



# 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?**

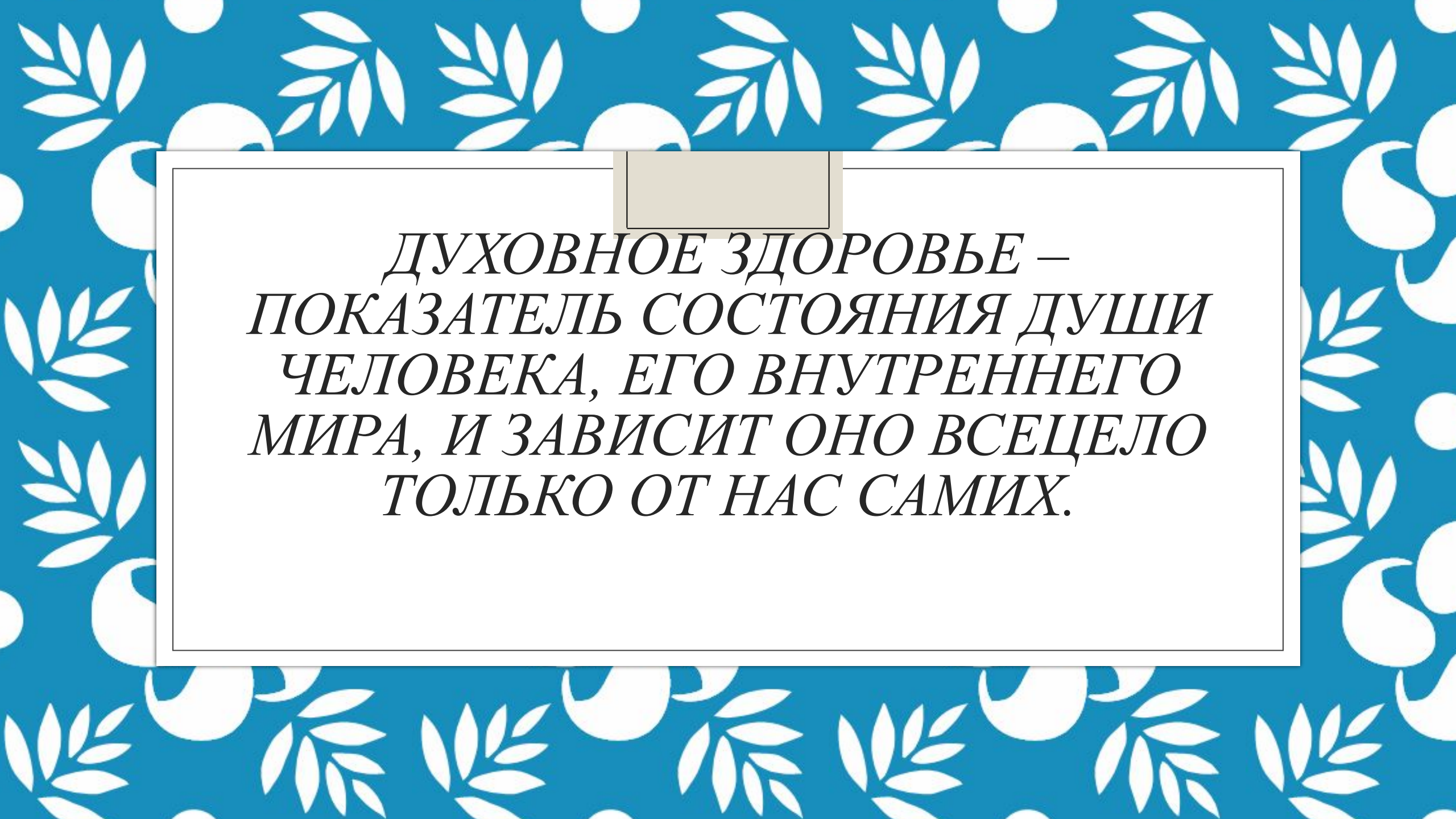




*СУДИТЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ПО  
ТОМУ, КАК ВЫ РАДУЕТЕСЬ УТРУ И  
ВЕСНЕ.  
ГЕНРИ ДЕЙВИД ТОРО*



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?

