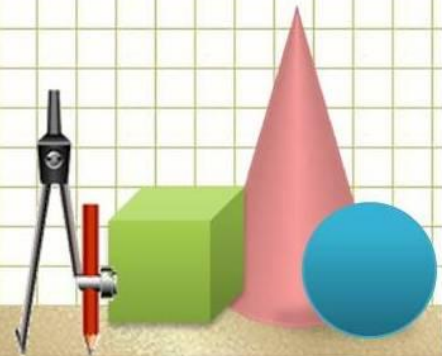
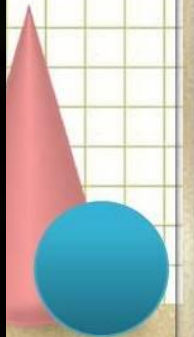


# Здоровье

*«Здоровье – это  
правильная, нормальная  
деятельность организма»*

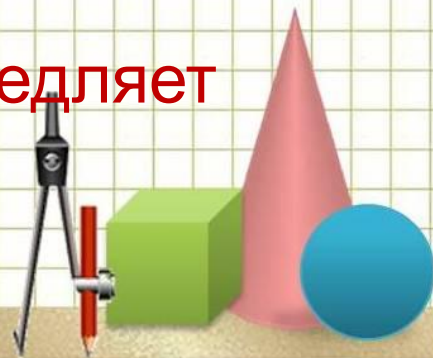
*Ожегов С. И.*





# Викторина

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
3. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов?
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение?
5. Правда ли, что есть безвредные газированные напитки?
6. Верно ли, что морковь замедляет старение организма?



# Устный счет

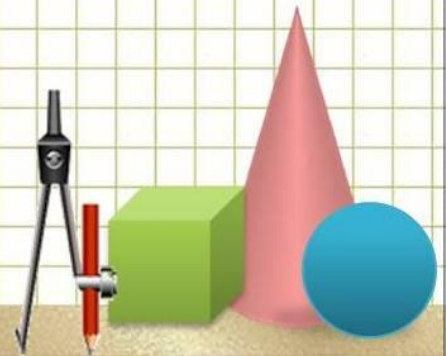
1. Сеня лёг спать в 11 ч вечера и проснулся в 7 ч утра. Сколько часов спал Сеня? Ведёт ли он здоровый образ жизни?
2. Когда человек улыбается, у него работают 6 разных мышц. Это в 100 раз меньше, чем все мышцы человека. Сколько всего мышц у человека?
3. В среднем человек за 60 лет съедает 30 тонн продуктов, а воды выпивает на 5 тонн больше. Сколько человек выпивает воды?



# Устный счет

4. У младенцев насчитывается 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срослось в процессе взросления?

5. Пульс взрослого человека – 60 ударов в минуту, а у ребенка – 90. На сколько медленнее сокращается сердце за час у взрослого человека, чем у ребенка?

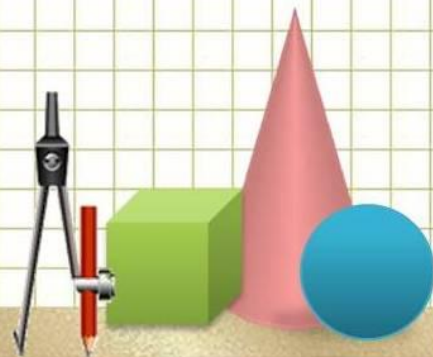


# Устный счет

6. У человека на одном глазу 80 ресниц. А сколько ресниц на двух глазах?

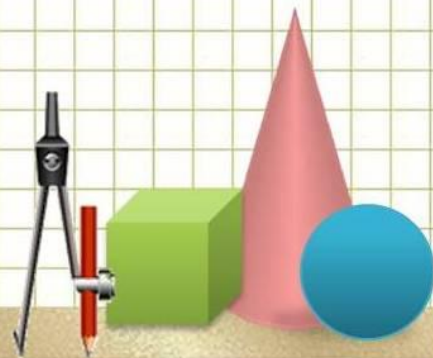
7. В теле человека насчитывается 206 костей, а мышц на 450 больше. Сколько мышц в теле человека?

8. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год. Сколько будет нужно соли для семьи, состоящей из 3 человек?



# Мудрые о здоровье

- Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.  
И. Брахман
- Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто.  
Сократ
- Здоровье подорвать - себя обворовать.  
поговорка
- Человек, сотвори самого себя.  
конфуций
- Чтобы продлить жизнь, надо её не укорачивать.  
народная мудрость



# Решение задач по вопросам анкеты

## • Посещаете ли вы спортивные секции?

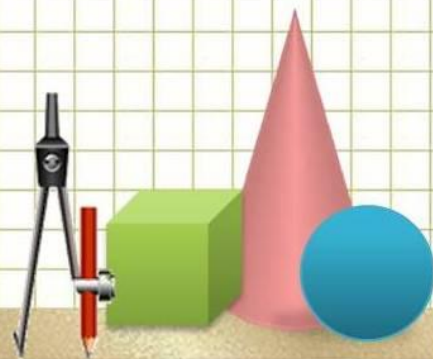
*а) регулярно; б) иногда; в) раньше; г) никогда.*

## • Как часто делаете по утрам зарядку?

*а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.*

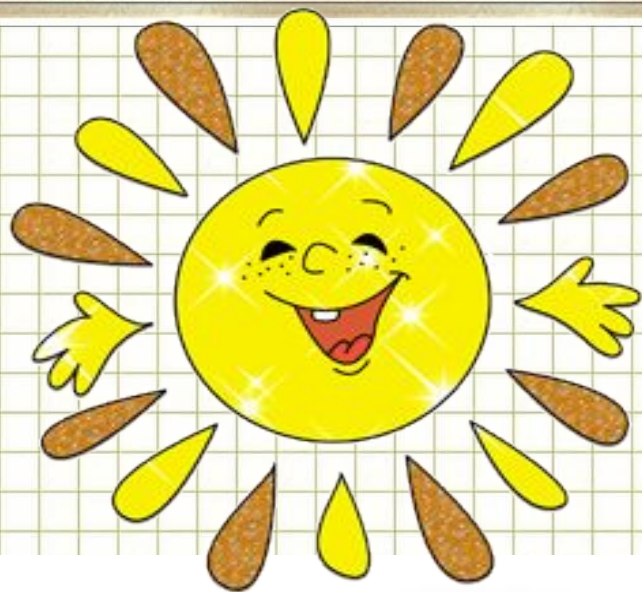
## • Соблюдаете ли режим дня?

