

Здоровый образ жизни

Выполнила:

*Тулянкина Галина Николаевна
учитель ОБЖ МКОУ № 48 г.Тулы*

Содержание урока

5 класс

На уроке будут раскрыты понятия:

-
-
-
-

Цели урока



Задачи урока



**Мой выбор - здоровый образ
ЖИЗНИ.**

Мой выбор - здоровый образ ЖИЗНИ

Содержание урока

- Здоровье человека

Экология и человек

- Экологическая безопасность

Составляющие экологической безопасности



Экология в картинках

Статистика



51-е место в мире

Питание

Последствия переедания

Меню загородного оздоровительного лагеря «Берёзка»

Завтрак:

Каша овсяная
молочная.

Чай с сахаром.

Хлеб белый, масло
сливочное, сыр.

Обед:

Лапша на курином
бульоне.

Картофельное пюре с
котлетой.

Компот.

Хлеб чёрный.

Полдник:

Снежок.

Печенье.

Зефир.

Ужин:

Сосиска с гречневой
кашей.

Кисель.

Хлеб чёрный.

Булочка «Веснушка».

Движение - ЭТО ЖИЗНЬ

Гиподинамия

Энергозатраты детей и подростков

Выводы



Литература

1.

2.