

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье
наибольшему числу людей.

Дени Дидро



*Что, по вашему мнению, необходимо
человеку для счастья?*

О чем идет речь?

- 1. Девять десятых нашего счастья зависят от
Шопенгауэр А.
- 2. никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без
- Чернышевский Н. Г.
- 3. – это главное, все остальное без него – ничто.
- Сократ
- 4. дороже богатства.
- Рей.Д
- 4. Без невозможно и счастье.
- Белинский В.Г.



"ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА –
КАК ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ТАК И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ".

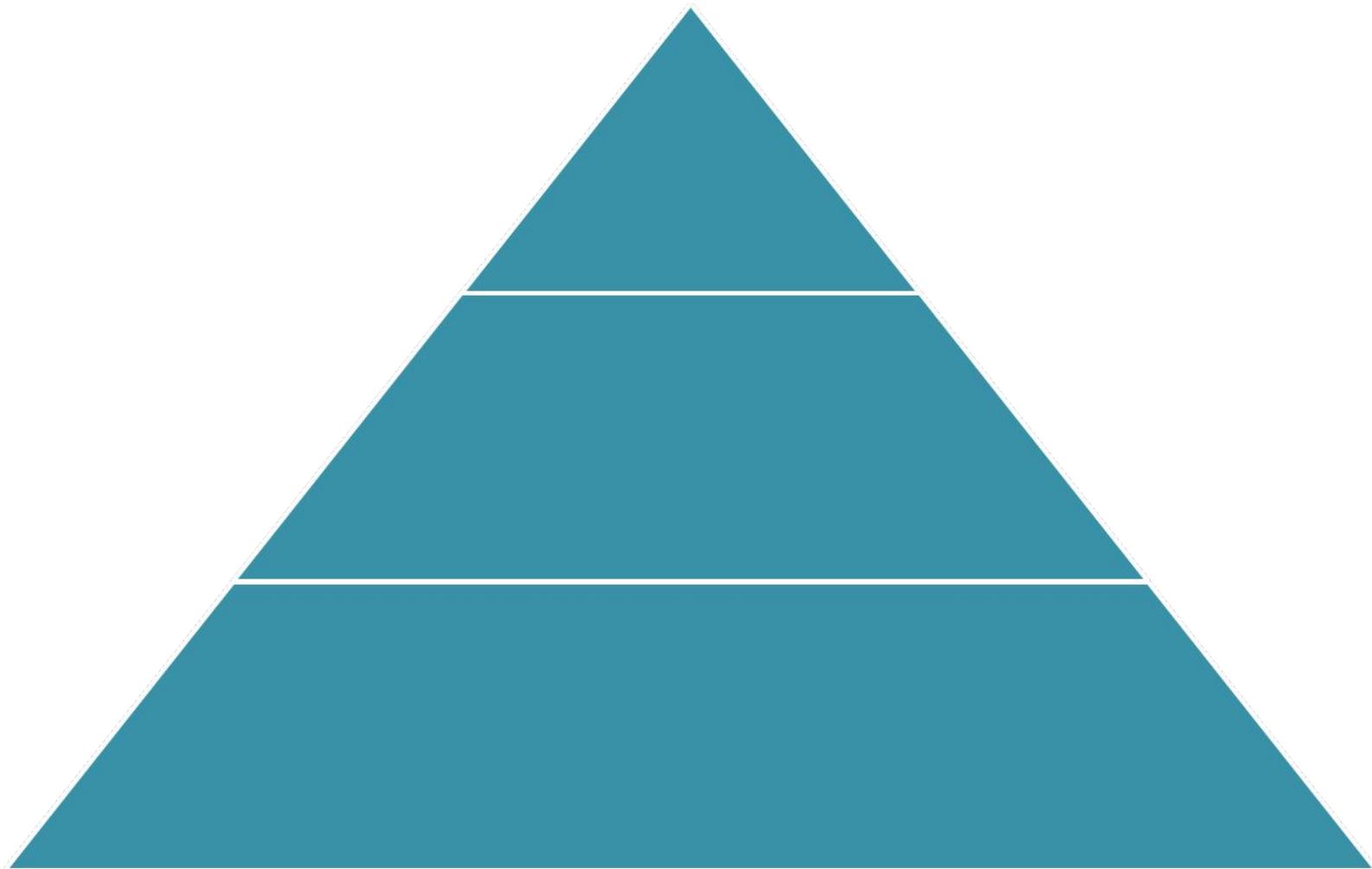
Исучаемые вопросы

- Здоровье - человеческая ценность.
- Создание модели здоровья школьника.
- Здоровье индивидуальное и общественное.

- 
- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

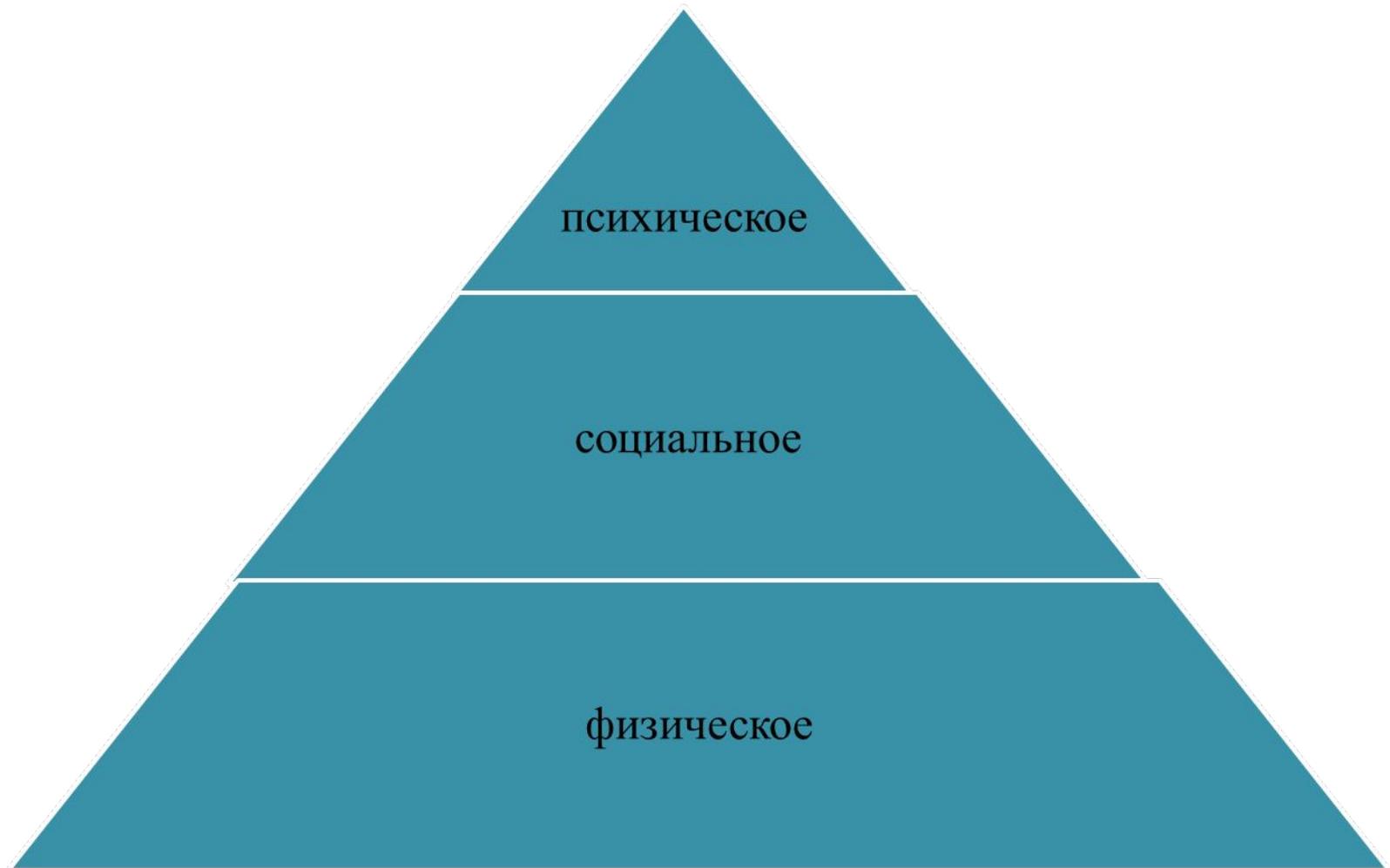
«здоровье» - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Модель здоровья
школьника



