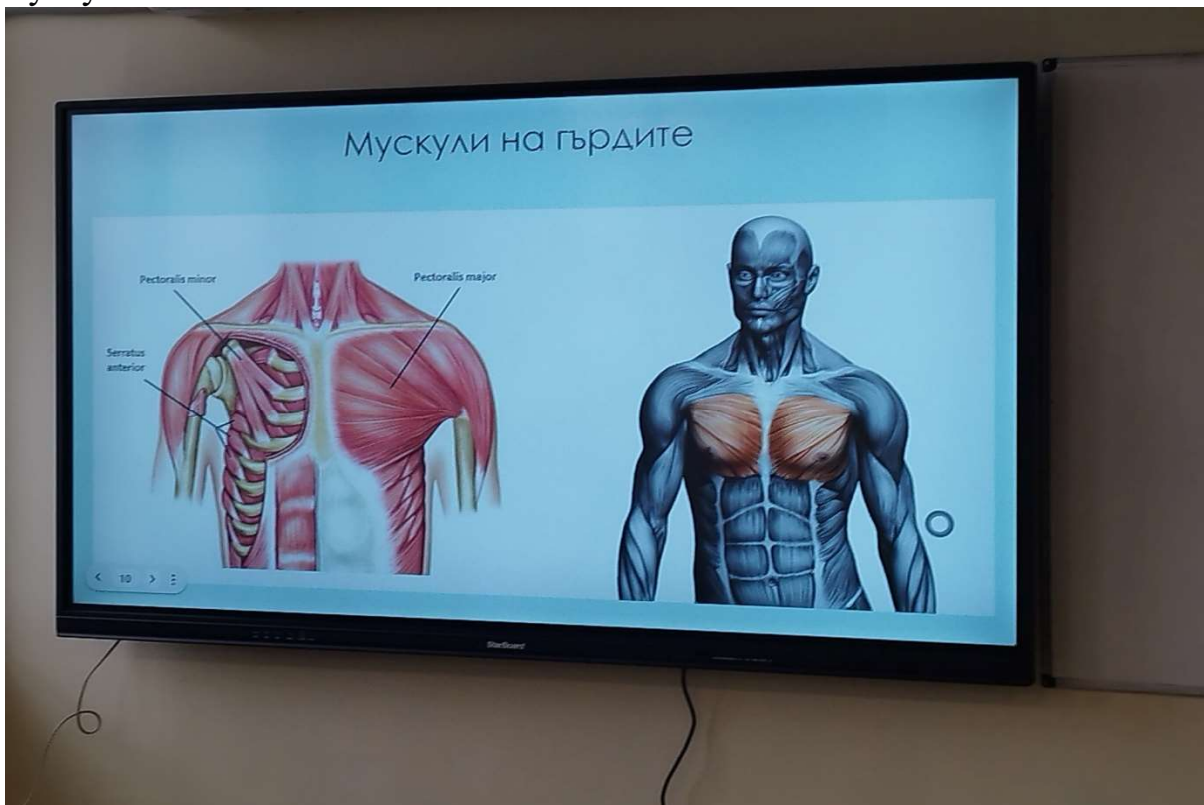


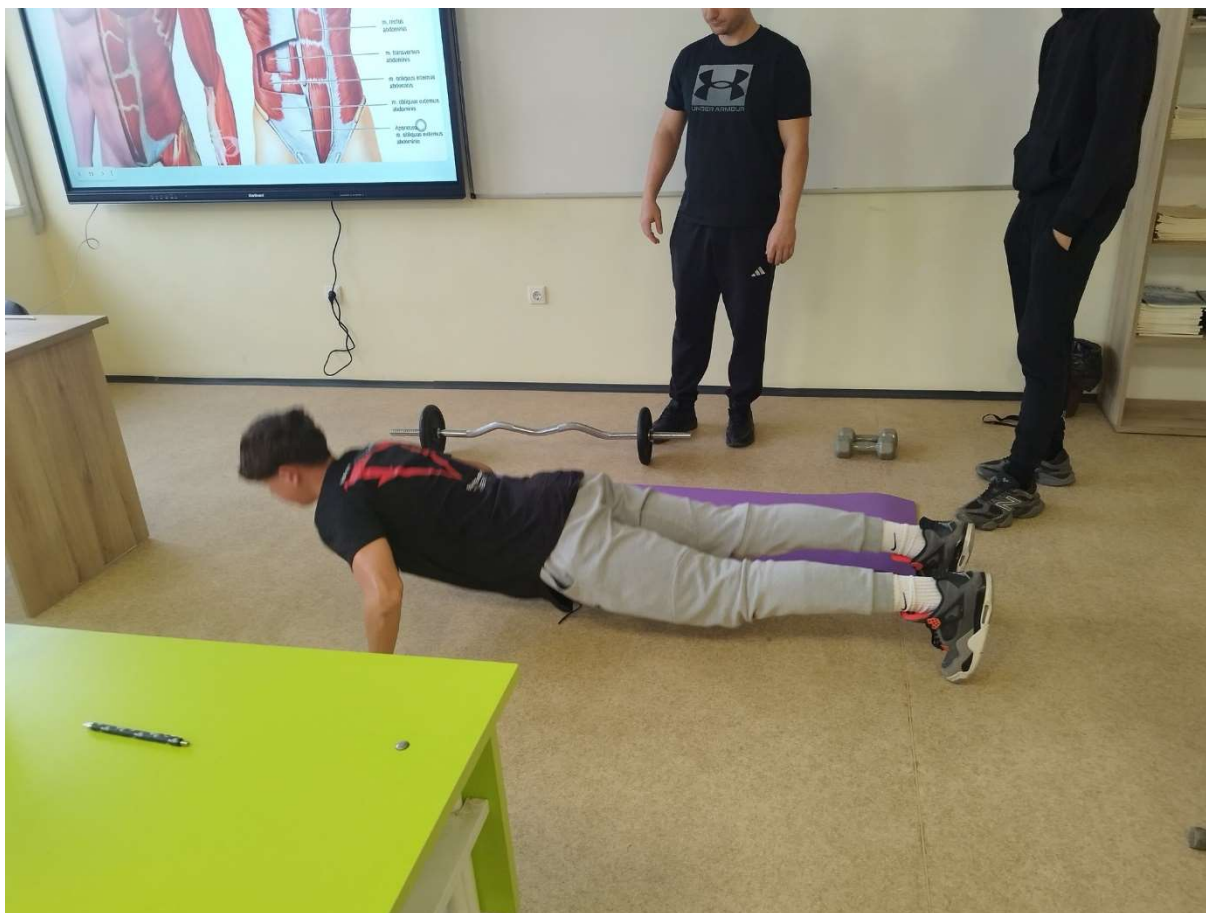
На 21.01.2026 г. в ПГЛП „Райна Княгиня“ се проведе бинарен урок по биология и здравно образование и физическо възпитание и спорт на тема „Спортът ни прави здрави и силни“.



