

*Здоровье человека  
как индивидуальная,  
так и общественная  
ценность*

ОБЖ 8 класс

Разработала: Скобцова Анна Валентиновна

# **Изучаемые вопросы:**

**Здоровье - человеческая ценность**

**Создание модели здоровья школьника**

**Здоровье индивидуальное и  
общественное**



## Задание на ассоциации:

на каждую букву данного слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

**З- - зарядка, закаливание**

**Д- - дружба, добро, дух**

**О- - отдых, обливание**

**Р- - режим дня, радость**

**О- - общение, организм**

**В- - вода, волейбол**

**Ь-**

**Е- - еда, единственное**





(из Устава ВОЗ)

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



# Задание: назовите проявления состояния здоровья школьника.



Рис.1



Рис. 2



Рис. 3



# 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.

Здоровье



# 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 социально значимых заболеваний.

Здоровье

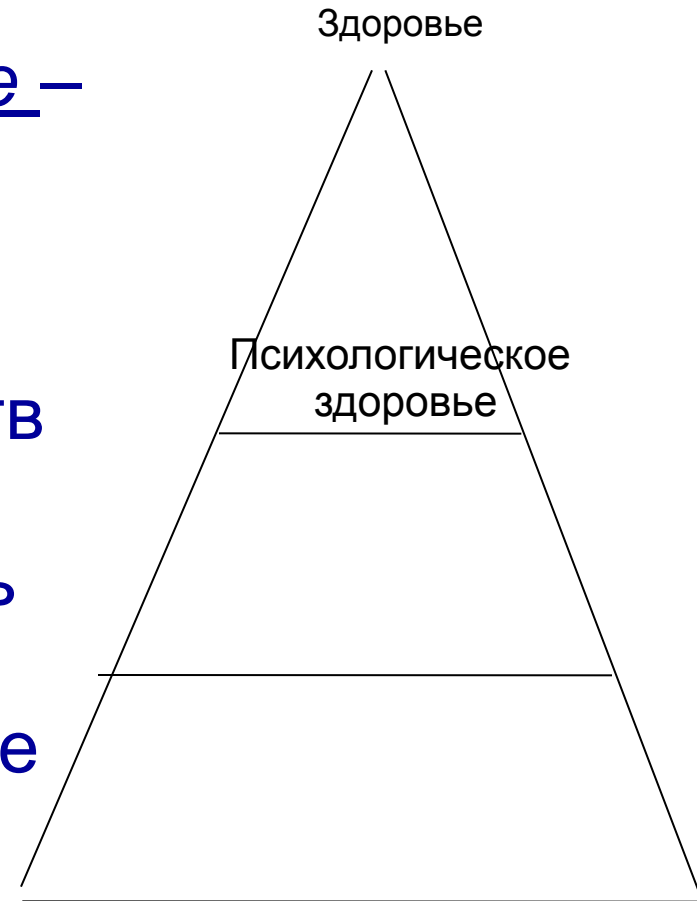
Социальное  
здоровье



# 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 старшеклассников, их самоопределение и самореализация.





## Общие задачи маршрута:

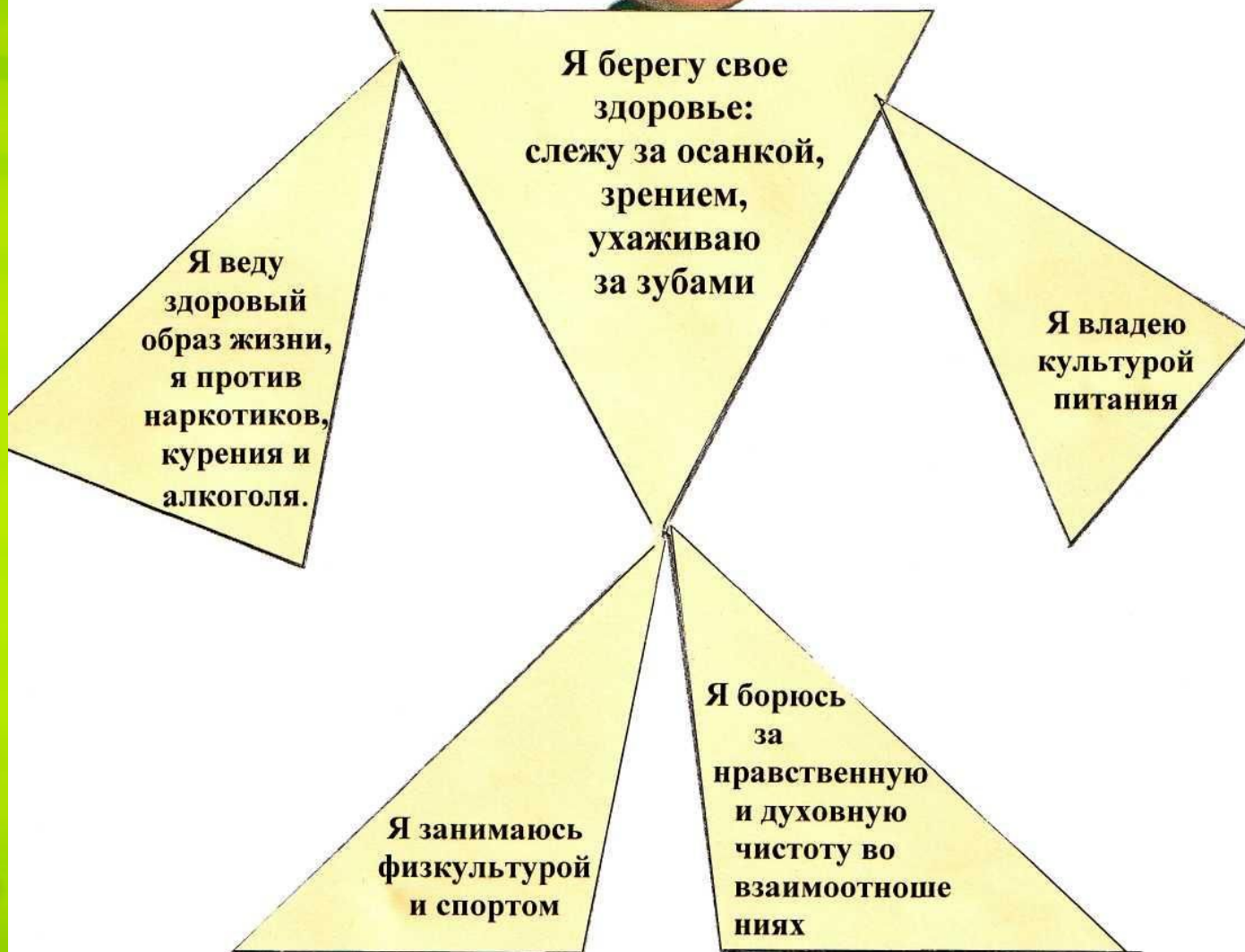
**1 уровень-знать;**

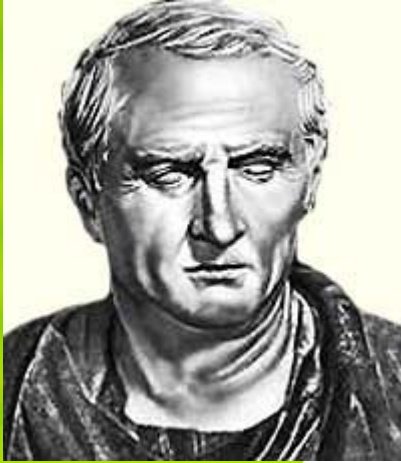
**2 уровень - уметь предупредить;**

**3 высший уровень - быть  
способным помочь**



пр





*«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 достоинство отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».*

*Из трактата древнеримского политика  
Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»*



Главное богатство любого  
государства – это люди.  
Без человеческого потенциала  
рухнет любая экономическая  
система и бессильна самая  
передовая и прогрессивная  
«национальная идея»

(Из Концепции национальной безопасности РФ)



# Здоровье



*Сделай свой выбор:* при помощи разноцветных жетонов определи степень развития своего физического, социального и психического здоровья.



**Зеленый** – 1 место : очень хорошо развито



**Желтый** - 2 место : хорошо развито



**Красный** - 3 место : недостаточно развито





*«...прежде всего мы должны сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».*

*Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»*



# *Подумай*

- Какие выводы можно сделать после сегодняшнего урока?

- Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?





## **Домашнее задание:**

**Продумать свои индивидуальные модели здоровья и предложить их для обсуждения на следующем уроке.**



*Выразите свои мысли и чувства  
по сегодняшнему уроку, употребив  
одно предложение или  
словосочетание.*



*Всем доброго здоровья!*

**Всем  
спасибо!**



**Урок  
ОКОНЧЕН**

