Дата: 21.10.21

Клас: 8-А,8-Б.

Тема: Оздоровчі системи.

Опрацювавши матеріал з теми розкриєте розкриєте поняття оздоровчих систем та основні їх елементи: дізнаєтеся, як оздоровлювалися наші предки; познайомитеся з особливостями різних національних кухонь.

Практичні методики сприяння здоров’ю називають оздоровчими системами. Такі системи почали формуватися з давніх часів і є частиною культурної спадщини людства. Їх умовно поділяють на традиційні і сучасні.

Традиційні оздоровчі системи найкраще збереглися в Індії, Китаї. Такі відомі системи, як йога, ушу, цигун спрямовані на досягнення гармонії людини – як внутрішньої так і з навколишнім світом. Елементами оздоровчих систем є гімнастика, харчування, голкотерапія, точковий масаж, релаксація.

Сучасні оздоровчі системи, подібно до традиційних, також ґрунтуються на холістичному підході і спрямовані на досягнення фізичного і психологічного благополуччя. Базовими елементами більшості цих систем є: система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність, гігієну, загартовування, дотримання режиму праці та відпочинку.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення.

Домашнє завдання:

* Опрацювати матеріал підручника п.5 ст 36-41.