



МАСТЕР-КЛАСС

Тема занятия:

«Здоровье молодого поколения»

Подготовила:
воспитатель
Савкова Оксана
Юрьевна

Белгородская область, п. Ивня, 2017 г.

Изучаемые вопросы:

- Основные аспекты здоровья.
- ЗОЖ, его составляющие.
- Самопознание.

*“Когда нет здоровья,
молчит мудрость,
не может расцвести
искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и
бессилен разум”*

(Геродот)

*“Здоровье – это единственная
драгоценность”*

(Монтень)

“Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения”

(Цицерон)

Задание на ассоциации

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь

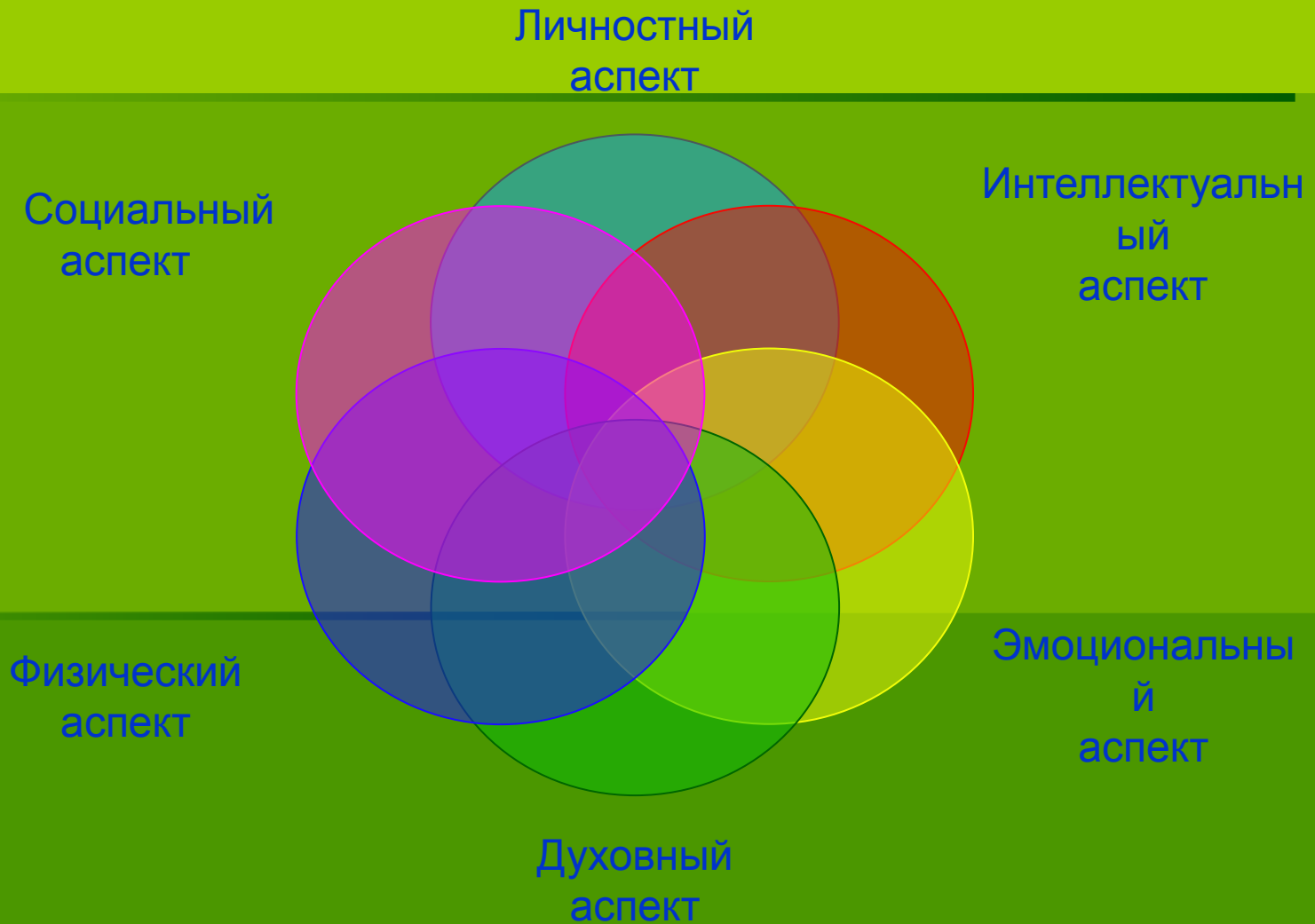
Е-



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

(из Устава ВОЗ, 1975г.)

ЗДОРОВЬЕ



Аспекты здоровья

- Физическое здоровье - естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.
- Интеллектуальное здоровье - способность человека МЫСЛИТЬ.
- Эмоциональное здоровье - способность противостоять стрессам.
- Личностное здоровье - способность осознавать себя ЛИЧНОСТЬЮ.
- Социальное здоровье - умение адаптироваться среди людей, роль в обществе, семье, школе, отказ от вредных привычек.
- Духовное здоровье - это суть нашего существования на планете, то, что действительно важно для нас. Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий понять другие аспекты здоровья.

Задание

Доказать, почему именно данный аспект здоровья является наиболее важным для человека.

