

Макросфера 2.

**«Воспита́й в себе гражданина
Донецкой Народной Республики»**

Микросфера

«Мои права и обязанности»

**Тема 7. Социальная значимость
здорового образа жизни**

ЦЕЛЬ:

Раскрыть содержание понятия «образ жизни», показать особенности и основные факторы, влияющие на его формирование у подростков.

Сформировать
необходимо



СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Составить «карту рисков» и карту движения к ЗОЖ.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

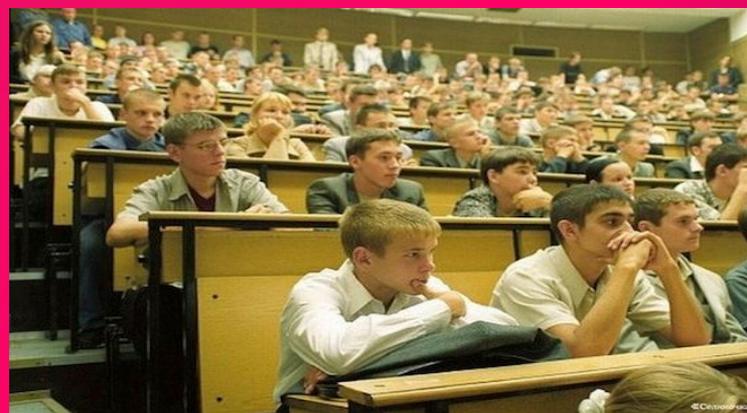
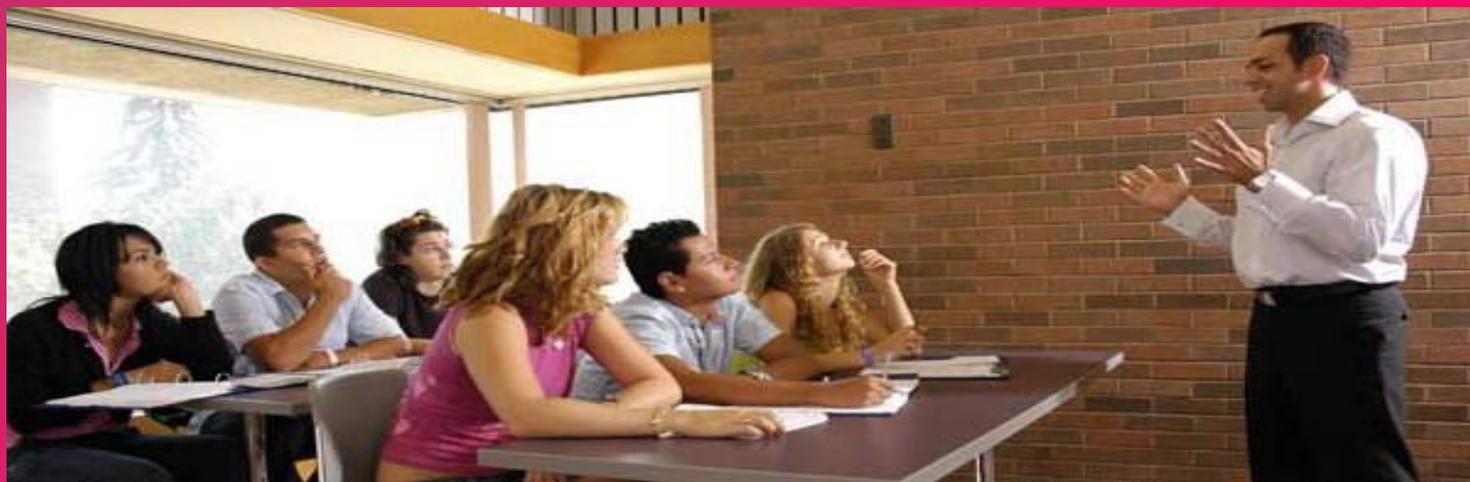
Знание алгоритма действий по достижению ЗОЖ.



СОСТАВИТЬ СИНКВЕЙН

**Здоровье.
Фрукты.
Зарядка.
Таблетка.
Доктор.**

ЧТО ЭТО?



УЧЁБА



ЧТО ЭТО?



