

**“Здоровье – единственная
драгоценность”**

(Монтень)

Мастер -класс

Тема:

**«Здоровье - основная
ценность человека»**



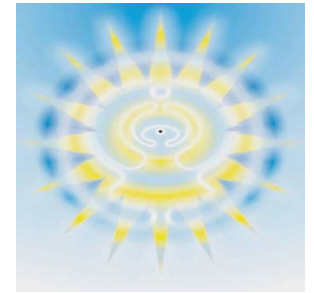
Изучаемые вопросы:

- Понятие здоровья.
- Основные аспекты здоровья.
- ЗОЖ , его составляющие.



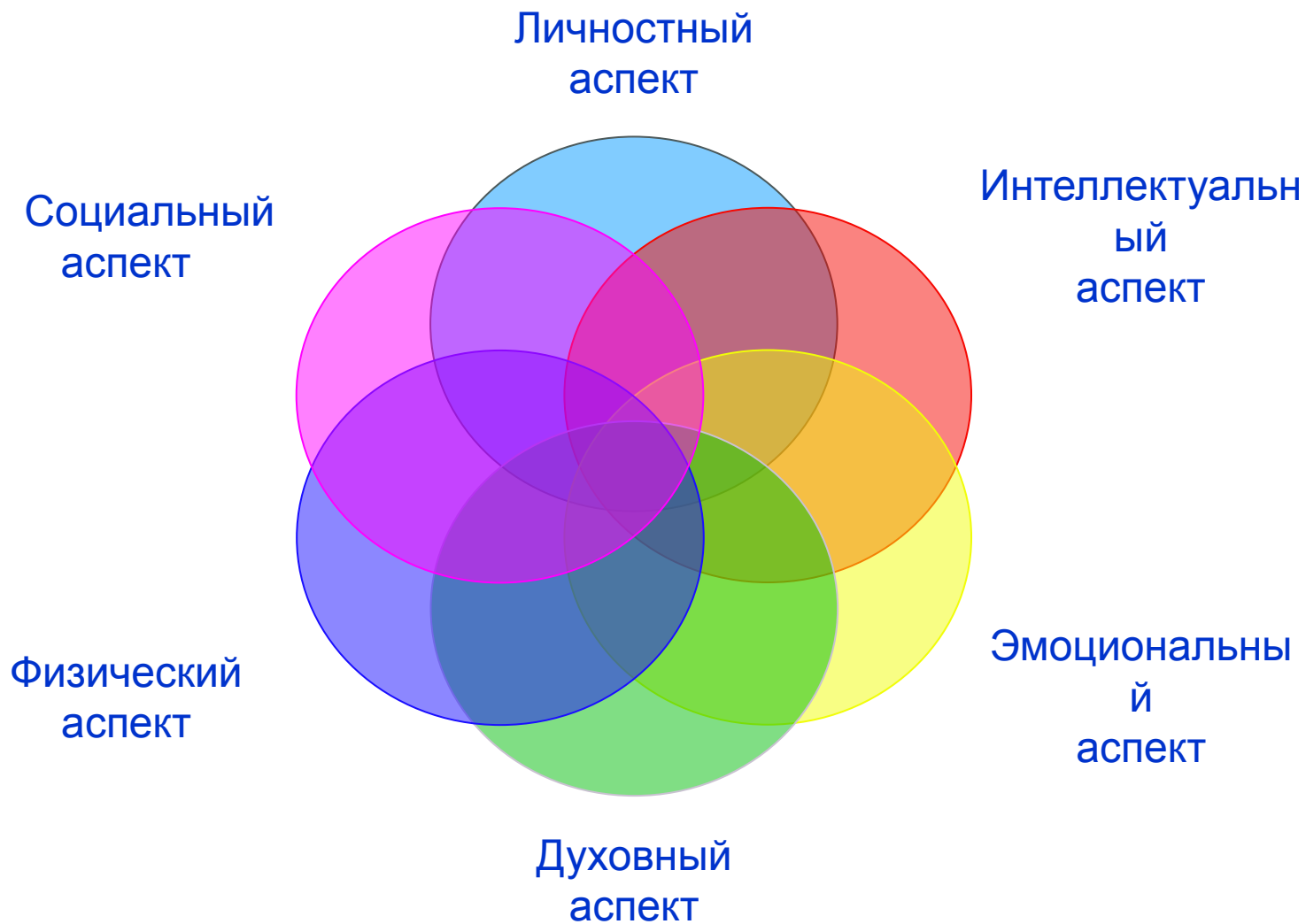
*На каждую букву этого слова напишите слова,
относящиеся к тому, что делает человека здоровым.*

**З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е**



Здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

ЗДОРОВЬЕ



Задание

«Считаем, что самая главная составляющая здоровья – это...».

