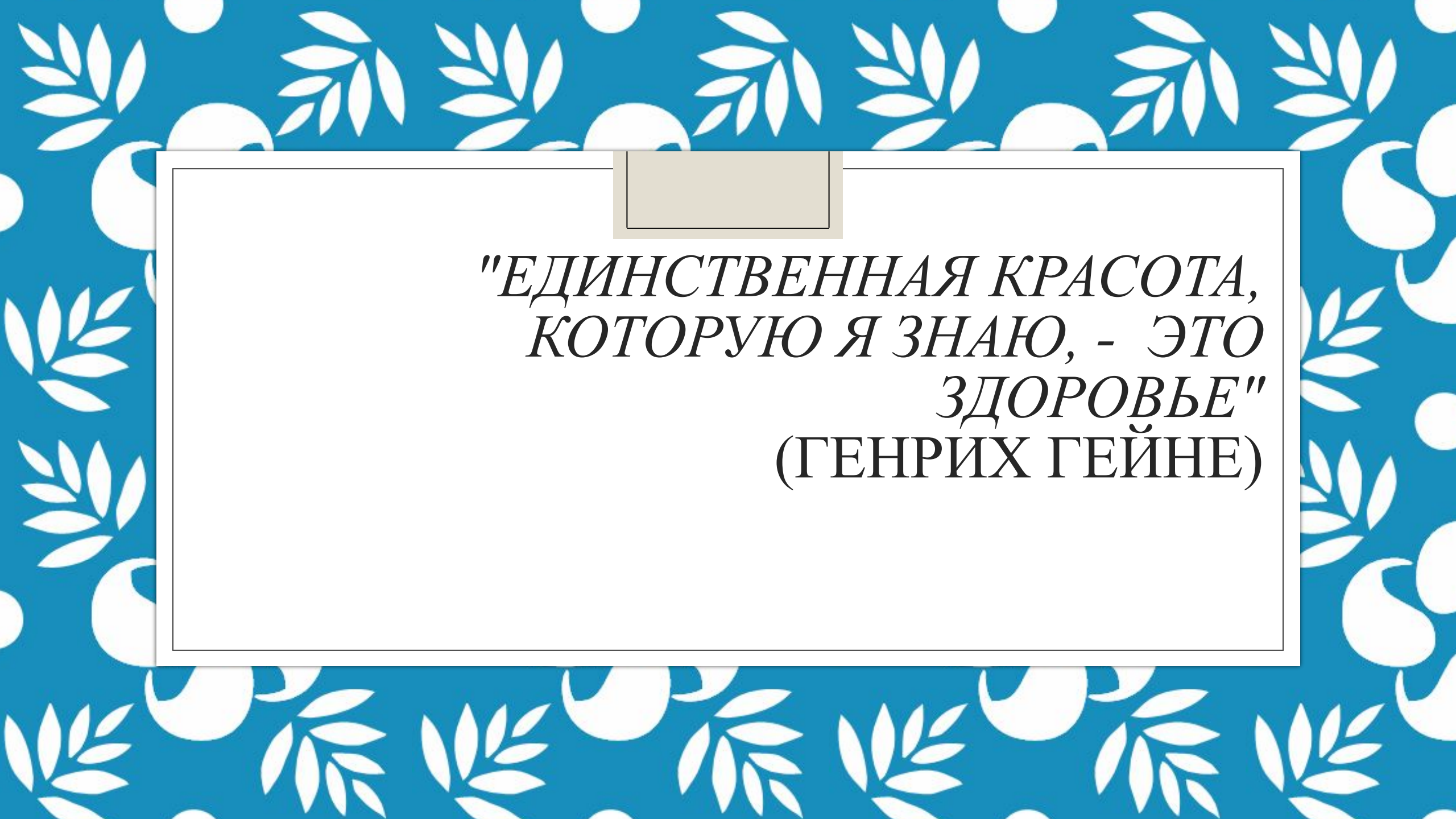
4.КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СУТЬ КАЗАХСКОЙ НАРОДНОЙ ПОСЛОВИЦЫ?

