ПОСЛОВИЦЫ

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

ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ЗАДАНИЕ НА АССОЦИАЦИИ:

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

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.

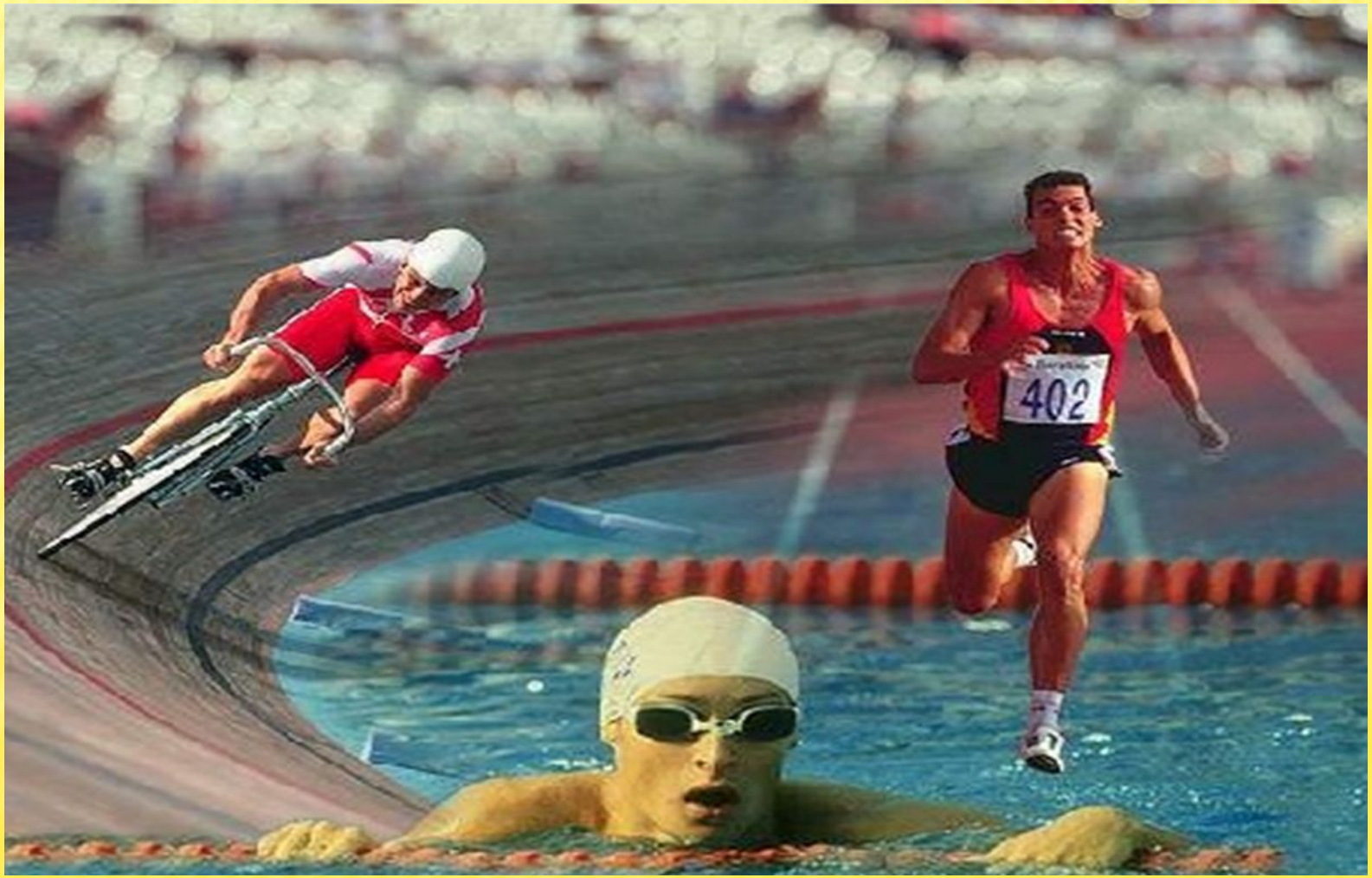
Количество здоровья

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

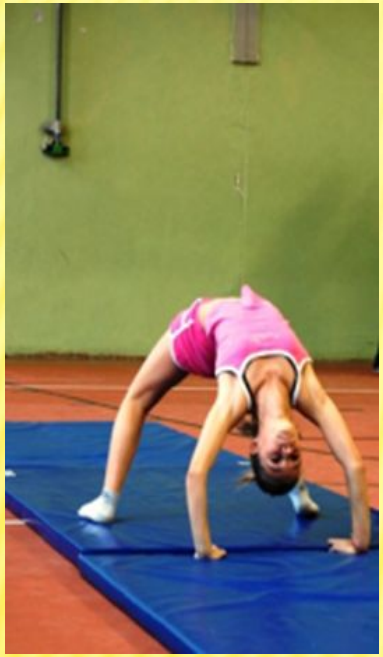
Общественное здоровье зависит от политических, социально-экономических и природных факторов.
Индивидуальное здоровье зависит от нас самих
Эти понятия взаимосвязаны- ведь общественное здоровье складывается из здоровья членов общества. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство. 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)кровяное 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, найдите 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