

*Здоровье-всей жизни основа!  
Со школы его укрепляй.  
Духовно-телесно здоровым  
Красиво по жизни шагай!  
Ни дня без развития тела  
Ума и души, и всего.  
Нет совершенству предела,  
Когда жаждет душа его!*





# «ВЫПУСКНИК ШКОЛЫ»



**Цель :**

**построить модель идеального  
выпускника.**



**Здоровье** – это динамическое состояние психического, физического и социального благополучия индивида (и общества), а не только отсутствие болезней и физических недостатков.



## **Пять критериев, определяющих здоровье человека:**

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе человек - окружающая среда;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

**Социальное**

**Психическое и  
психологическое**

**Виды  
здоровья**



**Духовно-  
нравственное**

**Физическое**

# Психическое и психологическое здоровье.





# Уровни психического здоровья





Биологический уровень - динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

Психологический аспект - внимание к внутреннему миру человека; к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям.

Включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровень психического здоровья.

**Психологическое здоровье** - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

**Социальное здоровье** - динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем, реализовывать свои жизненные планы.

**Физическое здоровье** - отсутствие дефектов развития, отсутствие болезни; устойчивость к действию болезнетворных факторов, способность сохранять состояние здоровья и работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды, т.е. адаптационные (приспособительные) возможности организма.

**Духовно-нравственное здоровье** -  
способность к созиданию добра,  
самосовершенствованию, милосердию и  
бескорыстной взаимопомощи, созданию  
установки на здоровый образ жизни.

## Упражнение-энергизатор: «Контроль над эмоциями»

- Напрягите мышцы. Стисните кулаки, подожмите пальцы ног, втяните живот и сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание и медленно досчитайте до пяти.
- Медленно выдохните. Расслабьте все тело.
- Опустите плечи, разожмите пальцы и развалитесь на стуле.
- Сделайте еще один глубокий вдох. Задержите дыхание на пять секунд. Во время вдоха следите, чтобы ваши зубы не были сжаты.
- Следующие пять секунд дышите спокойно. Почувствуйте, как спокойствие и расслабленность пронизывают все ваше тело.
- Успокойте свои нервы, представив, что вы лежите на золотистом, прогретом на солнце песке на берегу чистого, синего океана.
- Удерживайте этот образ в своем сознании в течение нескольких секунд.

# Модель выпускника школы





**Представление  
итогов работы  
групп. Защита  
проектов.**



# **Выпускник основной школы(ФГОС):**

**любящий свой край и своё Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;**

**осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;**

**активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;**

**умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;**

**социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;**

**уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;**

**осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;**

**ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.**





