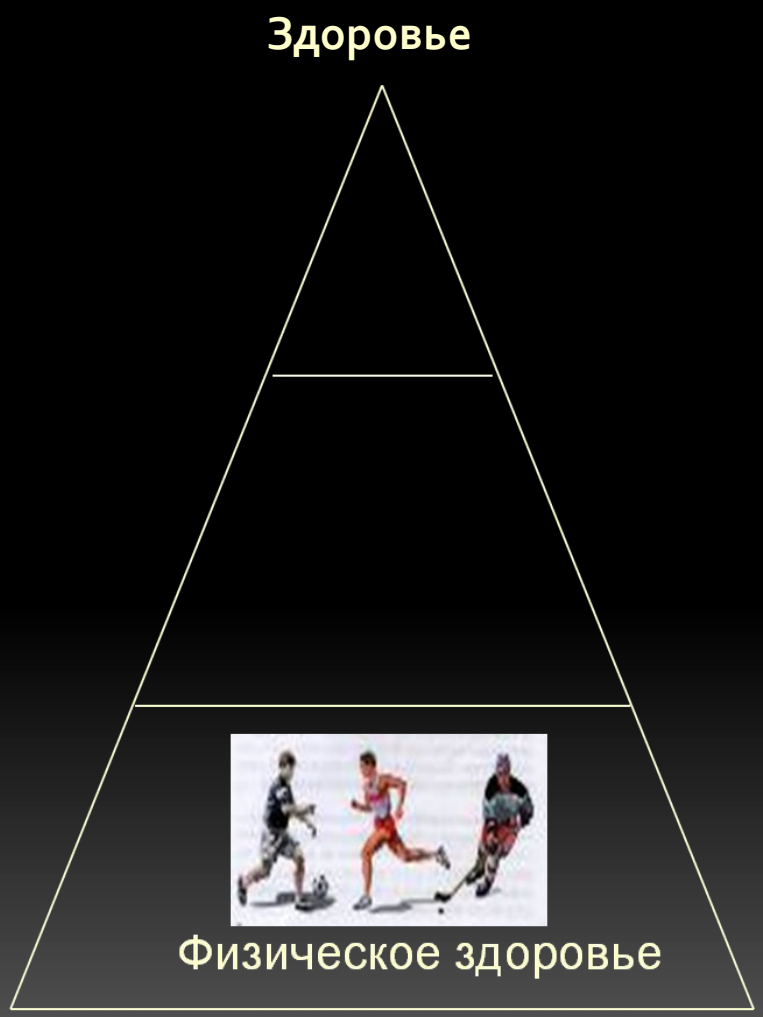
ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ТЕМЕ:

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

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

(Из устава Всемирной организации здравоохранения)

Модель здоровья



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.

