

Здоровье человека
как индивидуальная,
так и общественная ценность

Урок ОБЖ 9 класс

автор: Семенютина И.В.

г. Краснокамск 2007

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-	
Д-	
О-	
Р-	
О-	
В-	
Ь	
Е-	



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

(из Устава ВОЗ)

Задание: назовите проявления состояния здоровья школьника.



Рис.1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Модель здоровья школьника

Здоровье



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

Здоровье



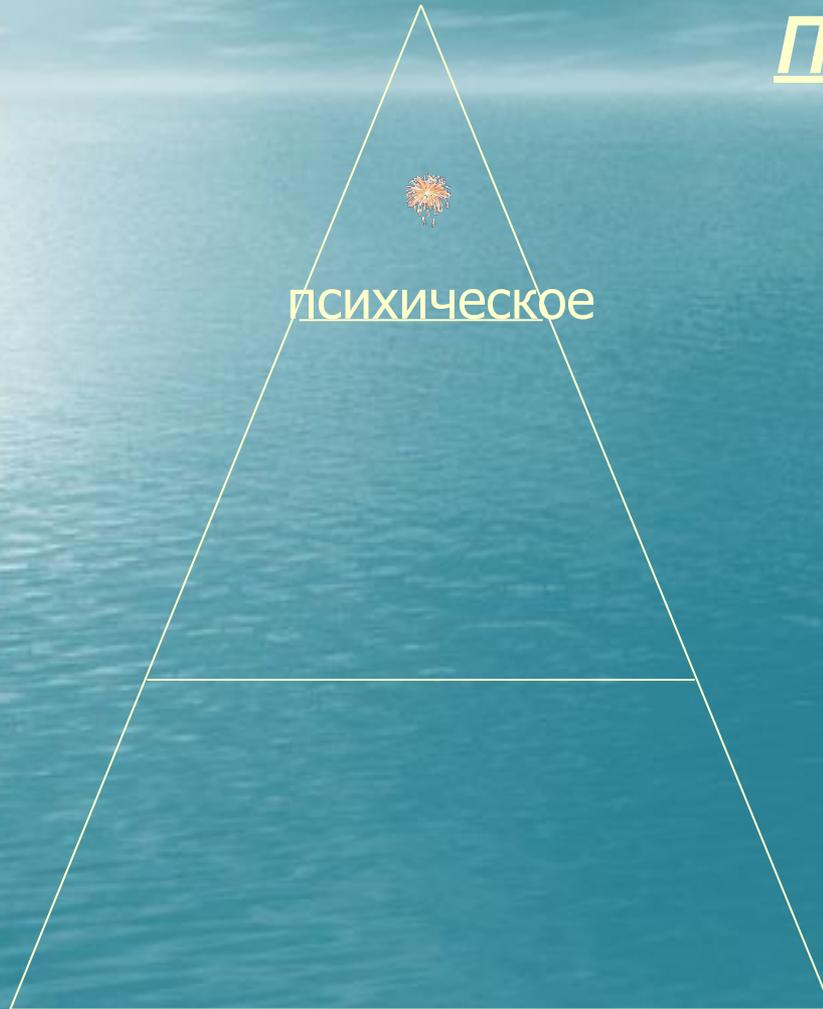
социальное

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.

