

26.05.2023

УРОК-ТРЕНІНГ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

«БУТИ ЗДОРОВИМ - ПРЕСТИЖНО»



Основи здоров'я

9 клас

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Вправа «Знайомство»

На першу букву свого імені назвати рису характеру
(наприклад: Тетяна - толерантна)



Вправа «Я хочу бути...»

По черзі продовжте пропозицію «Я хочу бути...»
(наприклад «Я хочу бути успішним підприємцем»)



Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»



Визначення здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я

«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад»



У народних приказках і прислів'ях збереглося безліч порад:

- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Як здоров'я хочеш мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.

Життя людини неповторне і звичайне, радісне і смутне, повне переживань.

Людей – мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного – це дорога, якою тільки йому призначено пройти. І якою буде ця дорога залежить... Від кого?





«Не втрачай час на міркування про те, що і заради чого робиться, тому що життя – це спектакль (драма), план якого складений Богом і не доступний людському розумові», - сказав Марк Аврелій.

Але драма укладена не в неминучості долі для людини, а в силі або слабкості характеру, здатності або нездатності реалізувати життєві можливості.

Гра «Мікрофон»

Кожен бажаючий швидко і чітко висловлює свою думку.

-Чи може кожна людина жити так, як хоче? Що для цього потрібно?

-Чи справедливе твердження: «Моє життя, як хочу, так і живу?»

-Що важче: будувати життя чи пристосовуватися до нього?

«Від чого, на вашу думку, залежить
здоров'я:

від самої людини чи від
середовища, яке її оточує?».



Складіть пам'ятку «Кроки до успіху».

Орієнтовні критерії:

- зовнішні дані;
- талант;
- здоровий спосіб життя;
- освіта тощо.



Назвіть складові вашого успіху.
Чи вважаєте ви себе успішною людиною?



Гра «Побажання».

Продовжити фразу «Бажаю тобі і собі...»



Від нас самих залежить, що ми оберемо:
шлях до здоров'я чи від здоров'я.

Поведінка людини, її спосіб життя є дуже важливим, навіть
найважливішими, у збереженні здоров'я.



Домашнє завдання

Складіть для себе топ-10 порад щоб покращити здоров'я та дотримуйтесь їх!

Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - zhannaandreeva95@ukr.net

