

## Понятие морали и нравственности

Мораль в целом проявляет себя в осмыслении противоположности добра и зла. **Добро** понимается как важнейшая личная и общественная ценность и соотносится с влечением человека к поддержанию единства межличностных связей и достижению нравственного совершенства. Добро есть стремление к гармоничной целостности как в отношениях между людьми, так и во внутреннем мире личности. Если добро — созидательно, то **зло** — это все, что разрушает межличностные связи и разлагает внутренний мир человека.

Все нормы, идеалы, предписания морали ставят своей целью поддержание добра и отвлечение человека от зла. Когда человек осознает требования поддержания добра как свою личную задачу, можно говорить, что он осознает свой **долг** - обязательства перед обществом. Исполнение долга контролируется внешним образом — общественным мнением и внутренним образом — совестью. Таким образом, **совесть** есть личное осознание своего долга.

Человек свободен в моральной деятельности — он волен выбрать или не выбрать путь следования требованиям долга. Эта свобода человека, его способность выбирать между добром и злом называется **моральным выбором**.



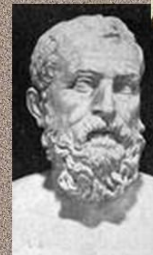
г. Бердск  
улица Ленина, 13  
Телефон, факс (8 383 41) 2 43 09

МБОУ СОШ № 10  
«ПЕРЕСВЕТ»

Открытое занятие  
элективного курса  
«Стиль жизни—здоровье»

**Тема занятия:**  
**«Мораль и нравственность в жизни человека»**

**Золотое правило нравственности**



«Не делай никому того, что ты не хочешь, чтобы было сделано тебе!».

Хилон



## Стиль жизни—здоровье

Всемирная организация здравоохранения ещё в 1940 году дала полное определение здорового образа жизни: «Здоровье—это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать учащимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем культуры, самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья. Данное занятие посвящено одной из составляющей понятия здоровье—морали и нравственности.

Мы стоим перед фактом не только физического, но и психологического здоровья детей. Резерв сохранения здоровья человека заложен в организации образа его жизни, который во многом зависит от культуры здоровья человека. Последнее включает в себя знание психологических возможностей своего организма; знание способов укрепления здоровья; умение распространять знания о здоровье на свое окружение и в целом на окружающую среду. Здоровье зависит от жизненных позиций и усилий человека (стиля жизни), его способности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

В настоящее время существуют различные проекты профилактической работы среди подростков по предупреждению и снижению уровня наркомании, алкоголизма, асоциального и других форм отклоняющегося поведения. Однако вопросам обучения здорового образа жизни уделяется недостаточно внимания.

Особенностями данной программы являются доступность получения знаний в области сохранения и умножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков. Включает все основные компоненты.

### *Компоненты здоровья:*

- ◆ Соматическое здоровье
- ◆ Физическое здоровье
- ◆ Психическое здоровье
- ◆ Нравственное здоровье

### *Критерии здоровья:*

- ◆ для соматического здоровья - «я могу»;
- ◆ для психического здоровья - «я хочу»;
- ◆ для нравственного здоро-



**РЕАЛИЗУЕТ ПРОГРАММУ «СТИЛЬ ЖИЗНИ—ЗДОРОВЬЕ»  
В МБОУ СОШ № 10 «ПЕРЕСВЕТ»  
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ ЗИБАРЕВА  
ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА**