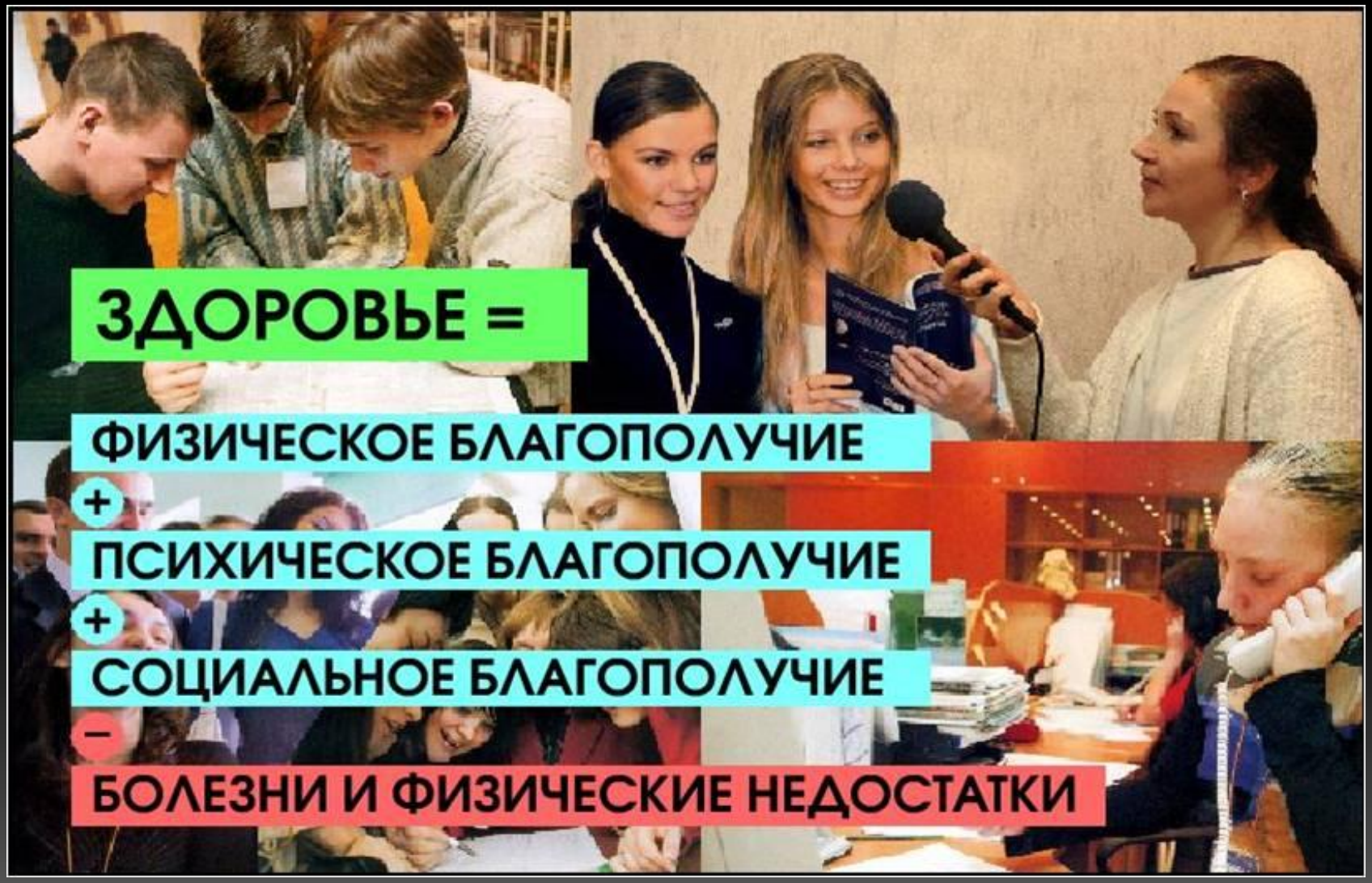
Модель здоровья

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

***Психическое** здоровье* – умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.

Составляющие здоровья



Составьте слова по теме «Здоровый образ жизни»

З –

Д –

О –

Р –

О –

В –

Ь

Е –

А теперь разберем некоторые ситуации:

1. Твой друг приглашает тебя в Макдональдс. Найдите как можно больше аргументов, чтобы не пойти;
2. Ты приглашаешь своего друга покататься на лыжах, но друг отказывается, потому что у него нет времени. Найди аргументы, чтобы убедить своего друга покататься на лыжах.

СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦЫ ИЗ СЛОВ:

Деньги, здоровье, за, купишь, не

ЗДОРОВЬЕ ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ

СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦУ

В, дух, здоровый, теле, здоровом

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦУ

Человека, а старит, не красит, болезнь

БОЛЕЗНЬ НЕ КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА, А СТАРИТ

СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦУ

Залог,

здоровья,

чистота

ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

СОСТАВЬТЕ ПОСЛОВИЦУ

Денег,
здоровье,
дороже

ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Артур Шопенгауэр