5.КАКУЮ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ СЛЕДУЕТ НАЗВАТЬ В СВЯЗИ С ФРАЗОЙ «У ЧЕЛОВЕКА НА ДУШЕ – РАДОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ»?

6.КАКИЕ КАЧЕСТВА ОТЛИЧАЮТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ?

7.КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СМЫСЛ ФРАЗЫ «ЦЕЛОСТНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЕДИНСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ»?

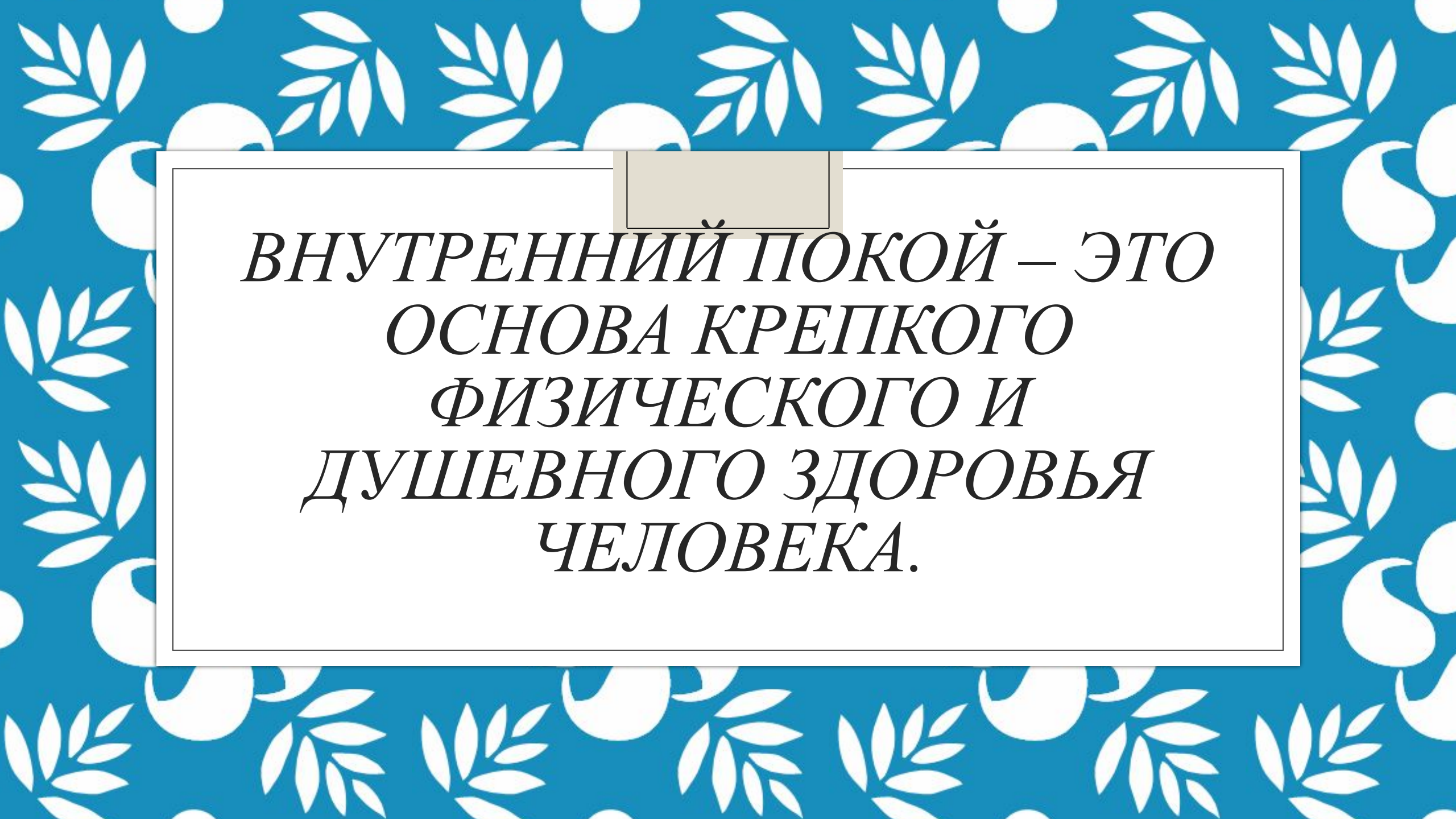
8.КАК ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ ОБ УКРЕПЛЕНИИ СВОЕГО ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ?