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ



ЧТО ЭТО?



СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК



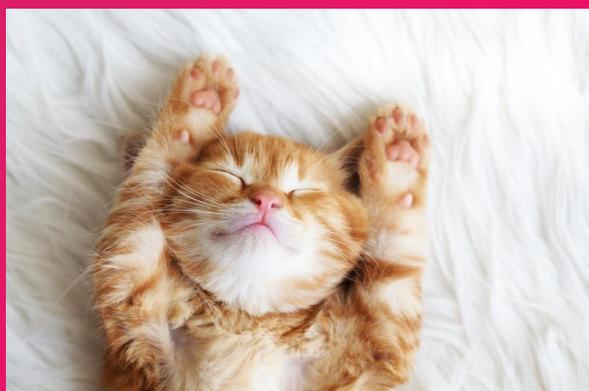
ЧТО ЭТО?



ПИТАНИЕ



ЧТО ЭТО?



СОН



ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕ ЭТИ РИСУНКИ?



Тема сегодняшнего

урока:

«Социальная

значимость

здорового образа

ЖИЗНИ»

**Образ жизни – это
способ организации
повседневной жизни и
деятельности
человека, семьи,
народа в конкретном
пространстве и
в конкретное время.**



**СФОРМУЛИРУЕМ
СОСТАВЛЯЮЩИЕ
ОБРАЗА ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Сон, питание, учеба, отдых, занятия спортом, семейные праздники.

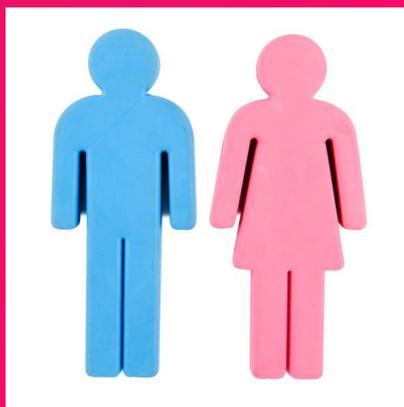
быт

привычки

традиции

культура

ОТ ЧЕГО МОЖЕТ ЗАВИСЕТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА?



ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ :

- профессии
- национальности
- возраста
- пола
- места жительства

**«Когда нет здоровья,
молчит мудрость, не
может расцвести
искусство, не играют
силы, бесполезно
богатство и бессилён
ум»**

Геродот)

**Великий Сократ на
вопрос учеников
«Что такое здоровье?»
ответил:**

**«Здоровье – это не
всё, но всё без
здоровья – ничто!».**

-З-

-Д-

-О-

-Р-

-О-

-В-

-Ь-

-Е-

- **З** – зарядка;
- **Д** – диета, доктор;
- **О** – отдых, окулист;
- **Р** – режим;
- **О** – осанка;
- **В** – витамины;
- **Ь** –
- **Е** – еда.

Здоровье - это

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

(из устава ВОЗ)

Как образ жизни может повлиять на здоровье человека?

+

правильное питание
занятия спортом
здоровый сон
режим дня

изнурительная работа

Модель здоровья школьника

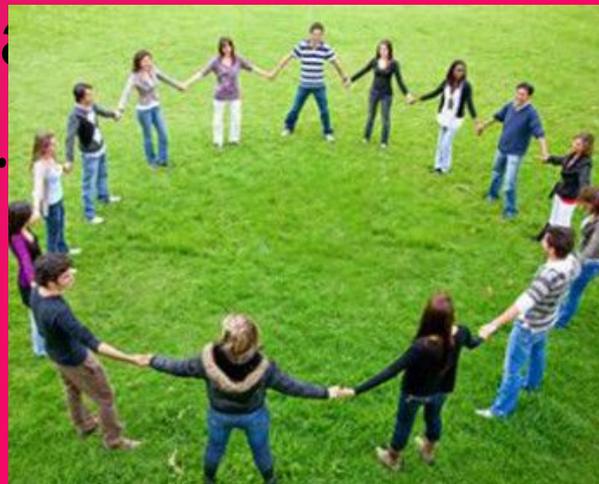
Физическое здоровье –

функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, гигиена, режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек и т.д.



