

Здоровый образ жизни

и

математика



Наше здоровье зависит

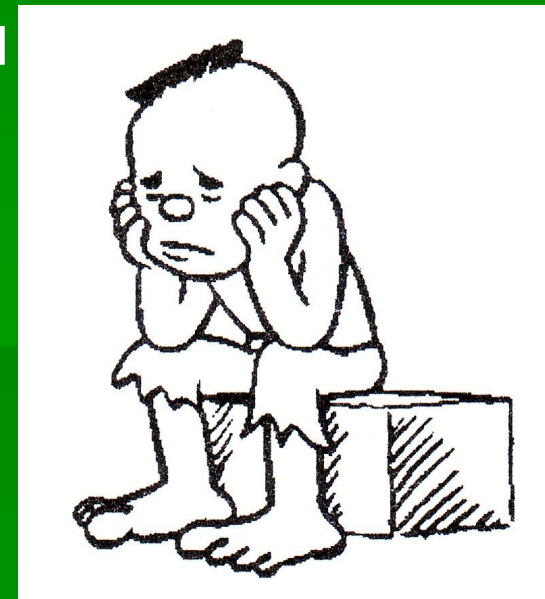
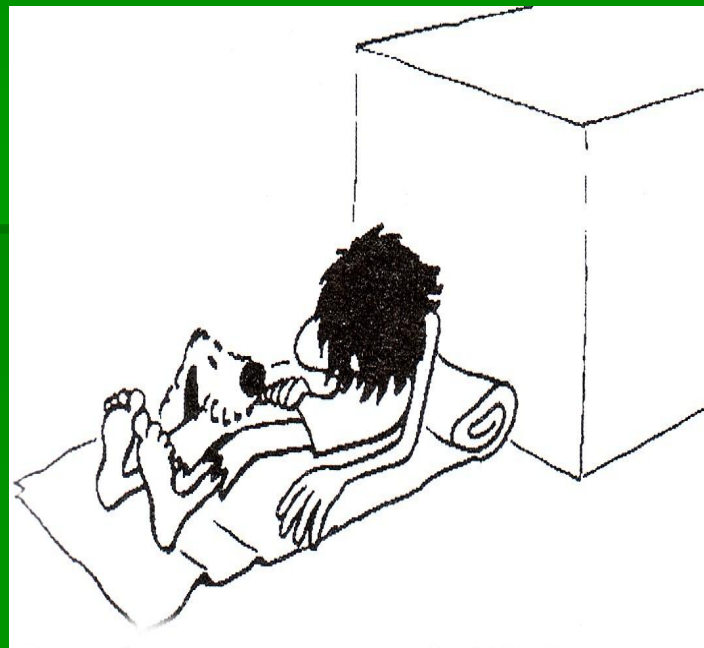
$1/5$ от врачей $1/2$ от нас $3/10$ от среды

выразите дроби в процентах

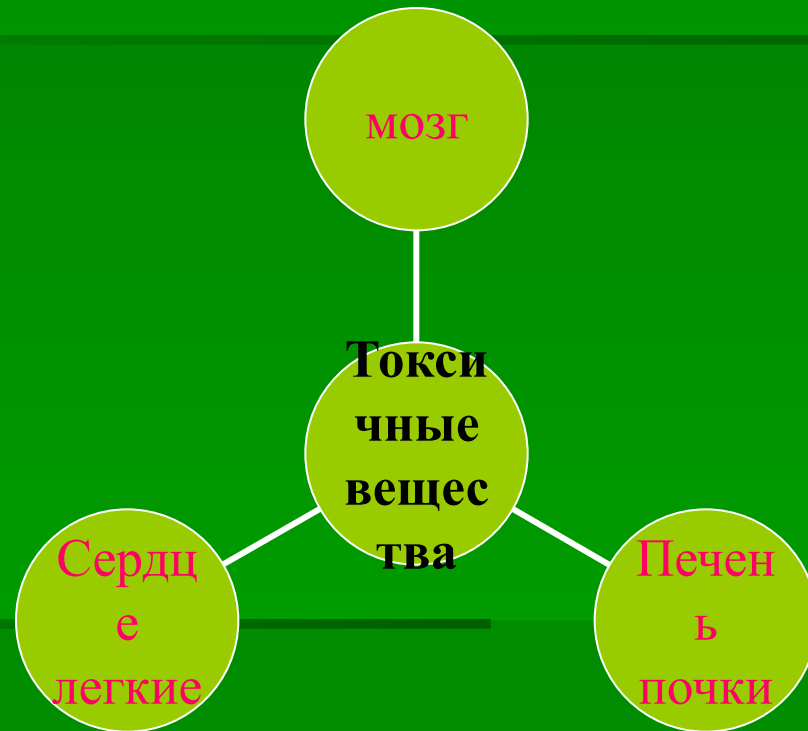


От чего зависит сохранность нашего здоровья?

- ✓ От наших привычек
- ✓ От нашего питания
- ✓ От образа жизни



Употребление токсичных веществ особенно негативно отражается на не окрепшем растущем организме!



