

Тема урока

Здоровый образ жизни.

Предмет «Моя Карелия»

Класс – 8

Учитель Цыганова Т.Р. – МБОУ Лоухская СОШ



Актуальность

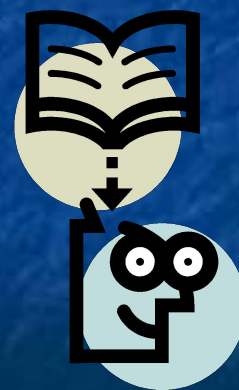


Здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь, детей.



Цель урока

ознакомление с факторами здорового образа жизни и умением их использовать в своей жизни.



Задачи:

- 1. Найти определение здорового образа жизни, его составляющие.
- 2. Определить влияние ЗОЖ на жизнь и здоровье человека
- 3. Составление индивидуальной карты здорового образа жизни до конца учебного года.



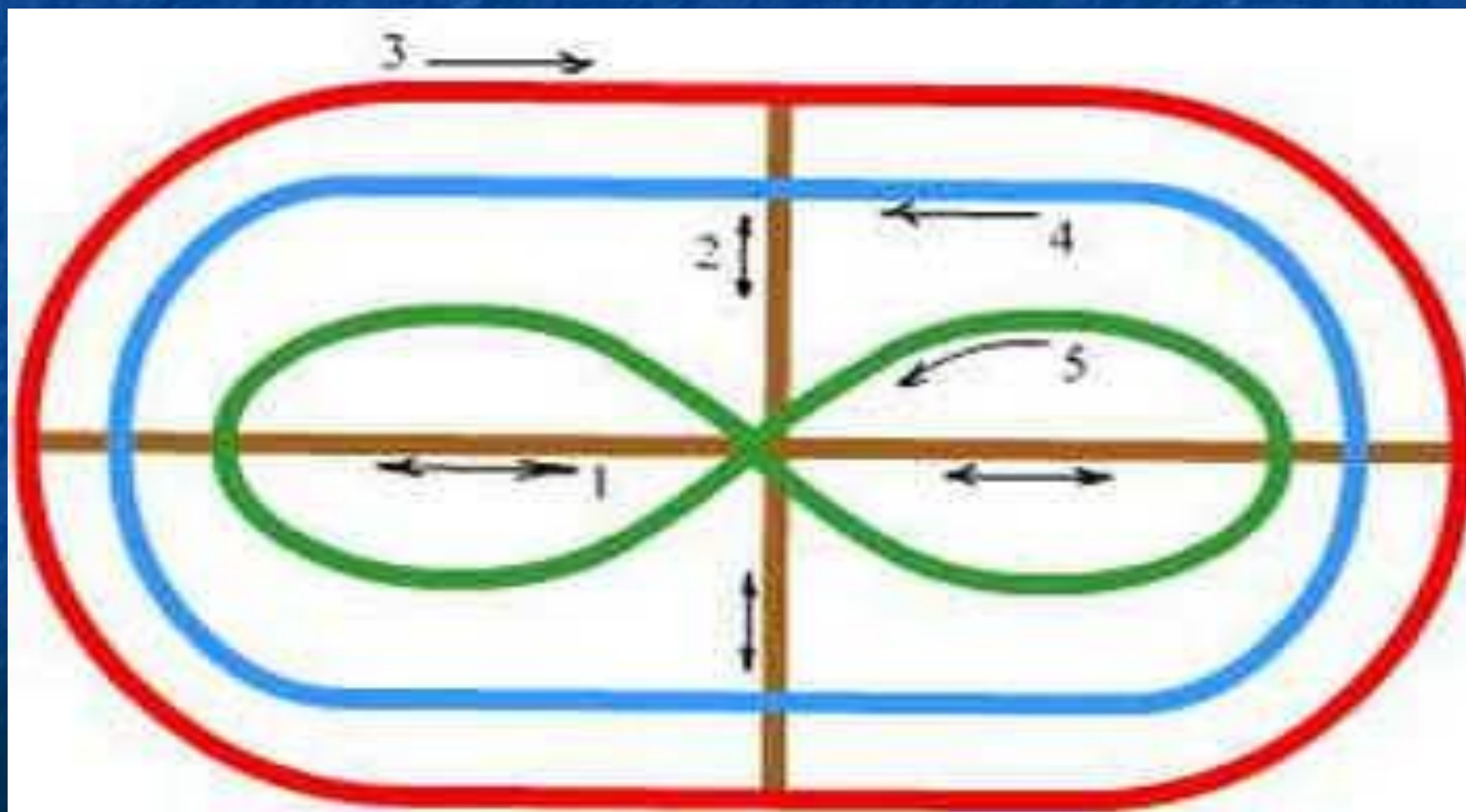
Давайте обсудим!