- **Физическое здоровье** – это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т. д.
- **Социальное** – осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.
- **Психическое** – умение определять свое место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.
-

Состояние идеального здоровья



Общие задачи маршрута

3 уровень

- Быть способным помочь близким

2 уровень

- Уметь предупредить

1 уровень

- Знать

На каждую букву слова «здоровье» назовите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

● З-

● Д-

● О-

● Р-

● О-

● В-

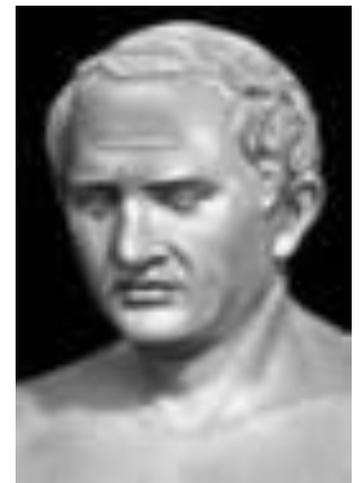
● Ь-

● Е-

Физкультурная пауза

- 1) Для улучшения мозгового кровообращения:
И. П. - сидя, стоя, руки на поясе. На счёт 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и. п., на счёт 3-4 тоже правой рукой. Повторить 3-4 раза.
- 2) Для снятия утомления с плечевого пояса:
«Осьминог» - круговые движения плечами назад-вперёд 3-4 раза, плечи поднять - опустить (оба вместе, затем по очереди) 3-4 раза.
- 3) Для снятия утомления с туловища:
потянуться в удовольствие до 10 сек.

- В трактате древнеримского политика Цицерона (106-43 гг. до н. э.) «Об обязанностях» говорится: «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 «Концепции национальной безопасности РФ»