*а) регулярно; б) иногда; в) по возможности; г) никогда.*





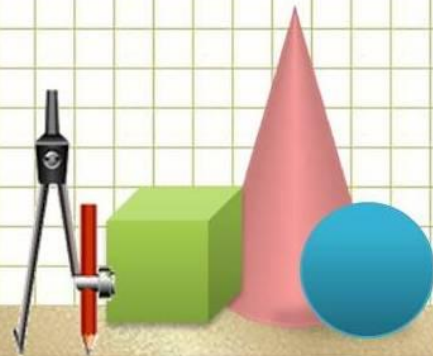
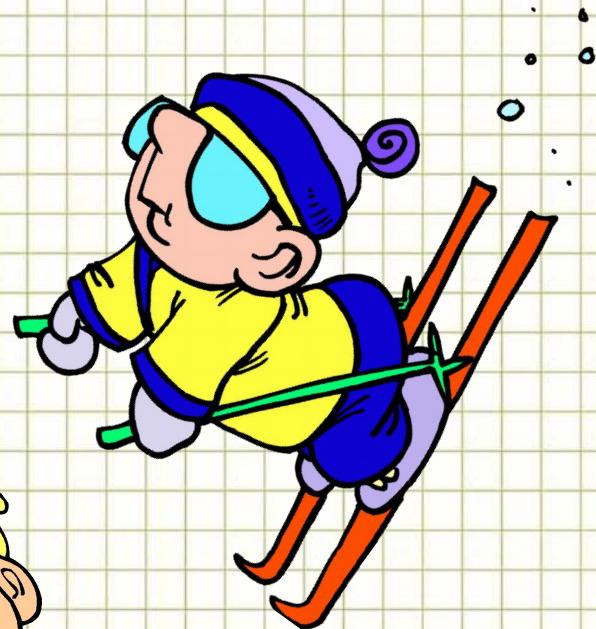
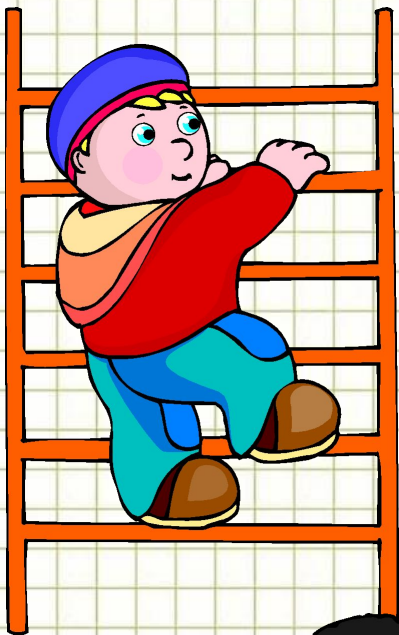




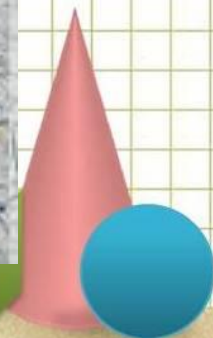
# ЗАКАЛИВАНИЕ



# АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



# Движение – жизнь!



# Режим дня.



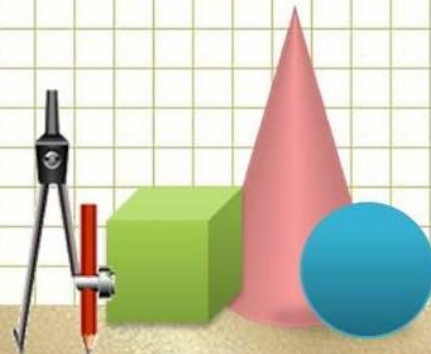
Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

# Движение делает людей счастливыми

Бесцельны долгий отдых и покой:  
В излишествах нет пользы никакой,  
Коль человек недвижим,  
вредный сок  
Заполнит тело, и еда не впрок.



Ибн Сина





# Решение задач по вопросам анкеты

• Как часто употребляете в своём рационе овощи?

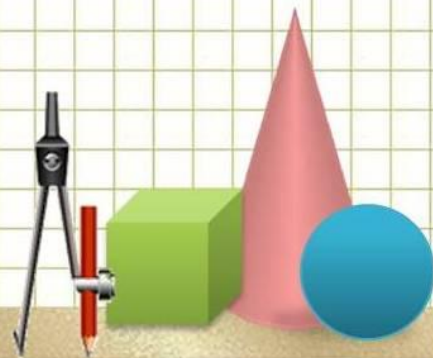
*а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.*

• Как часто употребляете в своём рационе фрукты?

*а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.*

• Как часто употребляете в своём рационе молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр)?

