

***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.

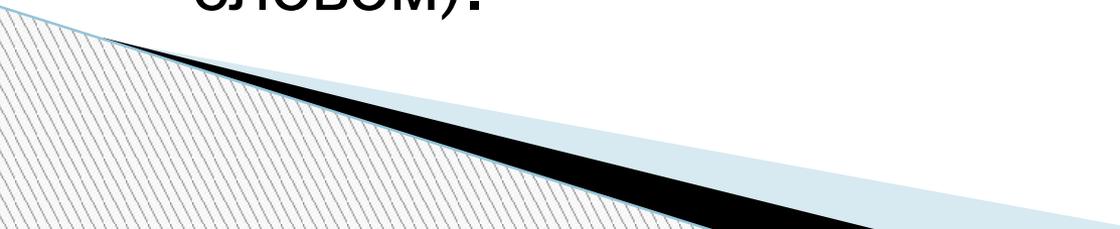
Курить можно в том случае, если человек решил распрощаться со своим здоровьем как можно быстрее. Если человек курит, ему уже не стоит вспоминать об экологических проблемах – о чистоте воздуха и воды, о хорошем качестве продуктов. Даже если он будет это иметь – сигареты всё перечеркнут.

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.
- 