Вредные привычки



- Курение
- Алкоголь
- Наркомания



1 задание. Курение



- Каждая сигарета сокращает жизнь человека на 5,5 мин. А если человек выкуривает в день пачку, это 20 сигарет, то на сколько его жизнь сократится за день; за неделю?



- В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнования – кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались

Свободная минутка

■ Родина табака?

- 1) Африка
- 2) Южная Америка
- 3) Азия

Свободная минутка

- Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

- 1) Папиросо
- 2) самокруто
- 3) сигаро

2 задание. Алкоголь



- Люди употребляющие спиртные напитки, живут на 9% лет меньше, чем те, которые не пьют. Средняя продолжительность жизни 64 года. На сколько лет сокращается жизнь в результате употребления спиртных напитков?

Свободная минутка

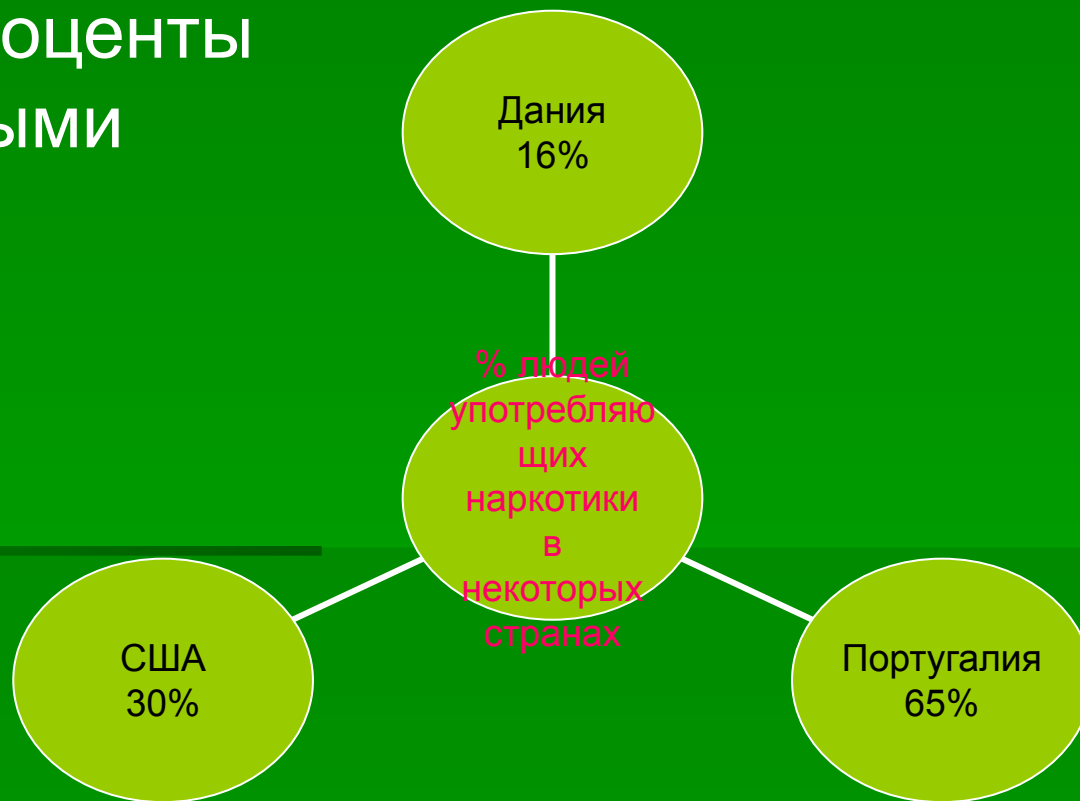
Как можно и нужно,
сказать "нет" если Вам
предлагают попробовать спиртные напитки,
но Вы этого не хотите?

- Уйди
- Повтори еще раз
- Объясни причину
- Придумай отговорку
- Предложи что-нибудь другое
- Преврати все в шутку



Наркомания

- Выразите проценты обыкновенными дробями.



Какой же вред наносят наркотики?



- Вступая в процесс обмена веществ, наркотики убивают, прежде всего, клетки мозга, вырабатывающие серотанин. Снижается иммунитет. Употребление наркотикой ведет к истощению организма, изменению обмена веществ, ухудшению памяти, бесплодию, бредовых идей.

курение + алкоголь =
медленное
самоубийство!



питание

Для здоровья человека очень полезны свежие овощи и фрукты, травяные и фруктовые сборы. Время и режим питания также играют не малую роль.

Рецепты полезных салатов.

Выразите проценты в граммах

задание для **1** команды

задание для **2** команды

■ Салат из одуванчика 200 гр.

1. Листья одуванчика 50%
2. Зеленый лук 30%
3. Петрушка 12%
4. Растительное масло 8%

■ Биточки из крапивы 300 гр.

1. Крапива 34%
2. Пшеничная мука 51%
3. Жир 6%
4. Петрушка 9%

Французский салат красоты.

Запишите граммы процентами.

400 гр.

