

Тема 4. ОЛИМПИЙСКИЙ ИДЕАЛ ЗДОРОВЬЯ

Олимпийский идеал здоровья: единства физического, интеллектуального, духовно-нравственного, социального здоровья. Значение спорта для развития качеств личности и формированию здорового образа жизни. Факторы, ухудшающие состояние здоровья и борьба с ними.

Вопросы для обсуждения:

1. Что способствует достижению олимпийского идеала здоровья?
2. Какая комиссия Международного олимпийского комитета занимается реализацией олимпийского идеала здоровья?

Задание 1.

С помощью стрелок соотнесите понятие и его значение.

Здоровье	предпосылка для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им полноценного выполнения социальных функций и предполагает соблюдение норм и правил гигиенического характера, режима питания, режима активности и отдыха, досуга и т.д.
Здоровый образ жизни	включает гармоничное развитие физического, нравственного, интеллектуального, психического, эстетического начал в человека.
Олимпийский идеал здоровья	состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Задание 2

Написать эссе по теме «Что для меня значит «Олимпийский идеал здоровья»». В произведении должны быть отражены:

- способы достижения;
- условия достижения;
- использование результата достижения.

Задание 3

Отметьте правильные ответы.

Факторы пагубно, влияющие на здоровье человека:

- | | |
|--|---|
| ☐ Курение | ☐ Нарушение экологии |
| ☐ Занятия спортом | ☐ Здоровый образ жизни |
| ☐ Малоподвижный образ жизни | ☐ Алкоголь |

Задание 4

Составить план – проект: «Вперед - к олимпийскому идеалу здоровья!»