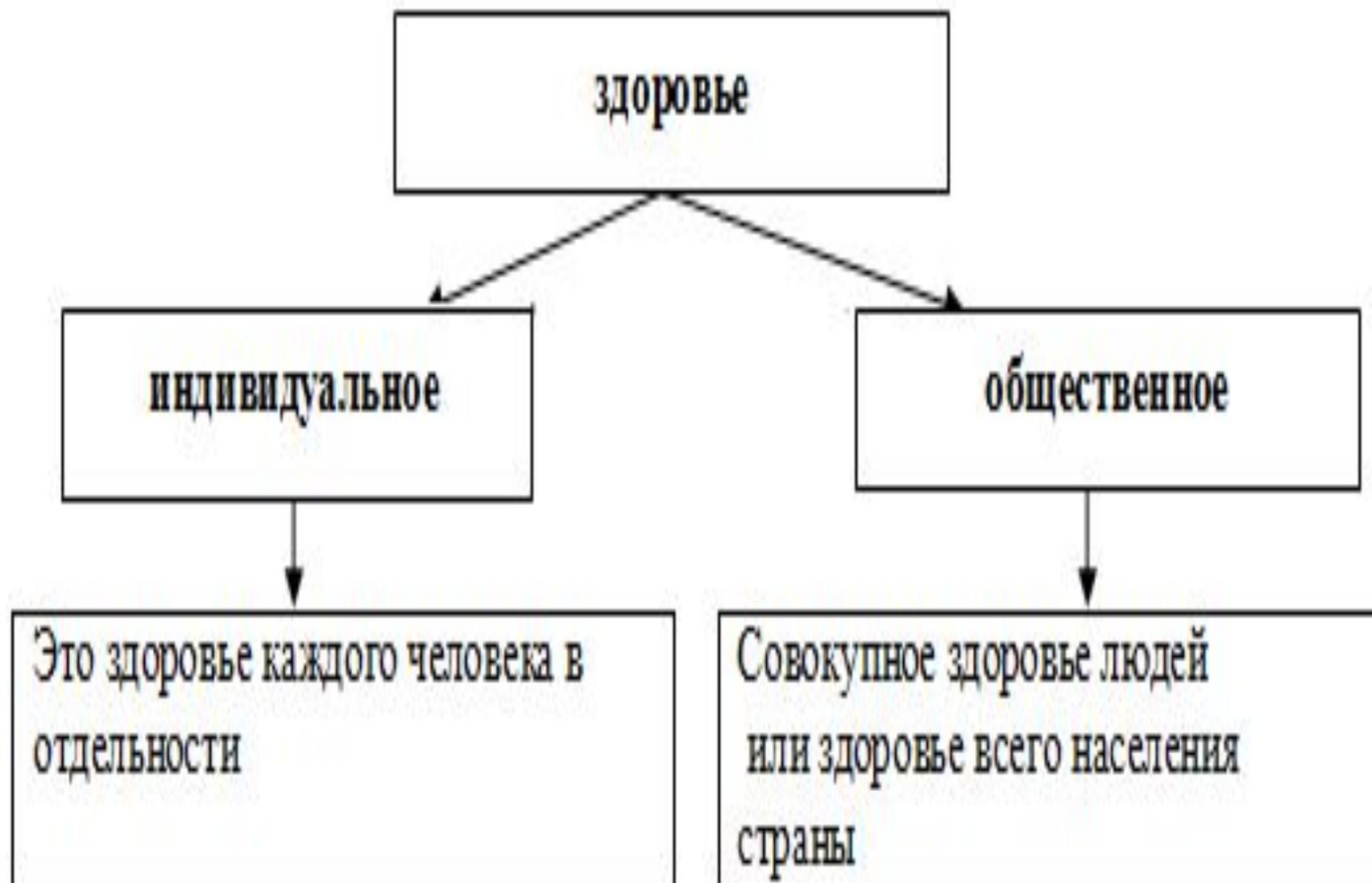
- Главное богатство любого государства – это люди. Без человеческого потенциала рухнет любая экономическая система и бессильна самая передовая и прогрессивная «национальная идея».



Современная медицина определяет

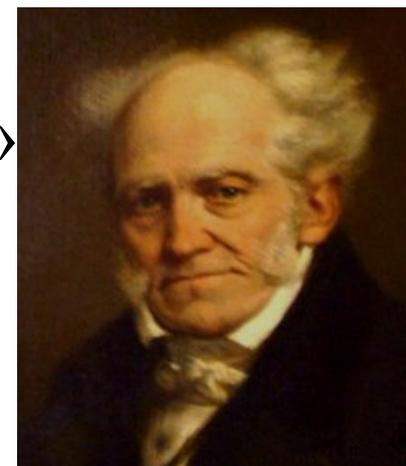
- здоровье как общественное, так и индивидуальное

Что подразумевается под понятием индивидуальное здоровье и общественное здоровье?



Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»:

«...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»



Домашнее задание

1. Проведите самоанализ по модели здоровья. При помощи разноцветных карандашей покажите, какой уровень модели, по-вашему, мнению у вас наиболее развит.
 - Зеленый – 1 место - очень хорошо развит.
 - Желтый - 2 место - хорошо развит.
 - Красный - 3 место – плохо развит.
2. Подумайте, почему вы так оценили свое здоровье и попытайтесь составить небольшую программу действий для достижения вами уровня состояния идеального здоровья.



Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.
Карлейль Т.





- Всем отличного настроения и сибирского здоровья!!!



- Спасибо за внимание!