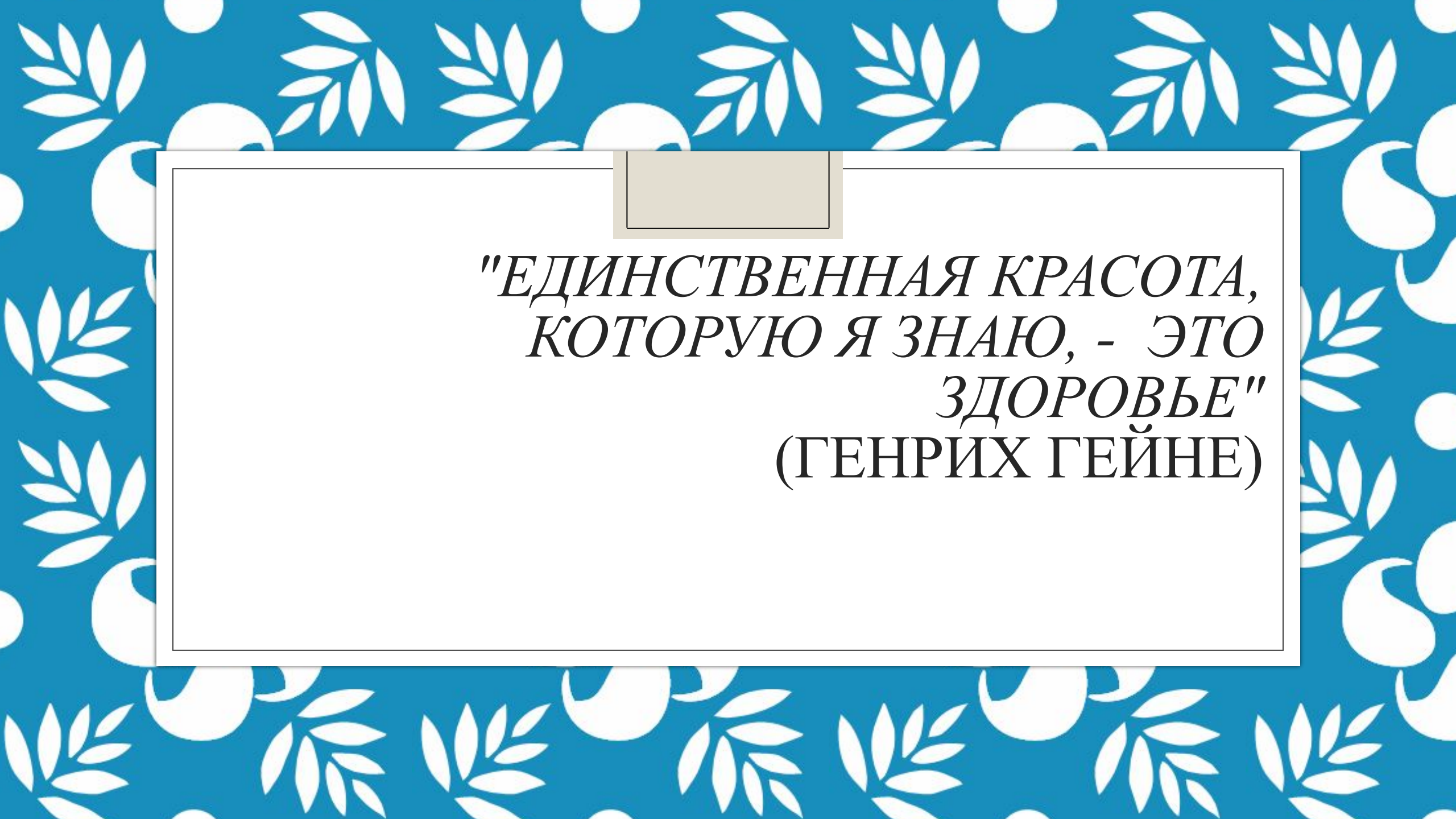
4. КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СУТЬ КАЗАХСКОЙ НАРОДНОЙ ПОСЛОВИЦЫ?