*"ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА,
КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, - ЭТО
ЗДОРОВЬЕ"
(ГЕНРИХ ГЕЙНЕ)*



РАБОТА С КЛАСТЕРОМ. КАК БЕРЕЧЬ
ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОЕ?
НАПИШИТЕ ФАКТОРЫ



*ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ – ЭТО
ОСНОВА КРЕПКОГО
ФИЗИЧЕСКОГО И
ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА.*

***ЗДОРОВЫЙ ДУХ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
— ВОТ КРАТКОЕ, НО ПОЛНОЕ
ОПИСАНИЕ СЧАСТЛИВОГО
СОСТОЯНИЯ В ЭТОМ МИРЕ.***

ДЖОН ЛОКК

МЫ ТЕРЯЕМ ЭНЕРГИЮ, КОГДА:

- ИСПЫТЫВАЕМ УНЫНИЕ, НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И СВОЕЙ СУДЬБОЙ;
- СОЖАЛЕЕМ О ПРОШЛОМ И БОИМСЯ БУДУЩЕГО;
- СТАВИМ И ПРЕСЛЕДУЕМ ЭГОИСТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ; ОБИЖАЕМСЯ;
- ПОЗВОЛЯЕМ НАШЕМУ УМУ БЕСКОНТРОЛЬНО БЛУЖДАТЬ;
- ПЕРЕЕДАЕМ, ЕДИМ В СПЕШКЕ И НА ХОДУ;
- ВЕДЕМ ПУСТЫЕ РАЗГОВОРЫ;
- НЕПРАВИЛЬНО ДЫШИМ;
- СЛИШКОМ МНОГО СПИМ;
- ПРОЯВЛЯЕМ АЛЧНОСТЬ И ЖАДНОСТЬ.

МЫ НАКАПЛИВАЕМ ЭНЕРГИЮ, КОГДА:

- ПЕРЕЖИВАЕМ БЕСКОРЫСТНУЮ ЛЮБОВЬ;
- БЕСКОРЫСТНО КОМУ-ТО ПОМОГАЕМ;
- ЗАНИМАЕМСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, ТВОРЧЕСТВОМ;
- ПРОЩАЕМ И ПРИНИМАЕМ;
- СОБЛЮДАЕМ ДИЕТУ;
- ПРИНИМАЕМ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ;
- ВЫПОЛНЯЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ;
- НАХОДИМСЯ В ТИШИНЕ УМА;
- ГУЛЯЕМ, СОЗЕРЦАЕМ ПРИРОДУ;
- СМЕЕМСЯ, РАДУЕМСЯ, УЛЫБАЕМСЯ ОТ ДУШИ.

ГРУППОВАЯ РАБОТА

1 ГРУППА

ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ УКРЕПЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ВАШИ ЛИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СОВЕТЫ.

2 ГРУППА

ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ УКРЕПЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ. ВАШИ ЛИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СОВЕТЫ.

3 ГРУППА

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ, РЕКОМЕНДАЦИИ, СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО ПРИМЕНИМЫ.

4 ГРУППА КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ЧТО БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?



ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –
ЭТО УМЕНИЕ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С
ПРИРОДОЙ, С ЛЮДЬМИ И САМИМ
СОБОЙ.



Д/З:

**СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦЫ
О ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА.**