

# 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



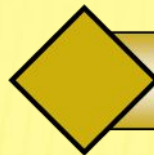
# РАБОТА В ТЕТРАДИ

---

- Запишите, что обеспечивает физическое здоровье

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

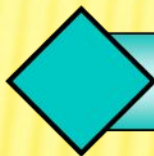
---



**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)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, 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