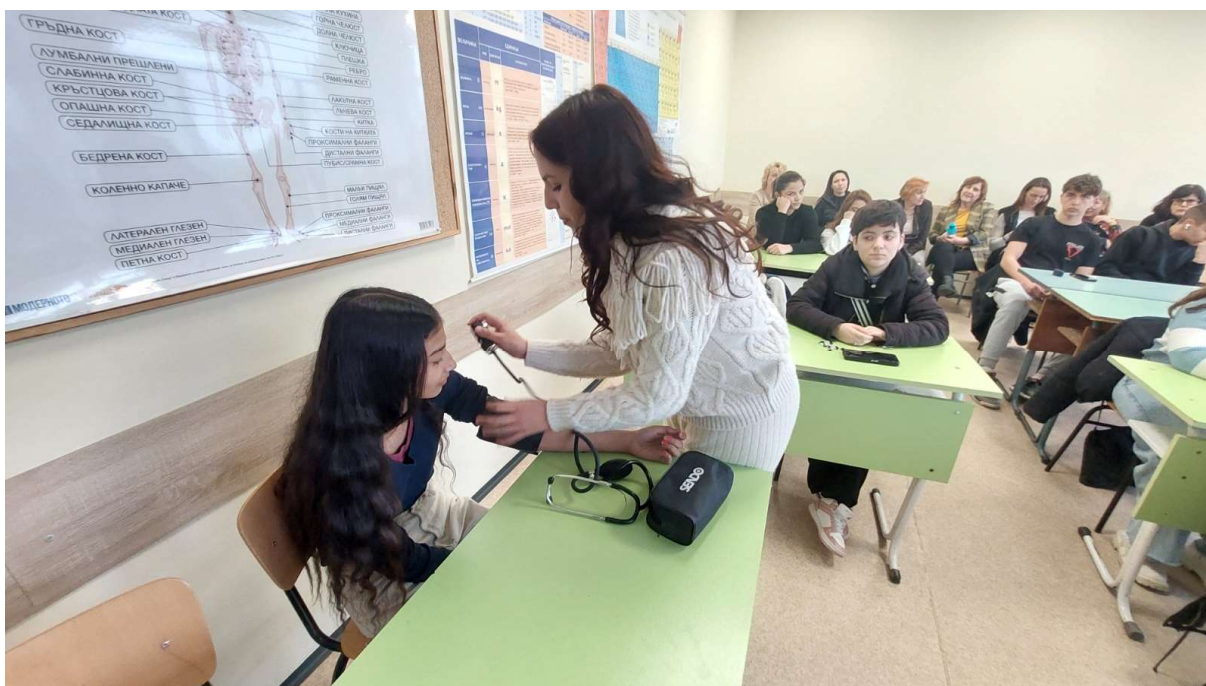
Учениците се запознаха с устройството и функциите на мускулната система, видовете мускули и тяхната роля за движението и поддържането на правилна стойка. Чрез интерактивна презентация бе показана връзката между редовната физическа активност и доброто функциониране на мускулите.



Учениците участваха в демонстрация на различни физически упражнения, насочени към активиране на основните мускулни групи.



Особен интерес предизвика измерването на кръвното налягане преди и след физическото натоварване, с което направиха изводи за влиянието на движението върху работата на сърдечно-съдовата система.



Бинарният урок допринесе за по-добро осмисляне на учебното съдържание, повиши мотивацията на учениците и показа как знанията по биология могат

да се прилагат на практика чрез спорт и движение. В края на занятиято учениците стигнаха до извода, че редовната физическа активност е ключов фактор за добро здраве, сила, издръжливост и отлично настроение.