Овсяные хлопья	28 гр.
Холодная кипяч. вода	140 гр.
Холодное кипяч. молоко	72 гр.
сахар	20 гр.
1 большое яблоко	140 гр.

Французский салат красоты.

Запишите граммы процентами.

400 гр.

Овсяные хлопья	$(28/400) * 100\% = 7\%$
Холодная кипяч. вода	$(140/400) * 100\% = 35\%$
Холодное кипяч. молоко	$(72/400) * 100\% = 18\%$
сахар	$(20/400) * 100\% = 5\%$
1 большое яблоко	$(140/400) * 100\% = 35\%$

Рецепты полезных салатов.

Ответы

задание для **1** команды

задание для **2** команды

■ Салат из одуванчика 200 гр.

1. Листья одуванчика 100гр.
2. Зеленый лук 60гр.
3. Петрушка 24гр.
4. Растительное масло 16гр.

■ Биточки из крапивы 300 гр.

1. Крапива 102гр.
2. Пшеничная мука 153гр.
3. Жир 18гр.
4. Петрушка 27гр.



**Свободная минутка
вызовите продукты
необходимые для
здорового и
ценного питания.**



Правильное, сбалансированное питание- основа жизни!



Спорт и туризм

- Для детского организма особенно важны физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, общение с природой для укрепления психики.



Пешие прогулки



- Ежедневно в обычном режиме человек вдыхает 2,3 кг кислорода в минуту, что составляет 30% кислорода вдыхаемого во время прогулки. Сколько килограмм кислорода в минуту вдыхает человек во время прогулки?

Помоги своей команде! Водные прогулки.



- Скорость парусной яхты на 50% больше скорости пешехода. Если скорость пешехода 5 км/ч, то скорость яхты равна...

Свободная минутка

Дыхательная гимнастика



**Если вы будете здоровы – вы
будете веселые, жизнерадостные и
счастливые!**



Посмотрите фильм о том, как
ученики нашей школы,
воплощают в жизнь программу
президента РК Назарбаева Н.А.

Мы, за здоровый

образ

жизни!

the 1990s, the number of people aged 65 and over in the United States is projected to increase from 20 million to 35 million (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 65 and over increases, the number of people aged 75 and over is also expected to increase. The number of people aged 75 and over is projected to increase from 10 million in 1990 to 15 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 75 and over increases, the number of people aged 85 and over is also expected to increase. The number of people aged 85 and over is projected to increase from 3 million in 1990 to 5 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 85 and over increases, the number of people aged 95 and over is also expected to increase. The number of people aged 95 and over is projected to increase from 1 million in 1990 to 2 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 95 and over increases, the number of people aged 100 and over is also expected to increase. The number of people aged 100 and over is projected to increase from 0.5 million in 1990 to 1 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 100 and over increases, the number of people aged 105 and over is also expected to increase. The number of people aged 105 and over is projected to increase from 0.2 million in 1990 to 0.5 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 105 and over increases, the number of people aged 110 and over is also expected to increase. The number of people aged 110 and over is projected to increase from 0.1 million in 1990 to 0.2 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 110 and over increases, the number of people aged 115 and over is also expected to increase. The number of people aged 115 and over is projected to increase from 0.05 million in 1990 to 0.1 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 115 and over increases, the number of people aged 120 and over is also expected to increase. The number of people aged 120 and over is projected to increase from 0.02 million in 1990 to 0.05 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 120 and over increases, the number of people aged 125 and over is also expected to increase. The number of people aged 125 and over is projected to increase from 0.01 million in 1990 to 0.02 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 125 and over increases, the number of people aged 130 and over is also expected to increase. The number of people aged 130 and over is projected to increase from 0.005 million in 1990 to 0.01 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 130 and over increases, the number of people aged 135 and over is also expected to increase. The number of people aged 135 and over is projected to increase from 0.002 million in 1990 to 0.005 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 135 and over increases, the number of people aged 140 and over is also expected to increase. The number of people aged 140 and over is projected to increase from 0.001 million in 1990 to 0.002 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 140 and over increases, the number of people aged 145 and over is also expected to increase. The number of people aged 145 and over is projected to increase from 0.0005 million in 1990 to 0.001 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 145 and over increases, the number of people aged 150 and over is also expected to increase. The number of people aged 150 and over is projected to increase from 0.0002 million in 1990 to 0.0005 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 150 and over increases, the number of people aged 155 and over is also expected to increase. The number of people aged 155 and over is projected to increase from 0.0001 million in 1990 to 0.0002 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 155 and over increases, the number of people aged 160 and over is also expected to increase. The number of people aged 160 and over is projected to increase from 0.00005 million in 1990 to 0.0001 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 160 and over increases, the number of people aged 165 and over is also expected to increase. The number of people aged 165 and over is projected to increase from 0.00002 million in 1990 to 0.00005 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

As the number of people aged 165 and over increases, the number of people aged 170 and over is also expected to increase. The number of people aged 170 and over is projected to increase from 0.00001 million in 1990 to 0.00002 million in 2000 (U.S. Census Bureau 1996).

**Здоровье – богатство данное нам
от рождения, сберечь его наша
задача!**

