

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

Повторение пройденного материала

- Почему здоровье каждого человека зависит, прежде всего, от него самого?
- Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека?
- Какое определение здоровья дано в уставе Всемирной организации здравоохранения?
- Почему здоровье человека связывают с неперенным условием его эффективной жизнедеятельности?
- Почему индивидуальное здоровье каждого человека является не только индивидуальной, но и общественной ценностью?

На каждую букву этого слова напишите слова,
относящиеся к тому, что делает человека
здоровым

З -

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь

Е -

Индивидуальное здоровье – о здоровье каждого члена общества. В понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, оно включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.

Задание: назовите проявления состояния здоровья школьника.



Рис.1



Рис. 2



Рис. 3



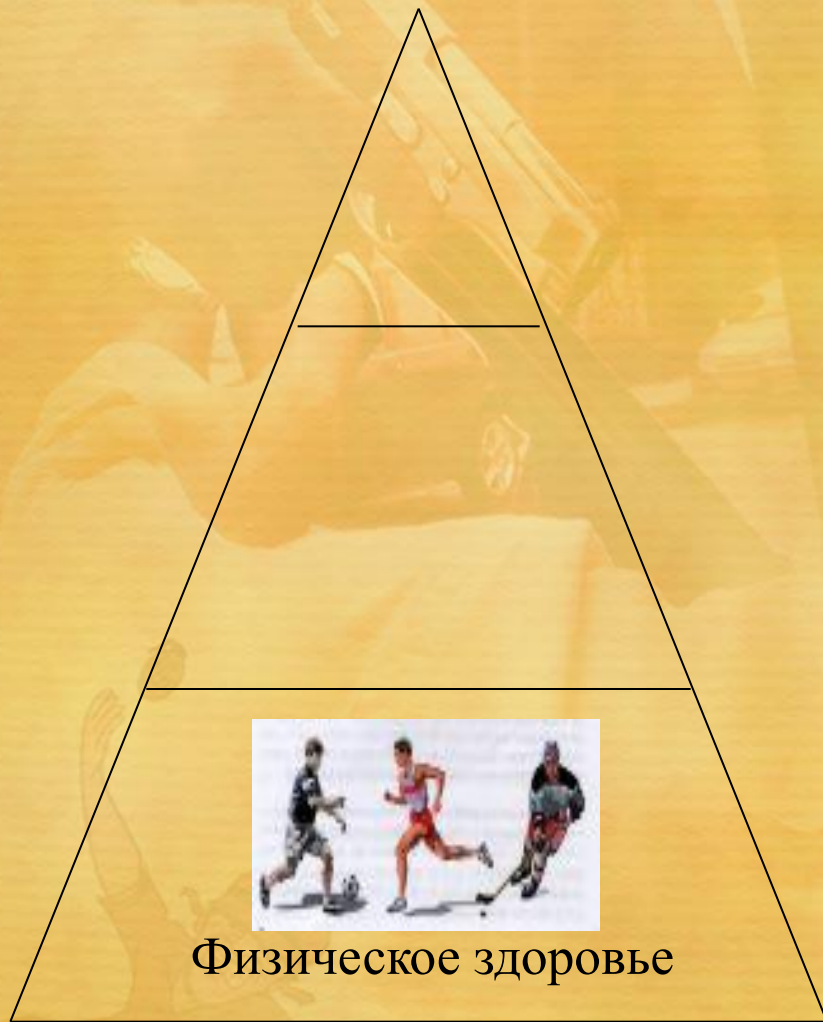
Рис. 4

Слагаемые здоровья:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- здравоохранение – 10%;
- образ жизни - 50%.

