


Урок ОБЖ 9 класс

Здоровье человека как
индивидуальная, так и общественная
ценность



A white 3D cube is centered on a vibrant green background with a subtle radial gradient. The cube is open at the top and has a soft shadow on the surface below it. The text is printed in a dark blue, italicized serif font on the front face of the cube.

Здоровье человека
как индивидуальная,
так и
общественная
ценность

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

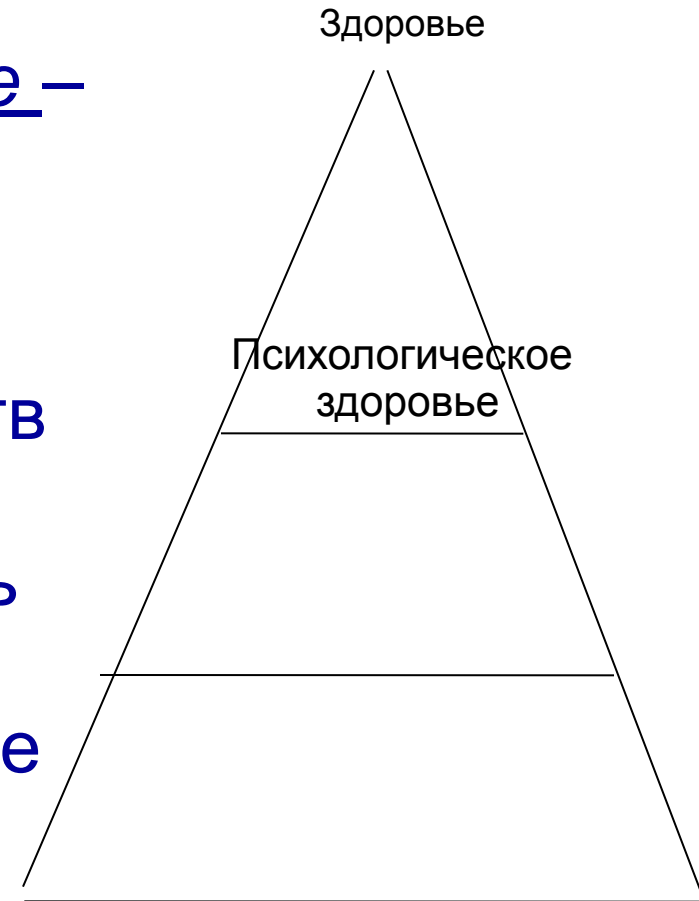
Социальное
здоровье



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**



**Практическая работа: создайте
проект модели здоровья школьника**





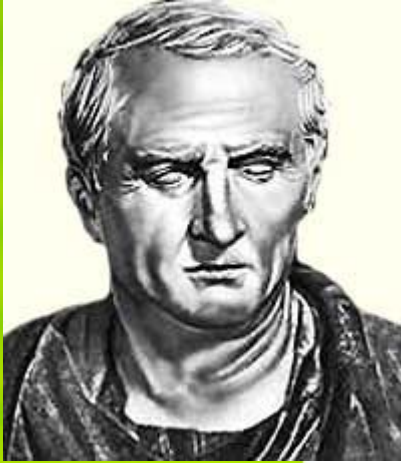
**Я берегу свое
здоровье:
слежу за осанкой,
зрением,
ухаживаю
за зубами**

**Я веду
здоровый
образ жизни,
я против
наркотиков,
курения и
алкоголя.**

**Я владею
культурой
питания**

**Я занимаюсь
физкультурой
и спортом**

**Я борюсь
за
нравственную
и духовную
чистоту во
взаимоотноше
ниях**



«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:

**Продумай индивидуальные
модели здоровья и создай свою
модель на оценку**

