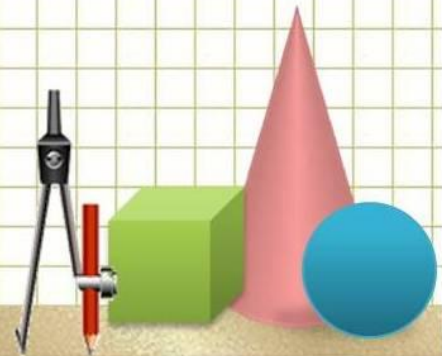
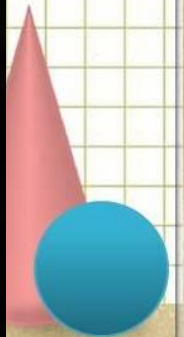


Здоровье

*«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

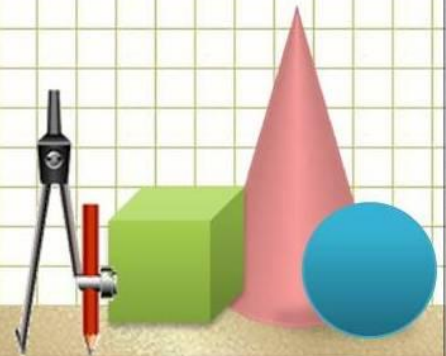
1. Сеня лёг спать в 11 ч вечера и проснулся в 7 ч утра. Сколько часов спал Сеня? Ведёт ли он здоровый образ жизни?
2. Когда человек улыбается, у него работают 6 разных мышц. Это в 100 раз меньше, чем все мышцы человека. Сколько всего мышц у человека?
3. В среднем человек за 60 лет съедает 30 тонн продуктов,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

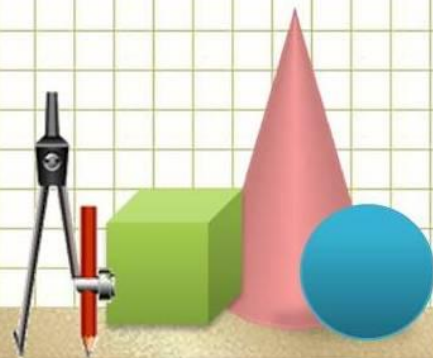


Устный счет

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

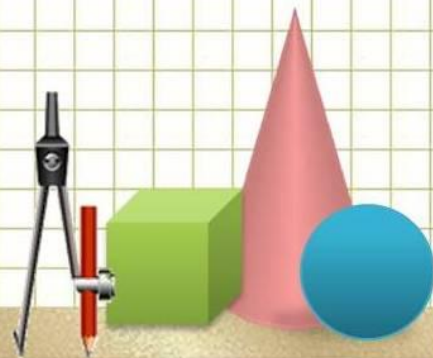
7. В теле человека насчитывается 206 костей, а мышц на 450 больше. Сколько мышц в теле человека?

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?

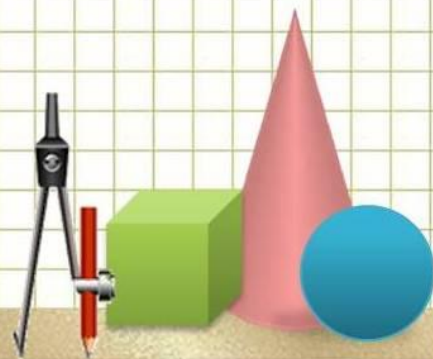
а) регулярно; б) иногда; в) раньше; г) никогда.