Аспекты здоровья

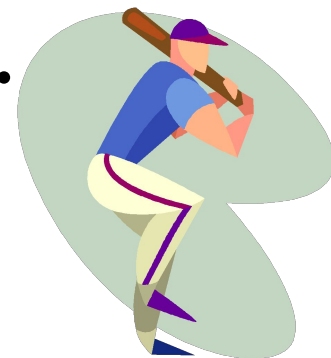
- Физическое здоровье - естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.
- Интеллектуальное здоровье - способность человека МЫСЛИТЬ.
- Эмоциональное здоровье - способность противостоять стрессам.
- Личностное здоровье - способность осознавать себя личностью.
- Социальное здоровье - умение адаптироваться среди людей, роль в обществе, семье, школе, отказ от вредных привычек.
- Духовное здоровье - это суть нашего существования на планете, то, что действительно важно для нас. Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий понять другие аспекты здоровья.



«Здоровье»

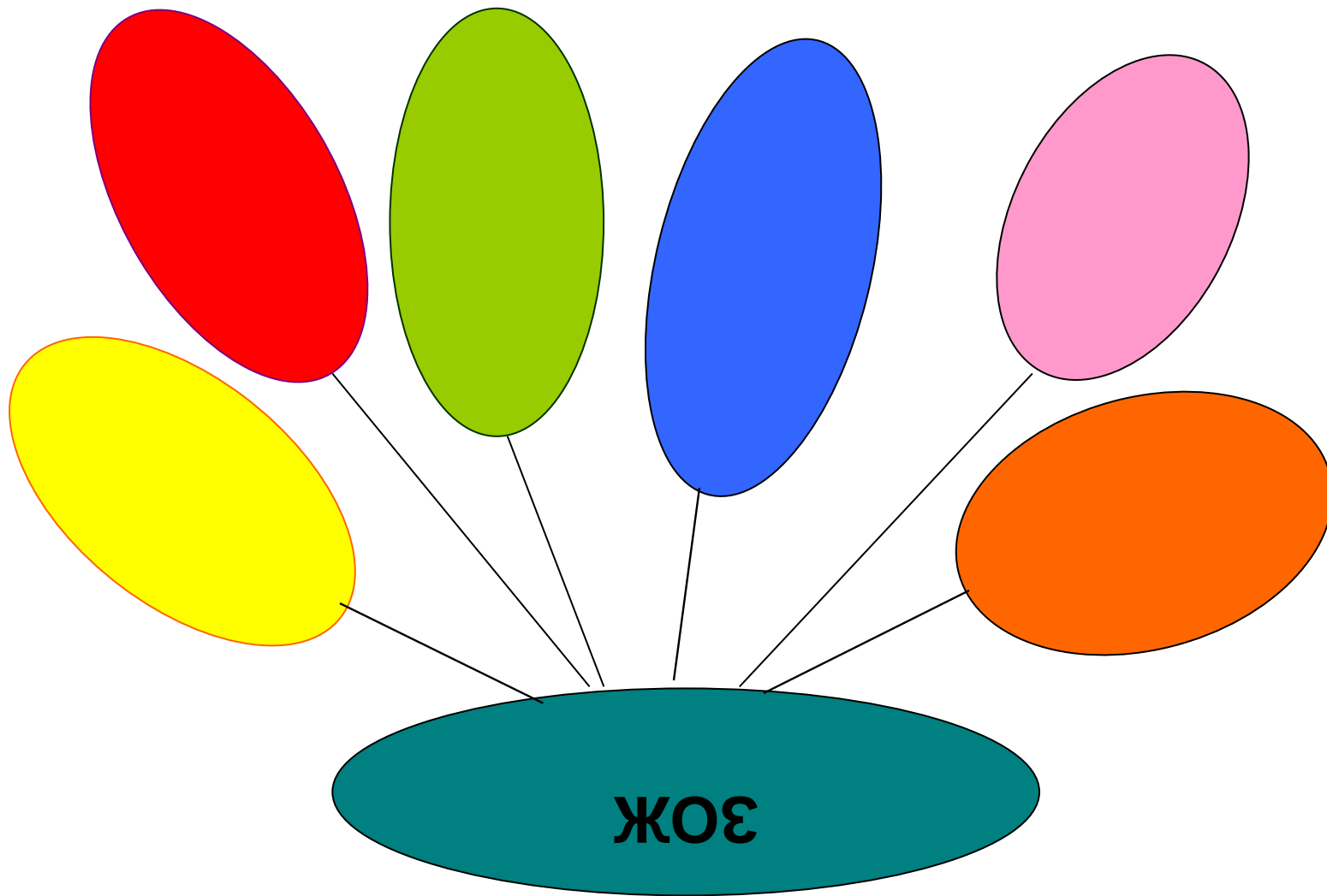
*понимается как единое целое,
состоящее из взаимосвязанных и
влияющих друг на друга аспектов:
физического, эмоционального, и
интеллектуального, социального,
личностного и духовного.*


ЗОЖ - это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.



Задание

Аппликация «Из чего складывается ЗОЖ»






Задание
«Соберите пословицу»

1. «Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать».
2. «Нет больше богатства, чем наше здоровье!»
3. «Со спортом дружить – сильными быть».
4. «Здоровыми быть – горе забыть».
5. «Здоровье – дороже золота».



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

- 
- **9-10** – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, **МОЛОДЦЫ!**
 - **7-8** – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь и будете выполнять «золотые правила ЗОЖ». Занимайтесь спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

«Сундучок пожеланий»

**Высказать пожелания всем или
конкретному человеку.**



Всем доброго здоровья!



Спасибо за работу!