

*Здоровье человека -  
как индивидуальная,  
так и  
общественная  
ценность*

# Модель здоровья школьника

## Физическое здоровье –

функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, гигиена, режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек и т.д.

Здоровье



# Модель здоровья школьника

## Социальное здоровье –

осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.

Здоровье

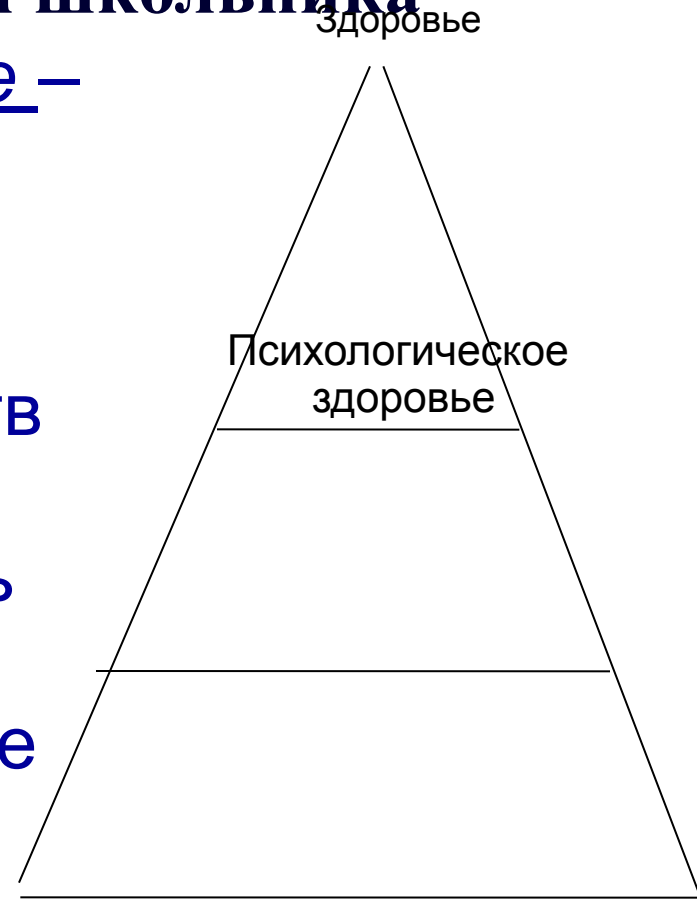
Социальное  
здоровье



# Модель здоровья школьника

## Психическое здоровье –

умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.



# Общие задачи маршрута:

**1 уровень-знать;**

**2 уровень - уметь предупредить;**

**3 высший уровень - быть  
способным помочь**



*Практическая работа:* **создайте проект модели здоровья школьника**





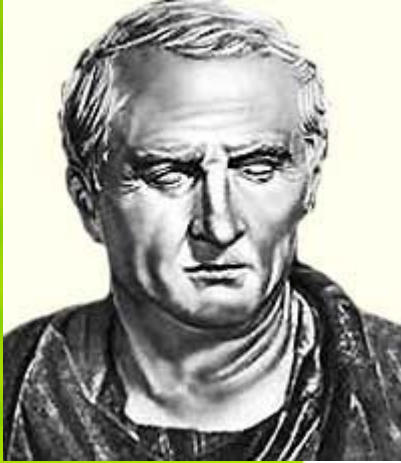
**Я берегу свое  
здоровье:  
слежу за осанкой,  
зрением,  
ухаживаю  
за зубами**

**Я веду  
здоровый  
образ жизни,  
я против  
наркотиков,  
курения и  
алкоголя.**

**Я владею  
культурой  
питания**

**Я занимаюсь  
физкультурой  
и спортом**

**Я борюсь  
за  
нравственную  
и духовную  
чистоту во  
взаимоотноше  
ниях**



*«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».*

*Из трактата древнеримского политика  
Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»*





Главное богатство любого  
государства – это люди.  
Без человеческого потенциала  
рухнет любая экономическая  
система и бессильна самая  
передовая и прогрессивная  
«национальная идея»

(Из Концепции национальной безопасности РФ)



# Здоровье

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ**

Это здоровье  
каждого человека  
в отдельности

**ОБЩЕСТВЕННОЕ**

Совокупное  
здоровье людей  
или здоровье  
всего населения  
страны



Сделай свой выбор: при помощи разноцветных жетонов определи степень развития своего физического, социального и психического здоровья.



**Зеленый** – 1 место : очень хорошо развито



**Желтый** - 2 место : хорошо развито



**Красный** - 3 место : недостаточно развито





*«...прежде всего мы должны сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».*

*Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»*



# *Подумай*

- Какие выводы можно сделать после сегодняшнего урока?

- Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?



## Домашнее задание:

1. Повторить пар. 7.1 на страницах 136-142 эл. учебника.
2. Ответить письменно на вопросы на стр. 142.