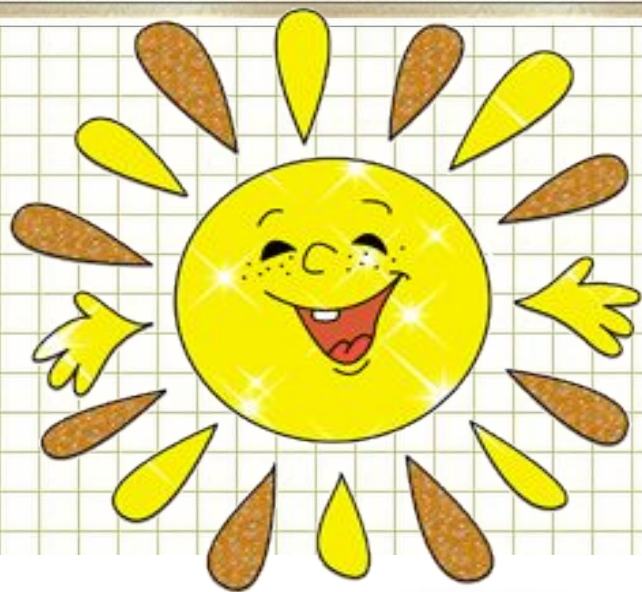
• Как часто делаете по утрам зарядку?

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

• Соблюдаете ли режим дня?

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

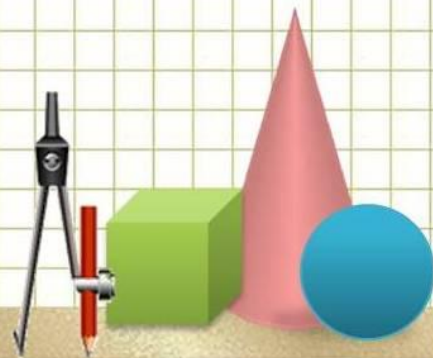
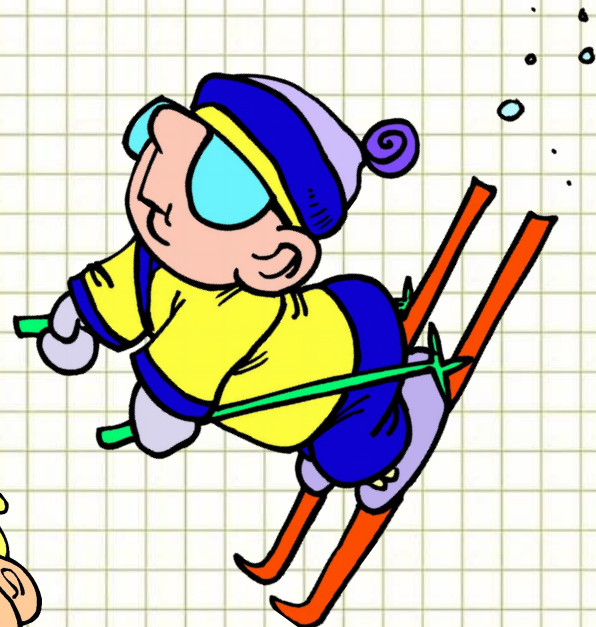
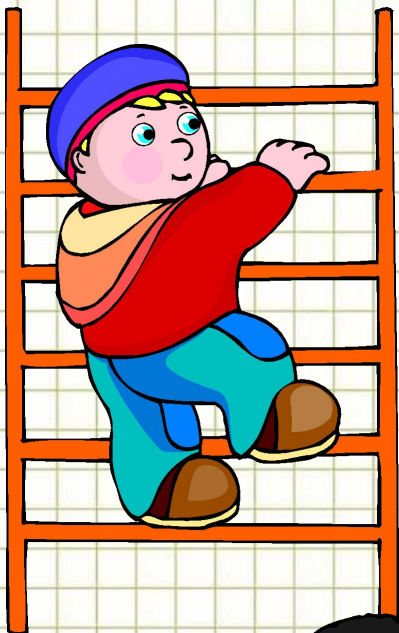




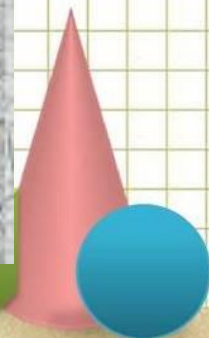
ЗАКАЛИВАНИЕ



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



Движение – жизнь!