Модель здоровья школьника

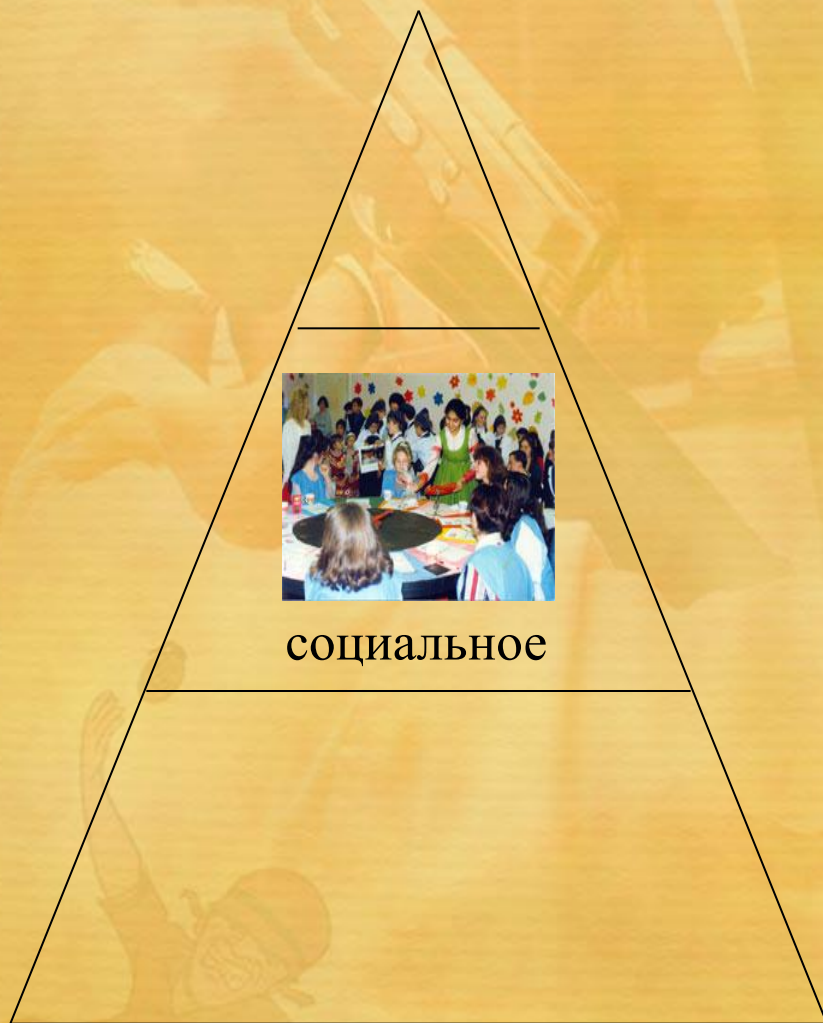
Здоровье



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.

Модель здоровья школьника

Здоровье



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.

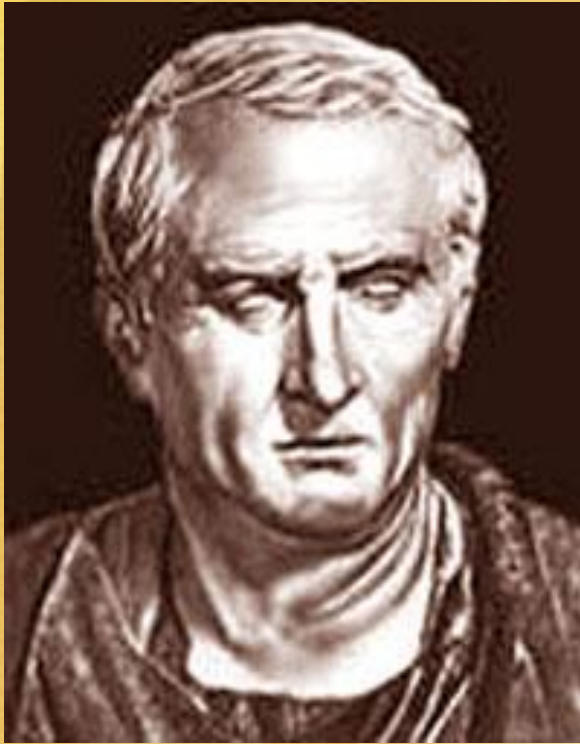
Модель здоровья школьника

Здоровье



Психическое здоровье –

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



«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».

ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[ИНДИВИДУАЛЬНОЕ]; A --> C[ОБЩЕСТВЕННОЕ]; B --> D[Это здоровье каждого человека в отдельности]; C --> E[Совокупное здоровье людей или здоровье всего населения страны];
```

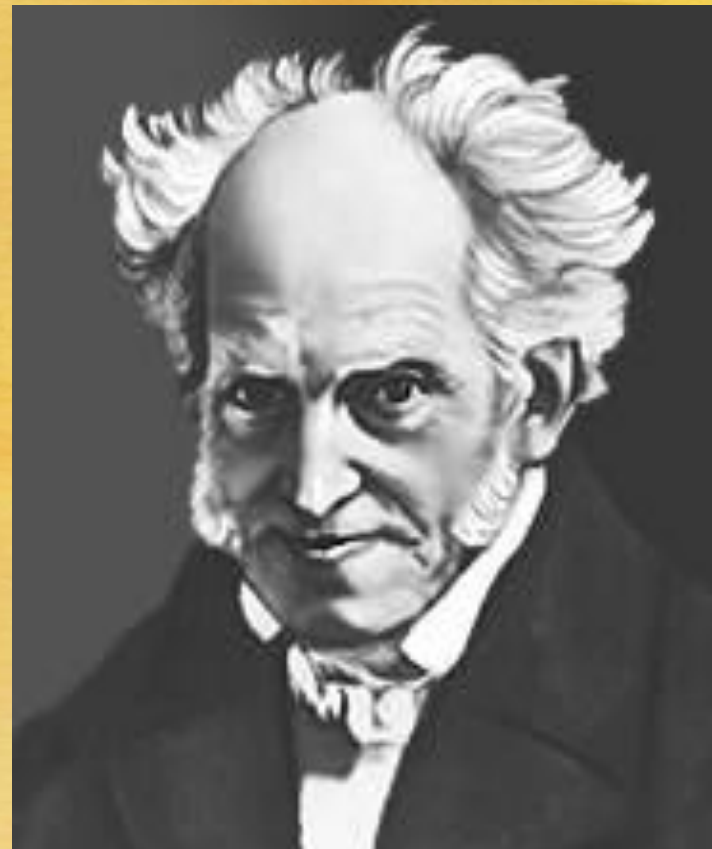
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Это здоровье
каждого человека
в отдельности

ОБЩЕСТВЕННОЕ

Совокупное здоровье людей
или здоровье всего
населения
страны

«...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

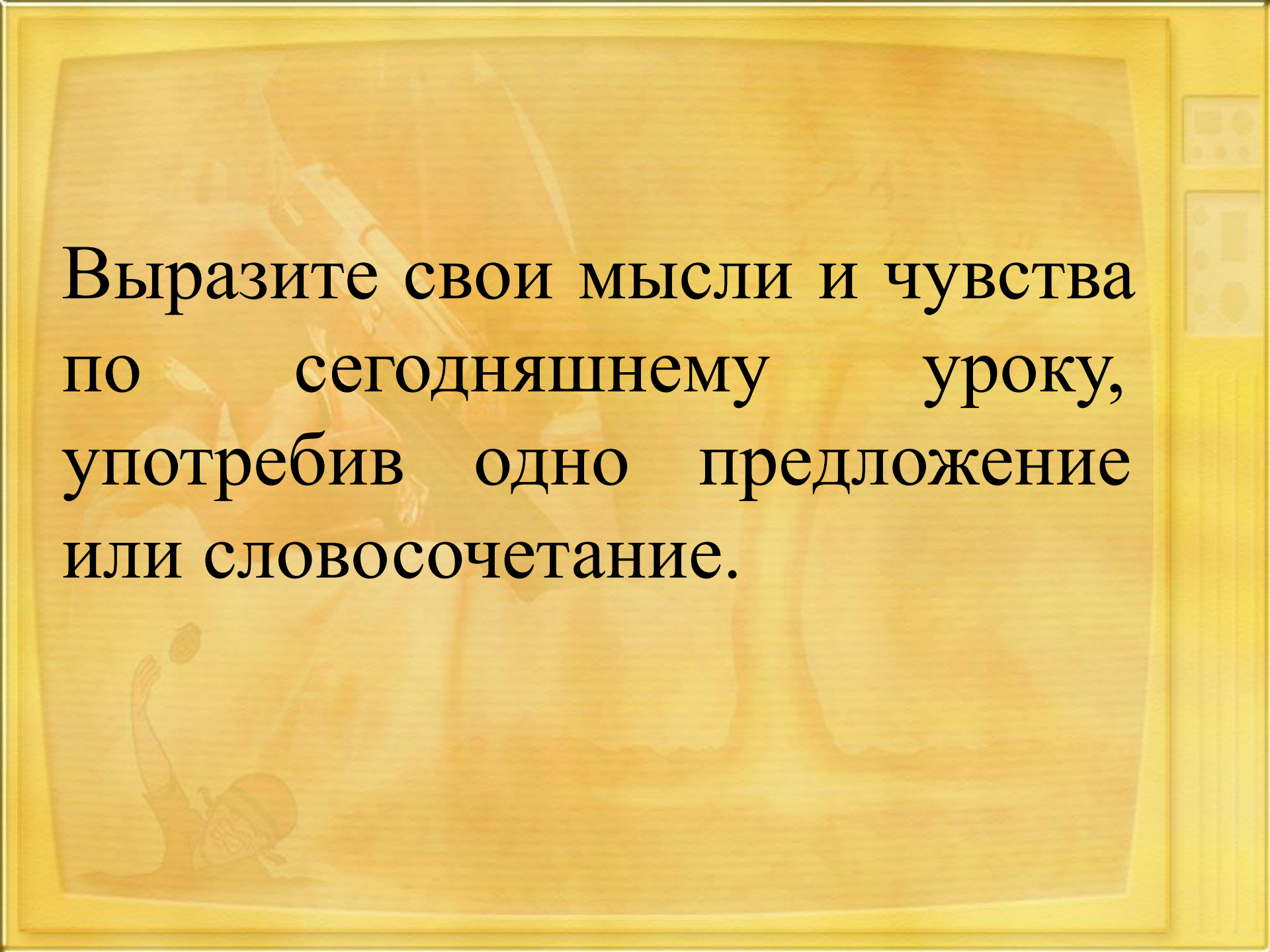
«Афоризмы житейский мудрости»

Подумай:

- Какие выводы можно сделать после сегодняшнего урока?
- Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?

Домашнее задание:

Продумать свои индивидуальные модели здоровья и предложить их для обсуждения на следующем уроке.

The background is a light yellow, textured surface. On the left side, there is a faint, stylized illustration of a classroom scene. A teacher is standing at the front, holding a book. Several students are seated at desks, some looking towards the teacher. The overall tone is warm and educational.

**Выразите свои мысли и чувства
по сегодняшнему уроку,
употребив одно предложение
или словосочетание.**

Всем доброго здоровья!

Спасибо за работу.