*а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.*





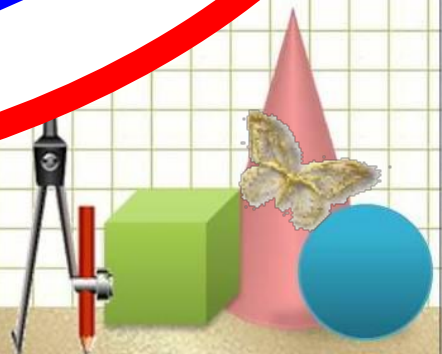
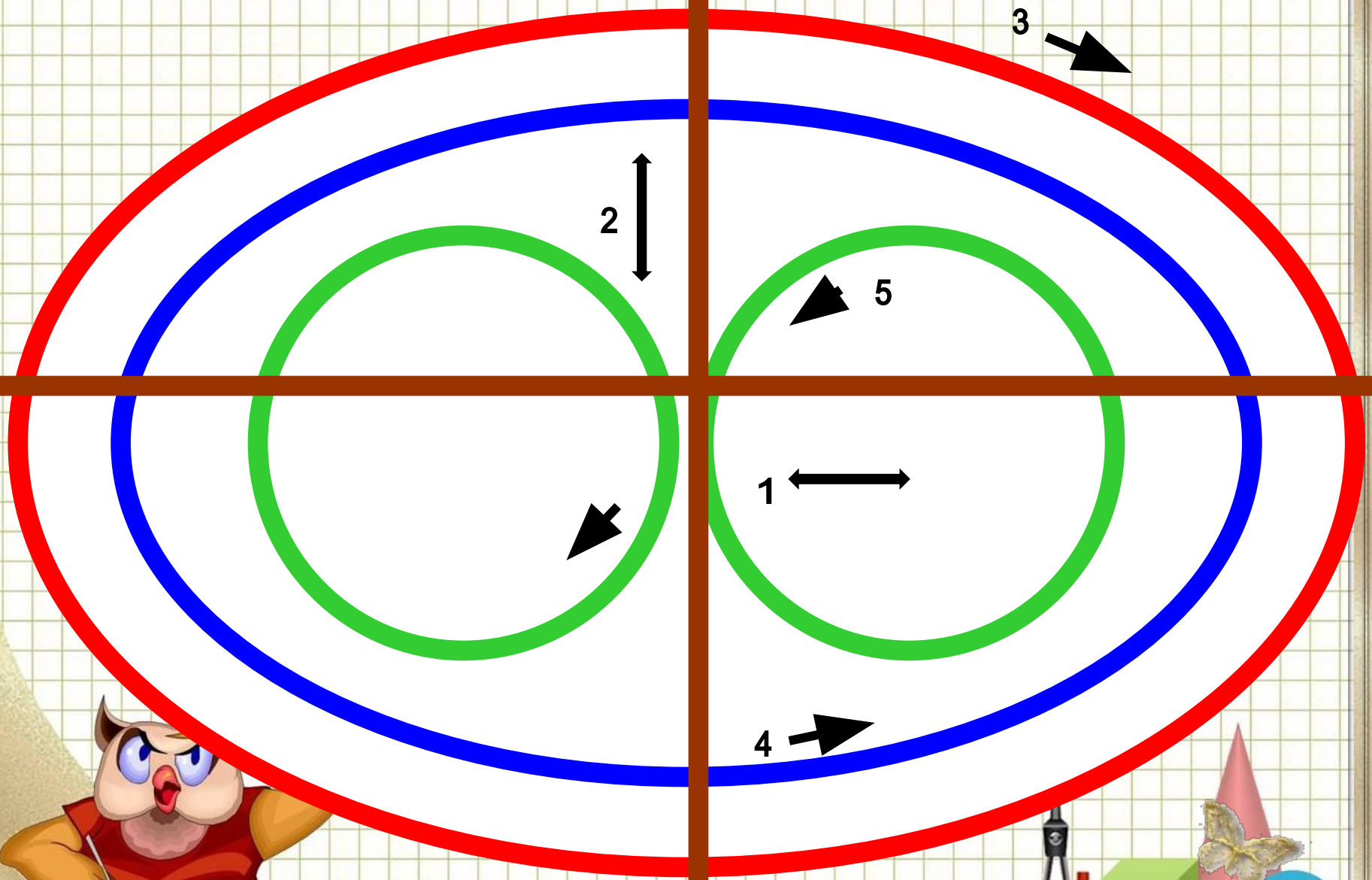


# Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- **Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены .**



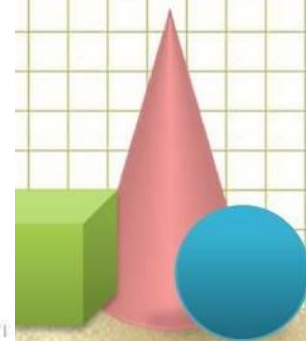


# *А теперь пусть глаза отдохнут*

**1. Разогрейте руки**



**2. Приложите ладони к закрытым глазам и сосчитайте до 10**



# Решение задач по вопросам анкеты

## • Как часто вы едите чипсы или сухарики?

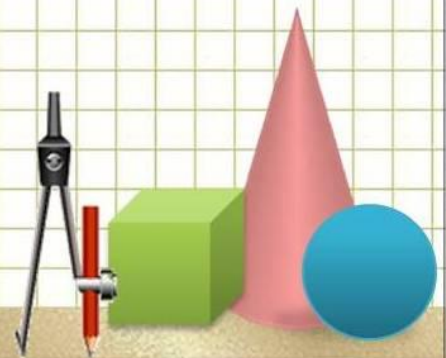
а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.

## • Как часто вы употребляете жевательную резинку?

а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.

## • Как часто вы пьёте газированные напитки (пепси, колу, спрайт и т.д.)?

а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.

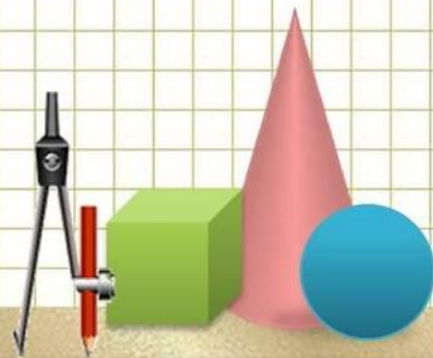




# Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ

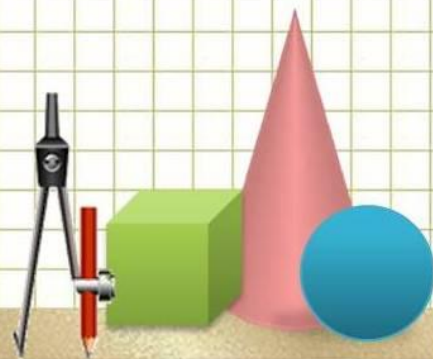


*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!*



# Здоровье =

рациональное питание +  
закаливание + режим дня +  
здоровый сон + активный  
образ жизни + спорт + отказ  
от вредных привычек







**Рациональное Питание**



**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



Ваше здоровье в ваших руках



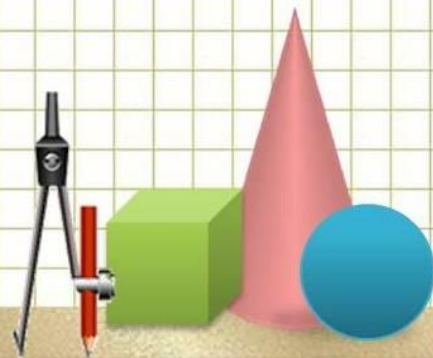
# Задание к следующему занятию

- Найти пословицы о здоровье
- Составить по 1 задаче о здоровье

✓ на %;

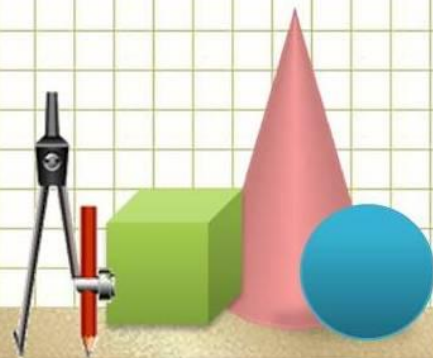
✓ на обыкновенные дроби;

✓ на десятичные дроби.