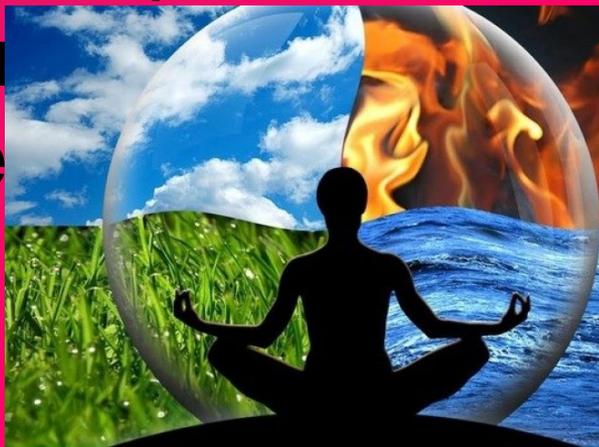
Модель здоровья школьника

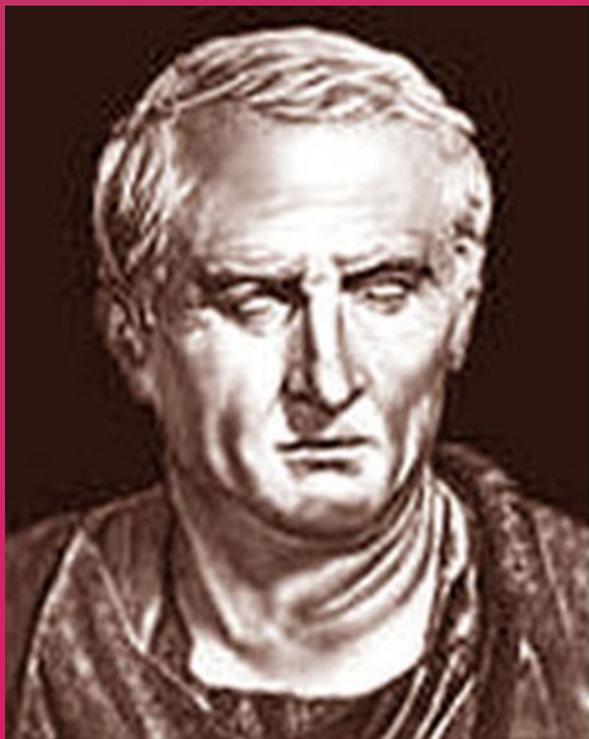
Социальное здоровье – осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика заболеваний.



Модель здоровья школьника

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





«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».

Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях» Яценко Е.Д.

Разыграем ситуации:

**Представим, что мы
врачи, учителя, родители
и даже президенты.**

**Что бы мы могли сказать
людям, чтобы
посоветовали, для
сохранения и поддержания
здоровья?**

РЕЧЬ ПРЕЗИДЕНТА:

Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Поэтому, политика государства должна быть направлена на...

- Поддержание физического здоровья
- Борьбу с вредными привычками
- Правильное питание
- Толерантное отношение к людям
- Радостное ощущение своего существования в этом мире

Здоровая нация – здоровое государство!

РЕЧЬ УЧИТЕЛЯ



РЕЧЬ УЧИТЕЛЯ:

Школа сегодня должна заботиться о здоровье каждого ребенка, ведь это здоровье всего общества.

Сегодня здоровый образ жизни – это не просто дань моде или подражание своим знакомым и кумирам. Здоровый образ жизни для современного человека – это необходимость. Чем раньше вы осознаете, что только ведение здорового образа жизни поможет вам:

- сохранить свое здоровье;
- добиться успеха в жизни;
- продлить молодость;
- передать детям навыки его ведения, тем больше у вас шансов на активное долголетие.

Поэтому в школе должны проводиться

СОВЕТЫ ДОКТОРА



СОВЕТЫ ДОКТОРА:

Сегодня под понятием здорового образа жизни врачи понимают:

- правильное, здоровое питание;
- отказ от вредных привычек;
- грамотная организация режима труда и отдыха;
- активные занятия физическими упражнениями.

Помимо этого здоровый образ жизни – это правильное мироощущение и осознание своего места в жизни. Только гармоничное психологическое состояние способно обеспечить отличное физическое здоровье каждому человеку.

НАСТАВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ СВОИМ ДЕТЯМ.



Здоровое
питание
Хорошая
учеба
Достаточны
й сон
Занятия
спортом

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
П А В

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



СХЕМА “ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ”





**СОСТАВЬТЕ СХЕМУ
ДВИЖЕНИЯ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ**



ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

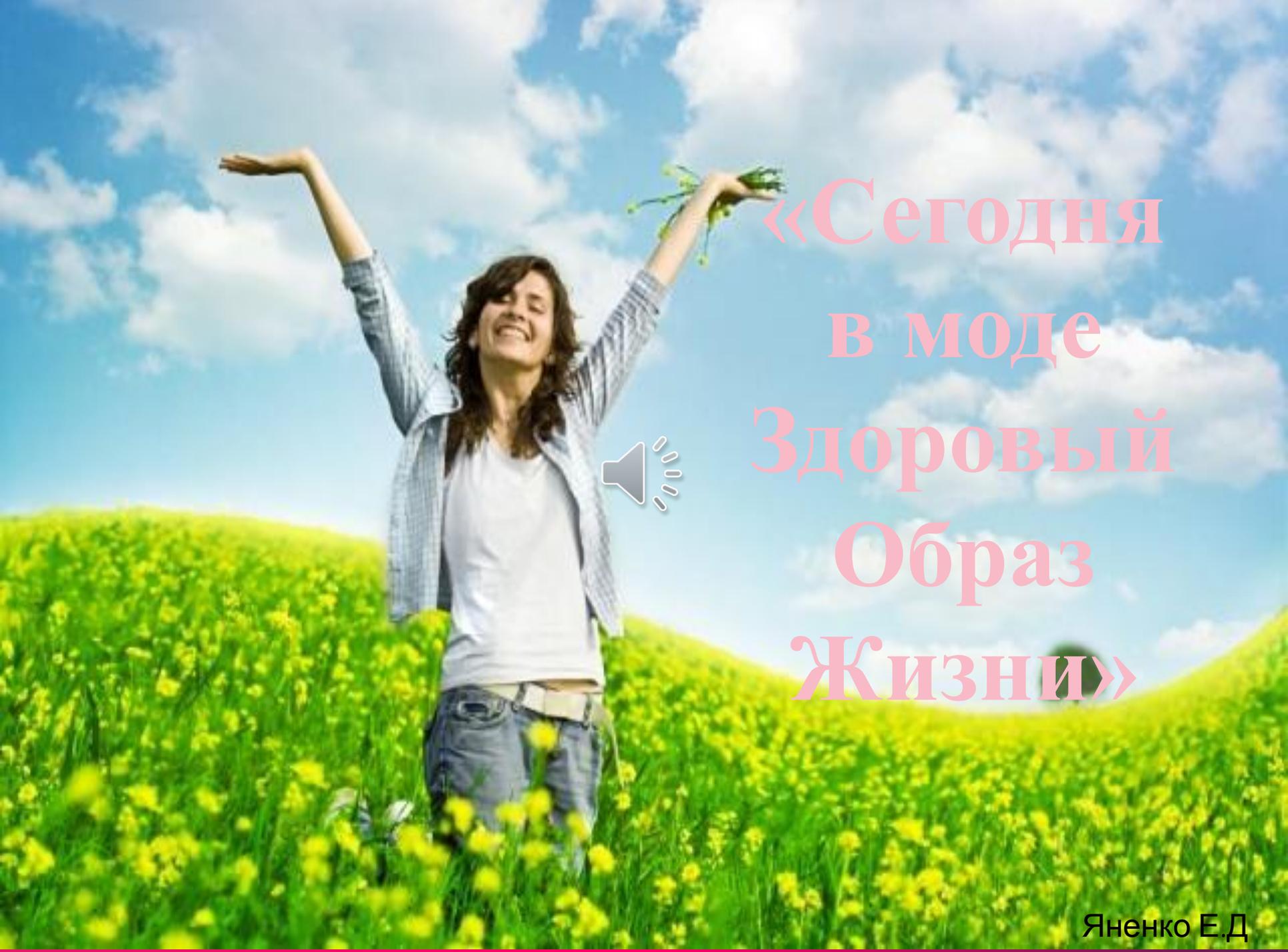
Здорово-охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