Модель здоровья школьника

Здоровье

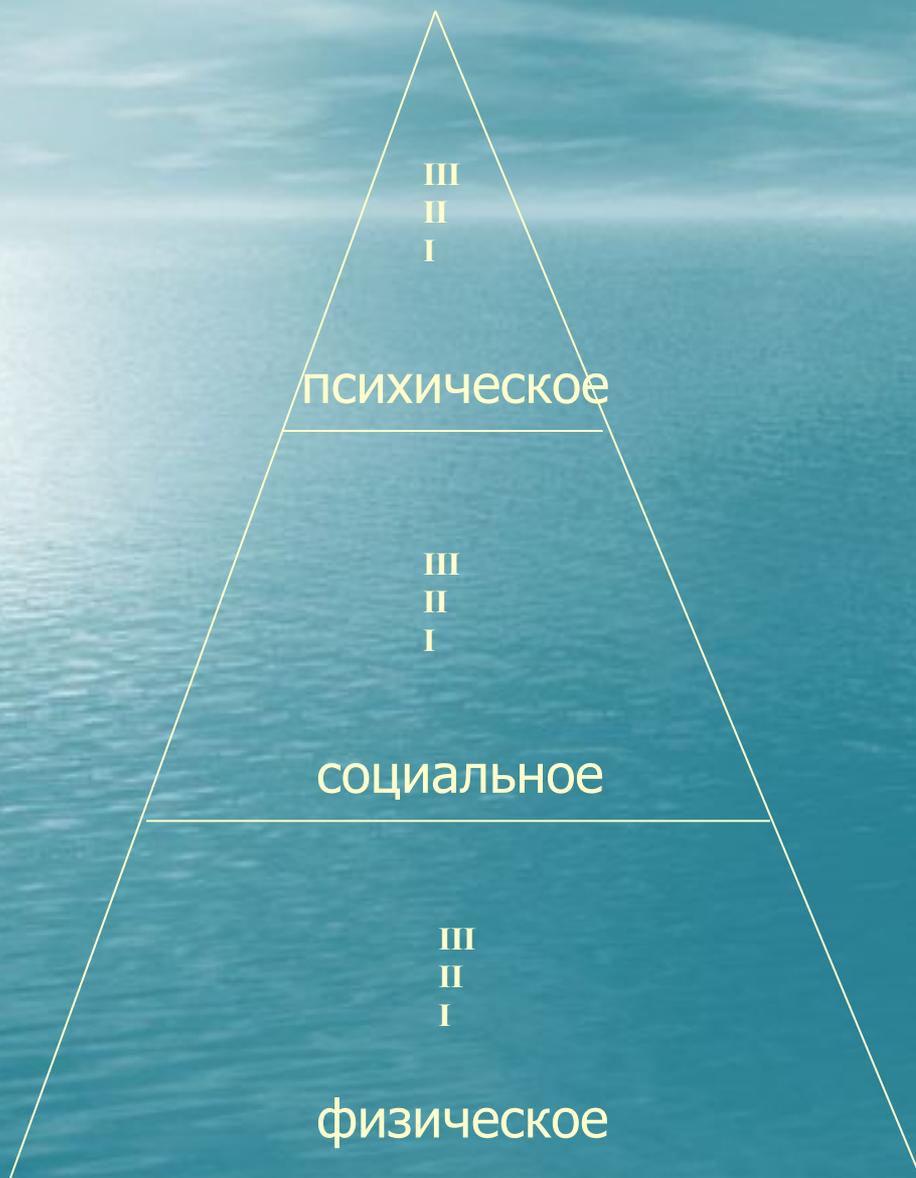


Психическое здоровье – умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.

Общие задачи маршрута:

- **Знаю**
- **Умею**
- **Способен помочь близким**

здоровье



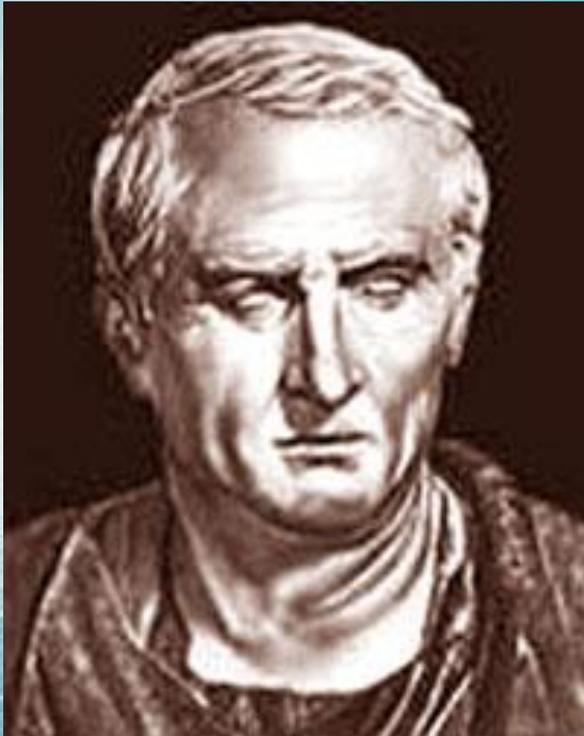
Практическая работа:

создайте проект модели
здоровья школьника.

III. Могу помочь:

II. Умею:

I. Знаю:



«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»

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

ЗДОРОВЬЕ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Это здоровье
каждого человека
в отдельности

ОБЩЕСТВЕННОЕ

Совокупное здоровье людей
или здоровье всего населения
страны

Сделай свой выбор:

при помощи разноцветных жетонов определи степень развития своего физического, социального и психического здоровья.



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

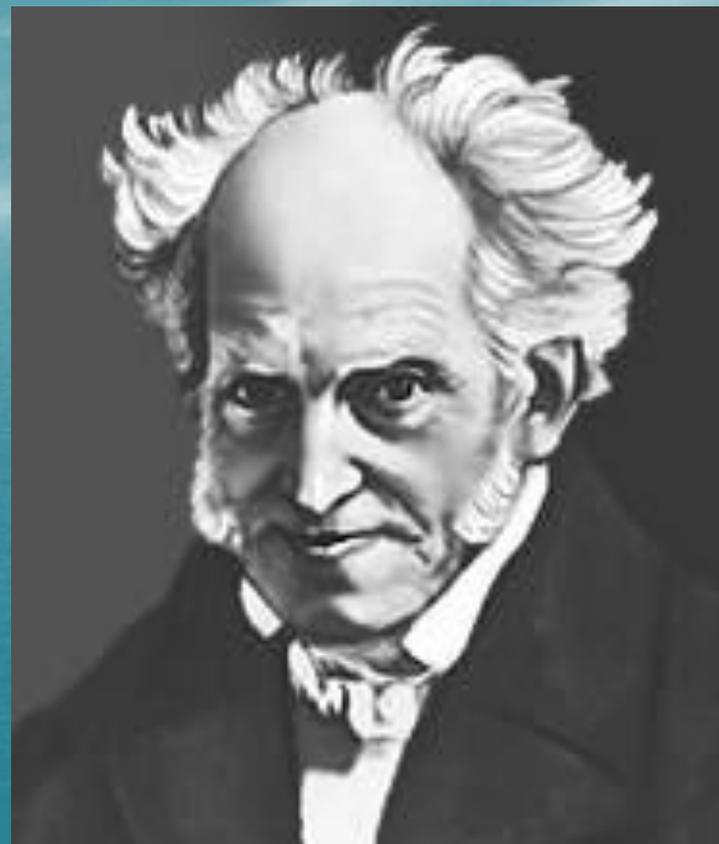


● **Желтый** - 2 место : хорошо развито



● **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 житейский
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!

Спасибо за работу.