



**Мастер –класс
«Человек и его здоровье»**

**Учитель химии и биологии
Борщевского филиала МБОУ
Заворонежской СОШ
Шатохина Ольга Георгиевна**





**Запишите
продолжение фразы
«Счастливая жизнь –
это...»**





Выучите определение:

**Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезней.**



Данные всероссийской переписи населения (2010 г.):

- **2010 г. – 143 млн. человек**
- **2050 г. – 102 млн. человек**

Продолжительность жизни в России:

- **Мужчины в среднем – 57 лет**
- **Женщины в среднем – 71 – 72 года**





**Как жить сегодня, чтобы
иметь шансы увидеть
завтра?**

Креативные задания

(работа в группах)

Задания	Примеры ответов
<p>1. Опишите:</p> <ul style="list-style-type: none">• здоровый организм (1 группа)• больной организм (2 группа) <p>используя только прилагательные.</p>	
<p>2. Представьте себе, что вы:</p> <ul style="list-style-type: none">• здоровый организм (1 группа)• больной организм (2 группа). <p>опишите свои ощущения.</p>	
<p>3. Составьте описание «особо опасного преступника»</p> <ul style="list-style-type: none">• алкоголь (1 группа)• никотин (2 группа).	



Проблемная задача:

Какие факторы способствуют, а какие препятствуют здоровому образу жизни?

- **лень, отказ от вредных привычек, трудолюбие, рациональное питание, ответственность, закаливание, активность, личная гигиена, безответственность, воля, легкомыслие, безволие, положительные эмоции**

способствуют:	препятствуют:

- **Придумайте один, два своих примера**



Упражнение

«Почему мы так говорим?»

(Работа в группах)



Народная мудрость гласит:	Наши примеры
<ul style="list-style-type: none">• «Здоровье – всему голова»• «Здоровье – дороже денег» <p>(1 группа)</p>	
<ul style="list-style-type: none">• «Здоровая душа в здоровом теле»• «Здоровье не купишь» <p>(2 группа)</p>	





**«Здоровье – это
вершина, на которую
человек должен
подняться сам».**

И. Брехман

Практическое задание

«Экспресс оценка своего здоровья»

№	Виды химической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
1.	Утренняя гимнастика	10	7	0
2.	Передвижение в школу, из школы пешком	10	6	0
3.	Физкультура в школе	10	5	0
4.	Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно)	30	10	0
5.	Турпоходы, экскурсии на природу в выходные дни	15	7	0
6.	Закаливание	5	3	0
7.	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8.	Выполнение физической работы дома	5	3	0



Итоги тестирования:

Если вы набрали:

- **более 60 баллов – оценка «отлично»**
- **более 45 баллов – оценка «хорошо»**
- **более 25 баллов – оценка «удовлетворительно»**
- **менее 25 – оценка «неудовлетворительно»**



Домашнее задание:

Подготовиться к диспуту на тему:

**«Здоровое тело – продукт
здорового рассудка»**

Б. Шоу

найдите:

- 1. 5 аргументов «ЗА»**
- 2. 5 аргументов «ПРОТИВ»**

