

ПОСЛОВИЦЫ

- ...дороже денег.
- ... не купишь
- Береги платье снову, а ... смолоду.

ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



ЗАДАНИЕ НА АССОЦИИИ:

На каждую букву данного слова (исключая «ь») напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь- -

Е-

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ

- ЗДОРОВЬЕ-ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФФЕКТОВ.



КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕ

1. отсутствие болезни
2. нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда»
3. полное физическое, духовное, социальное благополучие
4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

1

Объективные
показатели

2

Субъективные
показатели

3

Количество
здоровья

РАБОТА С УЧЕБНИКОМ

- Найдите и выпишите в каждую группу показатели уровня здоровья с. 181-182

Объективные показатели

1	Температура тела
2	Кровяное давление
3	Частота пульса
4	Процент содержания гемоглобина
5	Число лейкоцитов в крови
6	Содержание сахара и др.



Субъективные показатели

1	Самочувствие
2	Настроение
3	Аппетит
4	Сон и др.



Количество здоровья

1	Переносимость организма внешних нагрузок
2	Состояние организма по эмоциональным признакам
3	Степень тренированности организма
4	Степень противостояния организма к внешним нагрузкам в процессе жизнедеятельности



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Общественное здоровье зависит от политических, социально-экономических и природных факторов.

Индивидуальное здоровье зависит от нас самих

Эти понятия взаимосвязаны- ведь общественное здоровье складывается из здоровья членов общества. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство. И жить в счастье и благополучие.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ФИЗИЧЕСКАЯ, ДУХОВНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

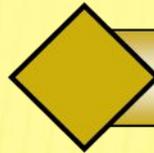


- ◆ Двигательной активностью
- ◆ Рациональным питанием
- ◆ Закаливанием и очищением организма
- ◆ Исключением вредных привычек
- ◆ Сочетанием видов труда
- ◆ Временем и умением отдыхать

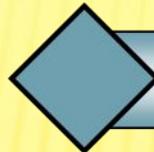
РАБОТА В ТЕТРАДИ

- Запишите, что обеспечивает физическое здоровье

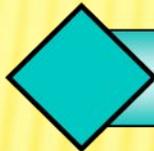
ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:



Процессом мышления



Познанием окружающего мира



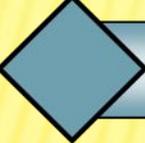
Ориентацией в окружающем мире

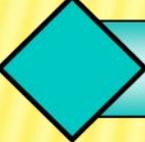
РАБОТА В ТЕТРАДИ

- Запишите, что обеспечивает духовное здоровье

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА АДАПТИРОВАТЬСЯ В ПРИРОДНОЙ, ТЕХНОГЕННОЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СРЕДАХ. ОНО ДОСТИГАЕТСЯ УМЕНИЯМИ:

 Предвидеть возникновение ЧС

 Оценивать последствия ЧС

 Принимать обоснованное решение

 Действовать в ЧС

РАБОТА В ТЕТРАДИ

- Запишите, что обеспечивает социальное здоровье.

ТЕСТ

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, это –....(допишите термин)

2. Выберите из предложенных вариантов ответов показатели уровня здоровья, которые относятся к объективным показателям:

а)сон;

б) температура тела;

в)настроение;

г)кровенное давление

д) частота пульса.

ТЕСТ

3. Выберите показатели уровня здоровья, которые относятся к субъективным показателям:

- а) самочувствие;
- б) переносимость физических и умственных нагрузок;
- в) наличие аппетита.

4. Выберите показатели уровня здоровья, которые относятся к количеству здоровья:

- а) содержание сахара в крови;
- б) переносимость физических и умственных нагрузок;
- в) число лейкоцитов в крови.

ТЕСТ

5. Выбери из предложенных вариантов ответов понятия здоровья, найди неверный вариант ответа.

- а) физическое;
- б) объективное;
- в) социальное;
- г) духовное.

ПРОВЕРКА

Ответы:

- 1)здоровье(1 балл)
- 2)б, г, д (3 балла)
- 3)а, в (2 балла)
- 4)б (1 балл)
- 5)б(1 балл)

Критерии отметок

- 8 баллов-7 баллов - «5»
6 баллов-5 баллов- «4»
3 балла- «3»
2 балла-0 баллов- «2»

«СУНДУЧОК ПОЖЕЛАНИЙ».

**Высказать пожелание
всем или конкретному
человеку.**

СИНКВЕЙН

– это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное,

2 строка – два прилагательных,

3 строка – три глагола,

4 строка – фраза, несущая определенный смысл

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

ПРИМЕР

Жизнь.

Активная, бурная.

Воспитывает, развивает,
учит.

Дает возможность
реализовать себя.

Искусство.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

□ Синквейн к слову
здоровье

**Спасибо за
внимание!**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выберите из анкеты, которая лежит на парте, 4 желания, которые, по Вашему мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке

№	Жизненные ценности
1.	Деньги
2.	Образование
3.	Высокооплачиваемая работа
4.	Семья
5.	Карьера
6.	Здоровье
7.	Недвижимость
8.	Престижная работа
9.	Спорт
10.	Престижное образование