**Берегите себя и свое здоровье –  
тогда математические задачи  
будут решаться быстрее и легче!**

*Желаю радости открытий в  
необозримом море с именем  
«Математика»!*



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



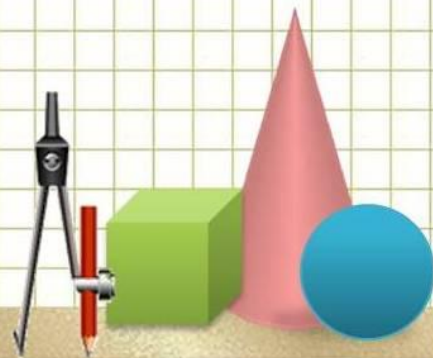
# Резервные задачи, если останется время

## №1.

*С позиции здорового питания в день 12 летний школьник должен употреблять в пищу 0,4 кг овощей без учета картофеля.*

*Известно, что хомяк собирает на зиму около 90 кг гороха.*

*Кто больше и во сколько раз съедает овощей: человек за год или хомяк за зиму?*

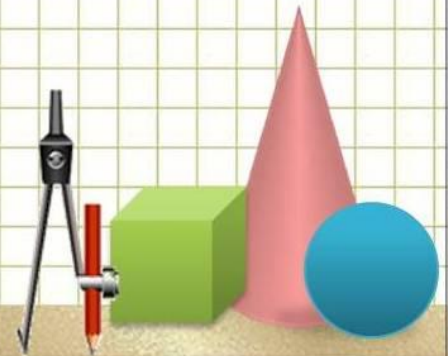


## Резервные задачи, если останется время

### №2.

*Суточная норма потребления углеводов составляет 280 граммов. Пирожок в среднем содержит 11% от дневной нормы потребления углеводов.*

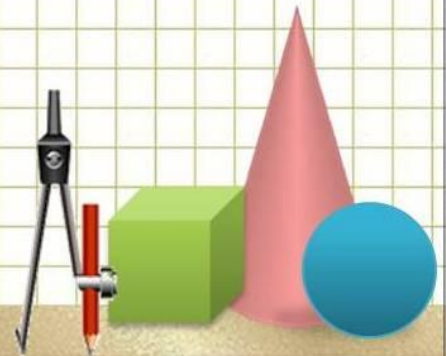
*Какое наибольшее целое количество пирожков можно съесть, чтобы не превысить дневную норму потребления углеводов?*



# Резервные задачи, если останется время

*№3.*

*Статистика показывает, что курящих подростков мальчиков – 60%, девочек – 10%. Определите, сколько курящих детей в школе, если в ней 450 мальчиков и 620 девочек.*

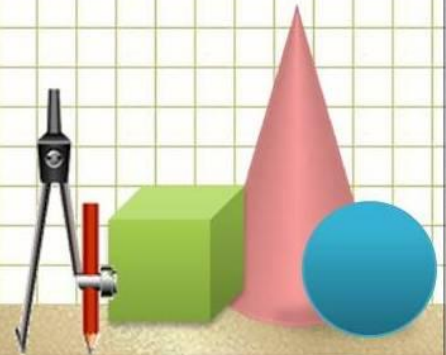




# Резервные задачи, если останется время

## №4.

*Для нормального отдыха организма подростка необходимо спать 35% суток, а реально подросток (в среднем) спит – 31%. Сколько времени (в часах) подросток "не досыпает" в сутки? **В неделю? В месяц? В год?***



# Резервные задачи, если останется время

## №5.

*Японские врачи провели исследование и выяснили, что из каждых 45 подростков, имеющих расстройства слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процент потерявших слух активно стремились к этому?*

