

Урок экологии

Тема:

**"Как жить сегодня,
чтобы увидеть завтра?"**



Эпиграф:

- «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

И. Брехман



Цель урока


- актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.





комбинированный

Оборудование урока:
Мультимедийная установка,
высказывания,
пословицы и поговорки



Ход урока

План работы:

1. Что такое здоровье.
2. Из истории здоровья 3.
Составляющие здоровья.
4. Факторы здоровья .
5. Как сохранить свое здоровье .



Что такое здоровье.

«Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.»



Из истории здоровья .

- **Состязания юношей первобытных племен.**
- ***Афинская воспитательная система.***
- **Йога- путь самосовершенствования.**



Составляющие здоровья.

- Отказ от вредных привычек;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции;
- Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.



Факторы здоровья

- Образ жизни 50 %
- Наследственность 20 %
- Окружающая среда 20 %
- Здравоохранение 10%.



Как сохранить свое здоровье .

- Мы все приходим в этот мир учиться. Научиться быть здоровым- наша задача. У каждого из нас есть изъяны в здоровье. Надо учиться их видеть и избавляться от них. Нужно научиться слышать себя, постижение самого себя- процесс не только интересный, но и дарующий счастье.



РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ

- «Здоровье дороже денег».
- «Здоровье не купишь».
- «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».



Учёные о здоровье

- «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного
- поведения каждого « человека и всех в обществе».
- «Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б.Шоу.)



Закрепление.

№	Виды химической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	Нерегулярно	Не делаю
1	Утренняя гимнастика			
2	Передвижение в школу			
3	Физкультура в школе			
4	Физкультура в свободное время (секции, самостоятельны			
5	Теплоходы, экскурсии на природу в выходные дни			
6	Закаливание			
7	Участие в спортивных соревнованиях			
8	Выполнение физической работы дома			

более 60 баллов, то получаете оценку «отлично»;

более 45 баллов – «хорошо»;

более 25 баллов – Удовлетворительно;
менее 25 баллов «неудовлетворительно».

Подведение итогов

- Что такое здоровье?
- 2. Как сохранить здоровье?
- 3. Что влияет на состояние здоровья человека?



Домашнее задание

- 6.5 вопрос № 3
- повторить :6.1-6.2