Ответ начинать словами:

- *«Считаем, что самая главная составляющая здоровья – это...».*

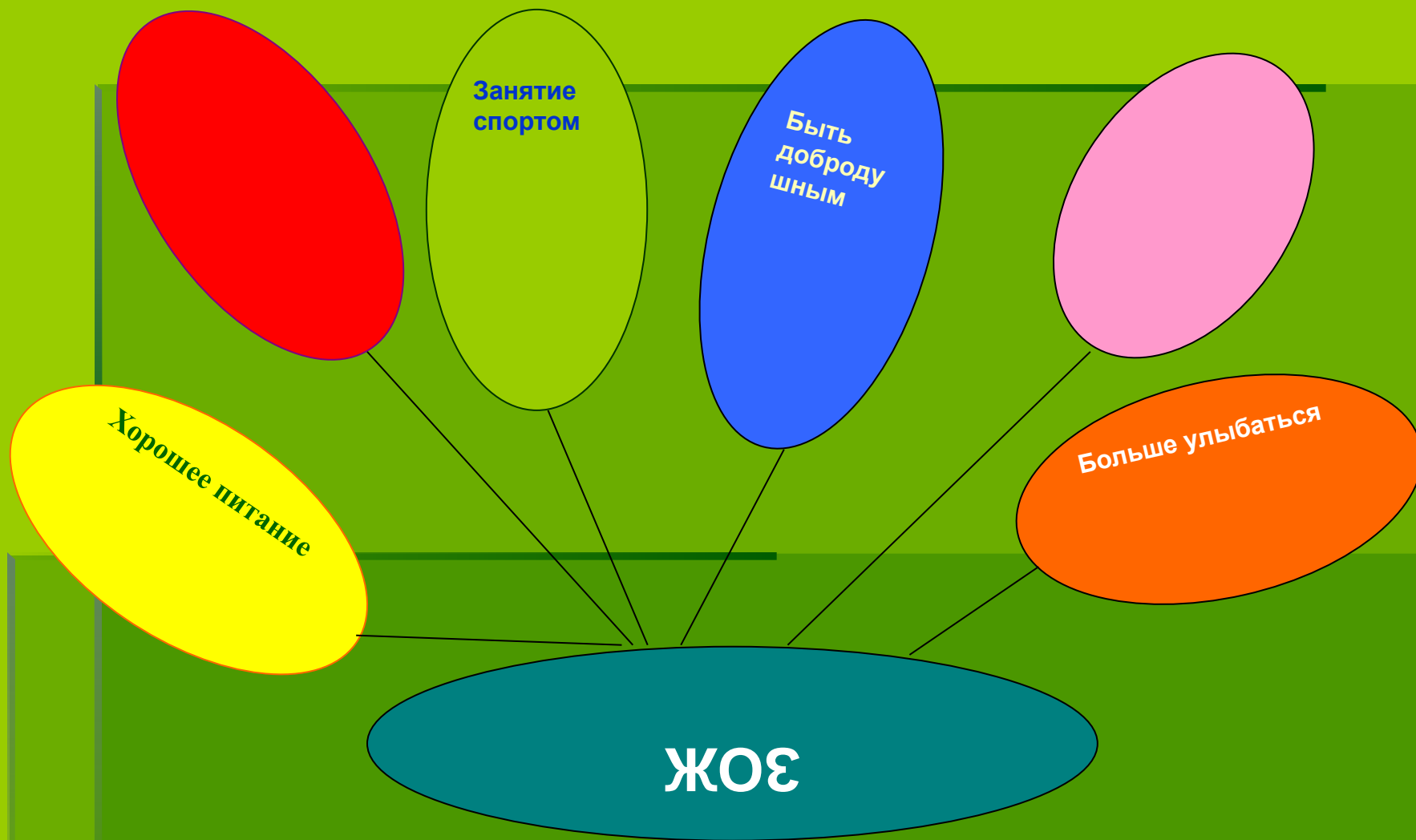
«Здоровье»

понимается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов: физического, эмоционального, и интеллектуального, социального, личностного и духовного.

ЗОЖ - это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Задание

Создать аппликацию «Из чего складывается ЗОЖ»



Зрительная гимнастика



Страничка из «Календаря радости».



- Чтобы стать счастливым, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни.

Задание

- Пусть это будет даже мелочь, - вспомните как можно больше приятных мелочей, которые случились с вами сегодня начиная с утра.

Запишите их, вспомните свои ощущения при

Высказывания мудрых:

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял».

«Здоровье – это достояние каждого человека, которое надо беречь и преумножать».

Здоровье - дороже золота.

(В. Шекспир)

**Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья.**

(А. Шопенгауэр)

**Здоровье - это единственная
драгоценность.**

(Монтель)

Тест “Оцени себя сам”

Если положение подходит к вам, ставьте +, если нет - .

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
0. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

Подсчитайте, сколько вы набрали +.

- **10-9** – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, **МОЛОДЦЫ!**
- **7-8** – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь и будете выполнять «золотые правила ЗОЖ». Посещайте спортивные секции, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

Рефлексия

Каждый участник группы
должен завершить фразу:

“Мне сегодня...”

Упражнение «Чемодан пожеланий»



Высказать пожелания всем или конкретному человеку.

Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью.

Всем доброго здоровья!



Спасибо за работу!