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?

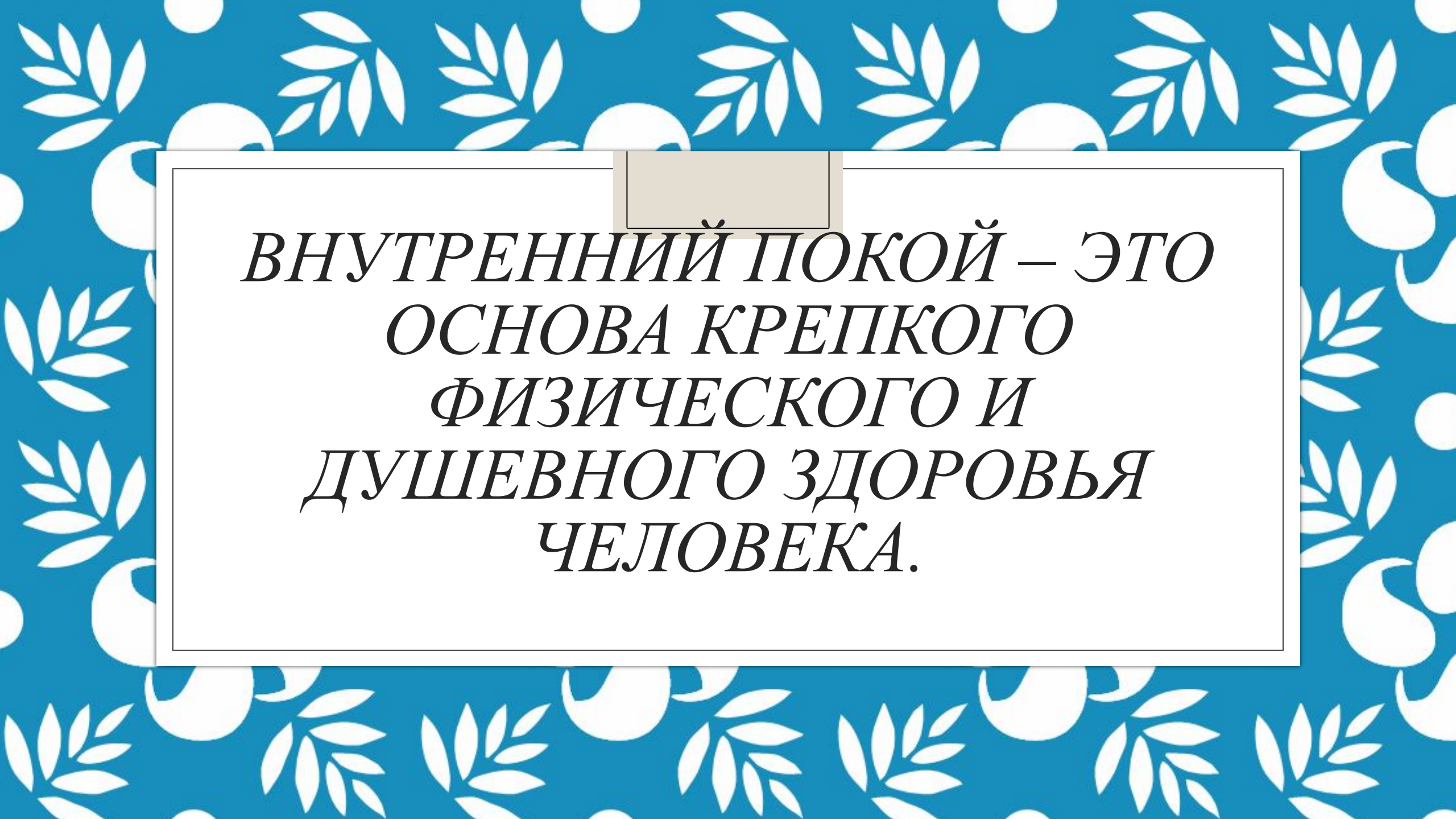


*"ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА,  
КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, - ЭТО  
ЗДОРОВЬЕ"  
(ГЕНРИХ ГЕЙНЕ)*



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.**