«здоровый образ жизни определяется воспитанием человека, традициями его народа и семьи, зависит от личностных качеств: ума, воли, целеустремленности, образованности»

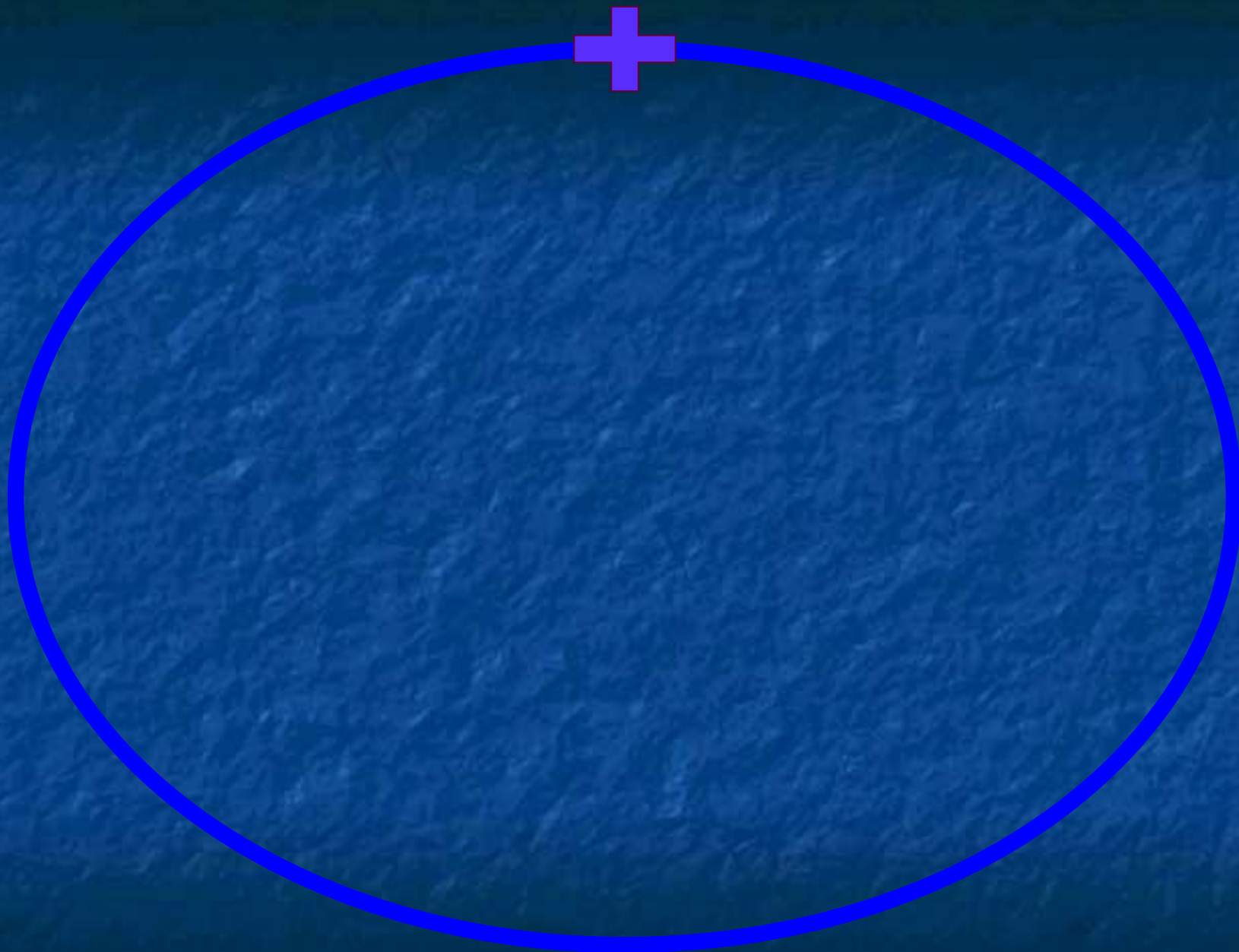


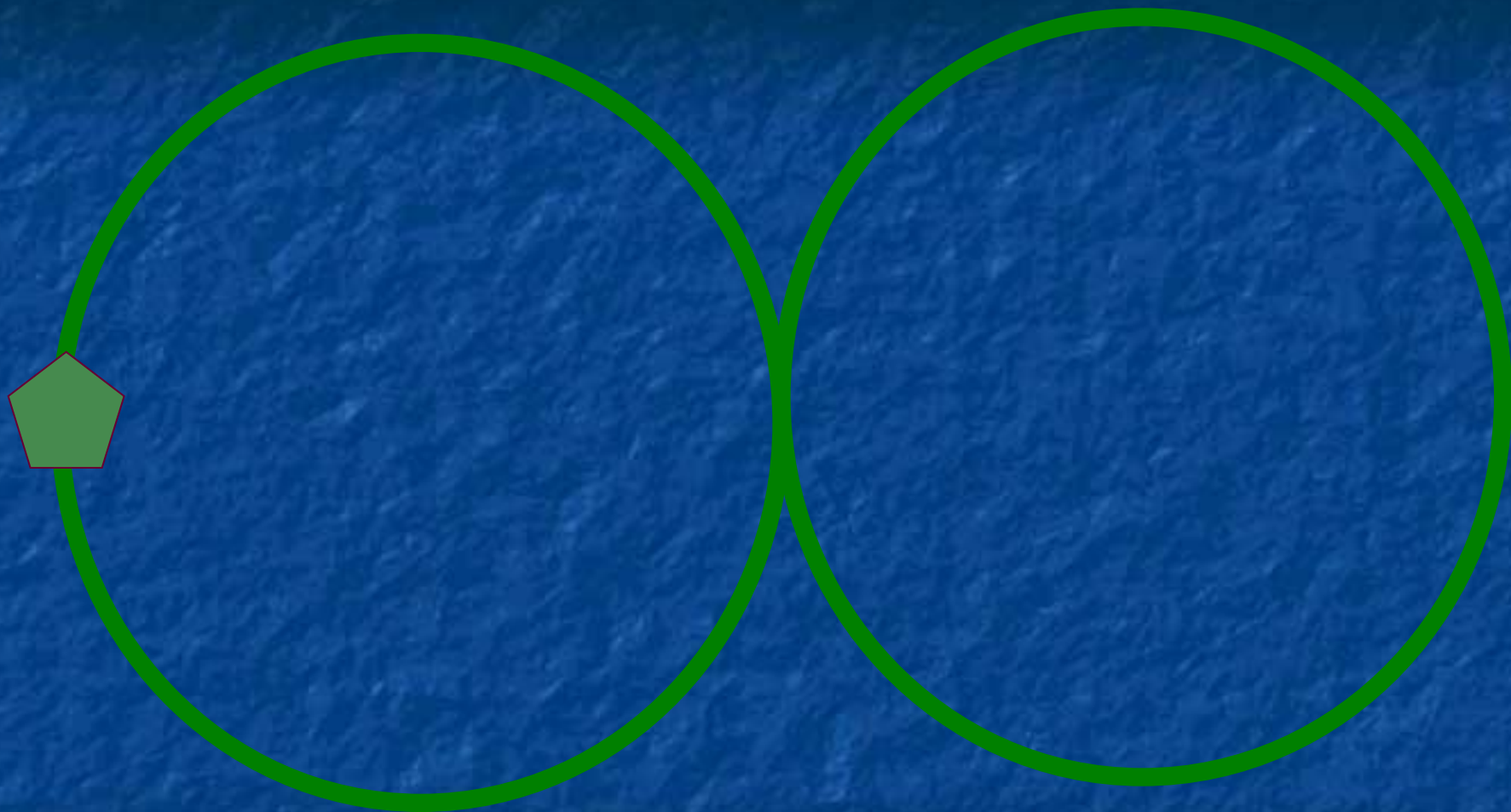
Зрительная ГИМНАСТИКА

Тренажер Базарного В.Ф.









Будьте здоровы!





Мы видим, что здоровье зависит от нас самих. Здоровье держится на трех «китах»:

- рациональном питании
- физической активности;
- психическом комфорте.



Заключение



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

A close-up photograph of several white lilies in full bloom, with their stamens and pistils clearly visible. The flowers are set against a dark background. Overlaid on the top half of the image is the Russian text "Будьте здоровы" in a large, bold, purple font with a white outline. At the bottom, a horizontal wooden-textured bar contains the Russian text "Спасибо за внимание" in a white, outlined font.

Будьте здоровы

Спасибо за внимание