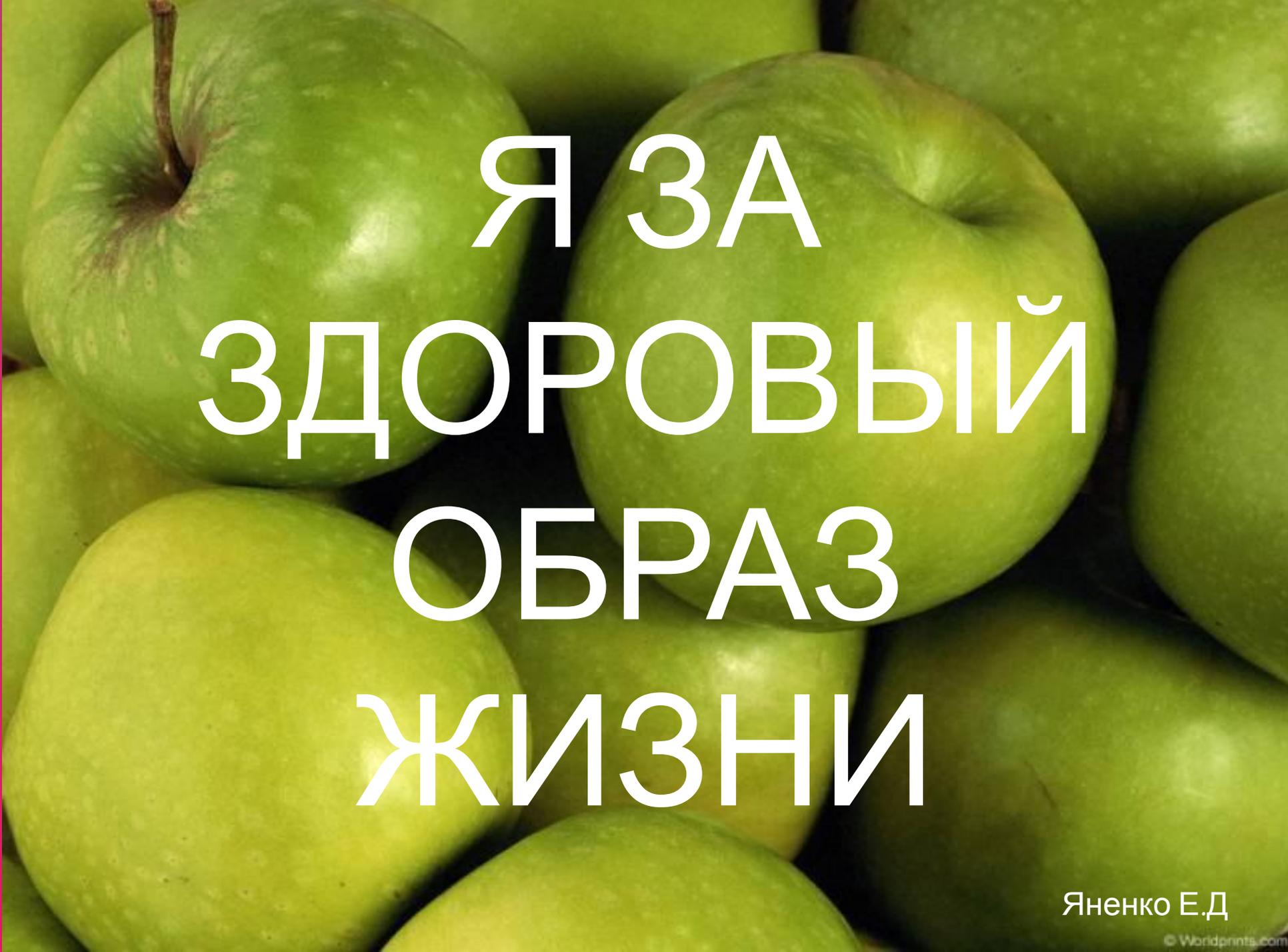
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%



«Сегодня
в моде
Здоровый
Образ
Жизни»





Я ЗА
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ

Яненко Е.Д

© Worldprints.com