Режим дня.



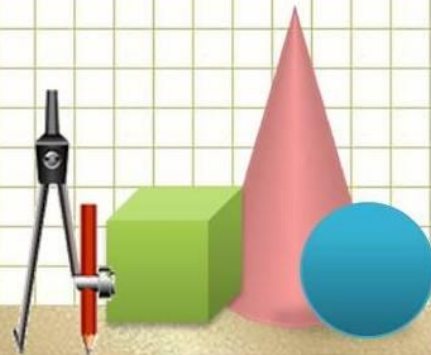
Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

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?

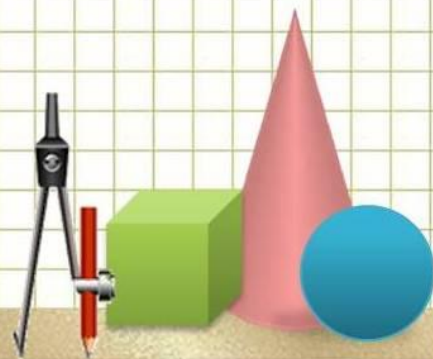
а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.

• 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.

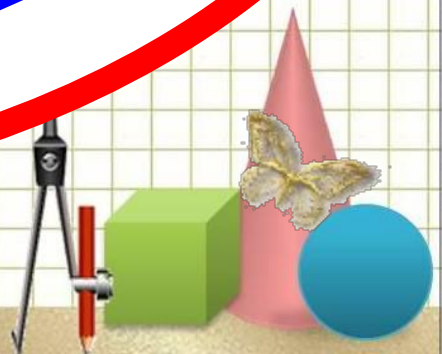
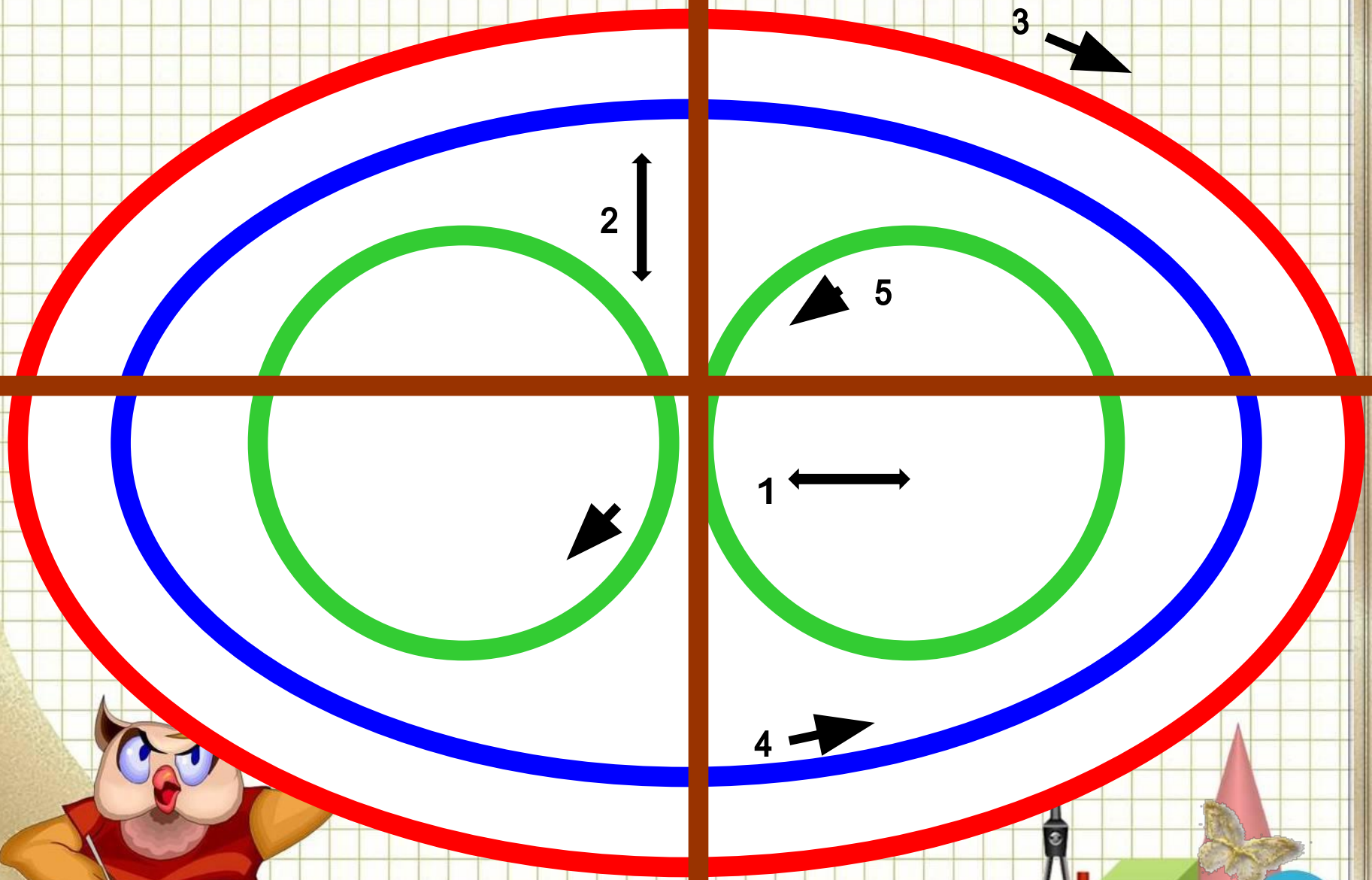


Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



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



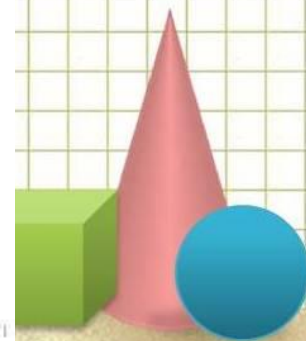


А теперь пусть глаза отдохнут

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?**

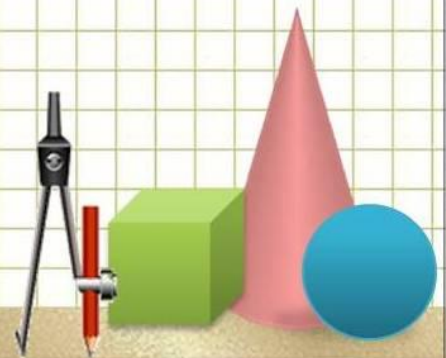
а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.

• **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.)?**

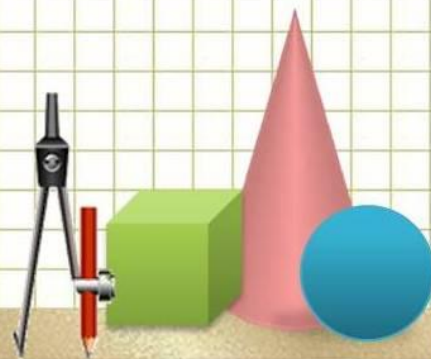
а) ежедневно; б) 1 раз в неделю; в) иногда; г) никогда.



Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ

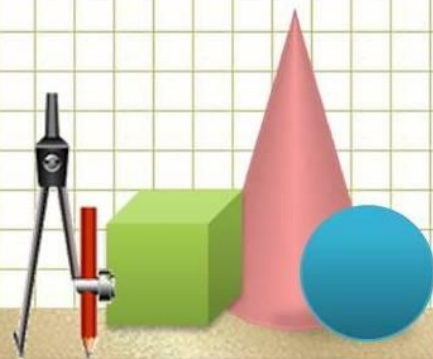


*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!*



Здоровье =

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





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Ваше здоровье в ваших руках



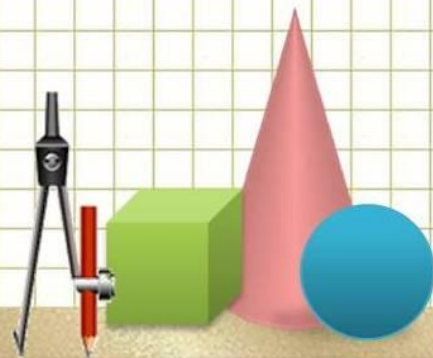
Задание к следующему занятию

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

✓ на %;

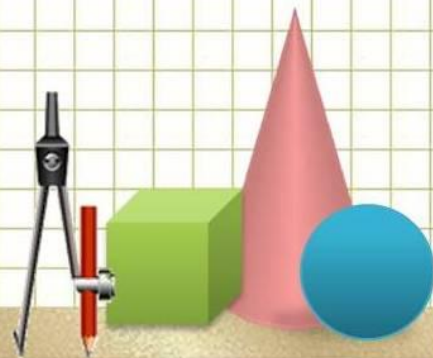
✓ на обыкновенные дроби;

✓ 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!



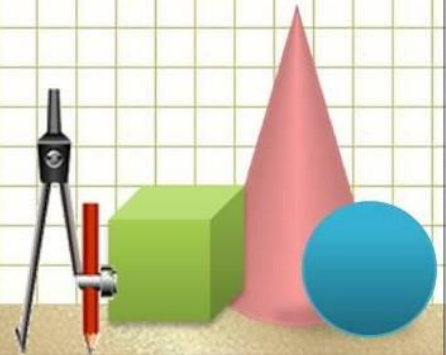
Резервные задачи, если останется время

№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?

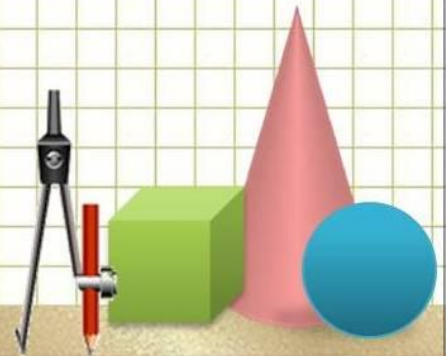


Резервные задачи, если останется время

№2.

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

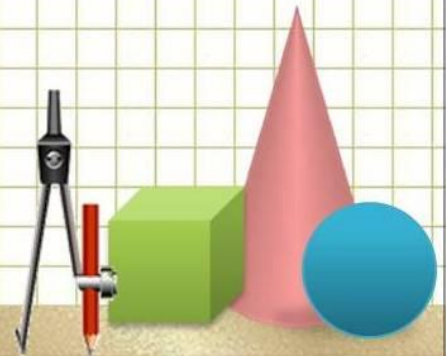
Какое наибольшее целое количество пирожков можно съесть, чтобы не превысить дневную норму потребления углеводов?



Резервные задачи, если останется время

№3.

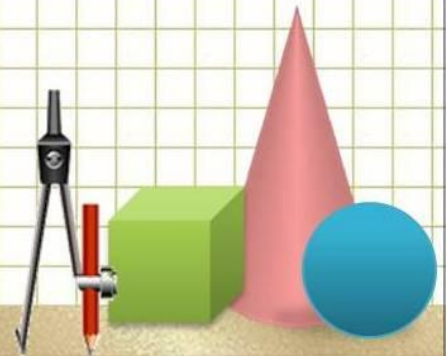
Статистика показывает, что курящих подростков мальчиков – 60%, девочек – 10%. Определите, сколько курящих детей в школе, если в ней 450 мальчиков и 620 девочек.



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?

