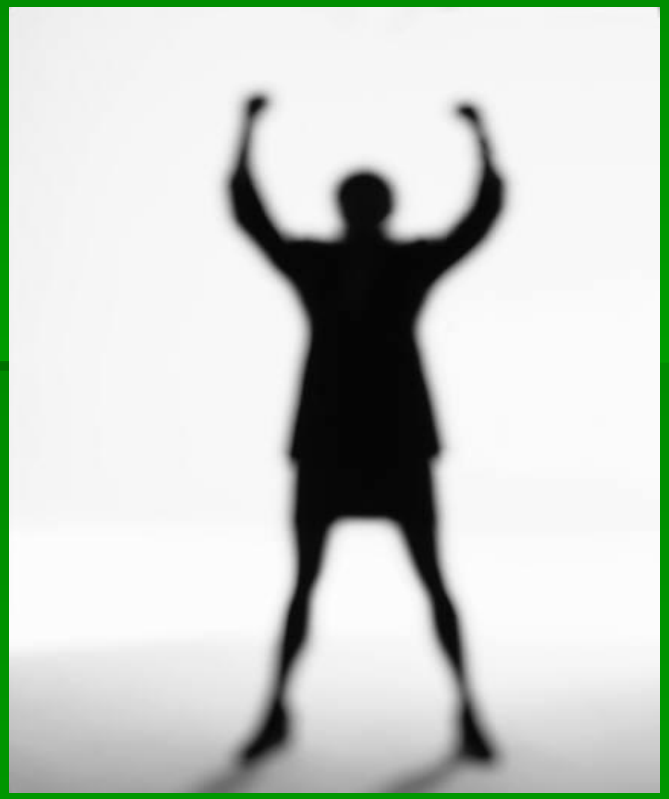
Здоровый образ жизни и математика

Наше здоровье зависит

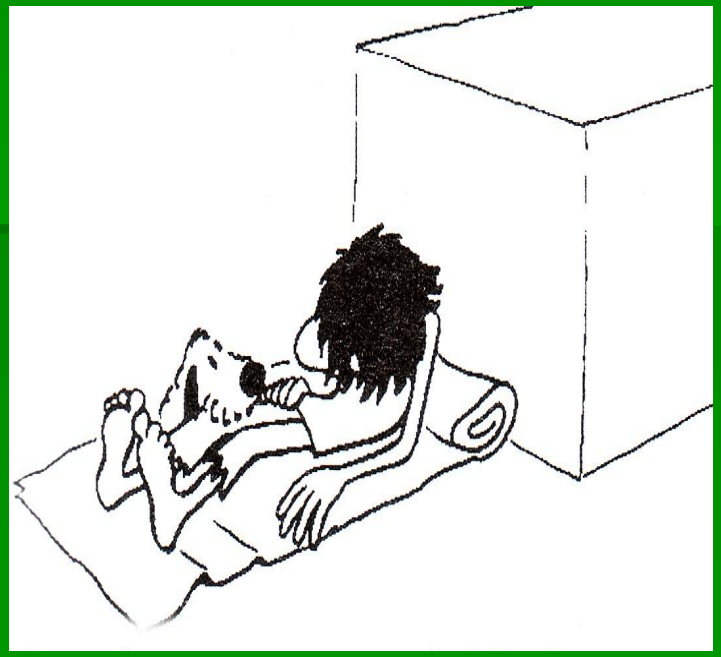
1/5 от врачей ½ от нас 3/10 от среды

выразите дроби в процентах

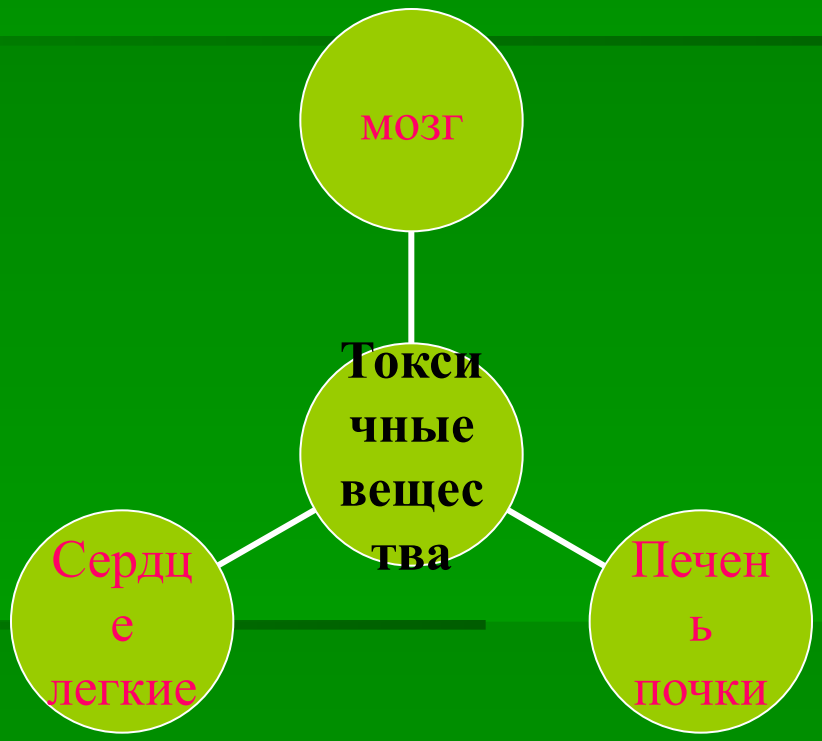


От чего зависит сохранность нашего здоровья?

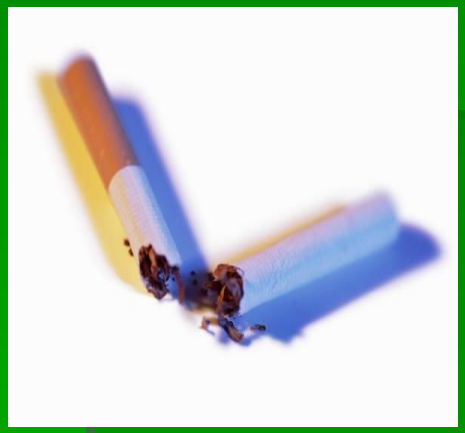
- ✔ От наших привычек
- ✔ От нашего питания
- ✔ От образа жизни



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

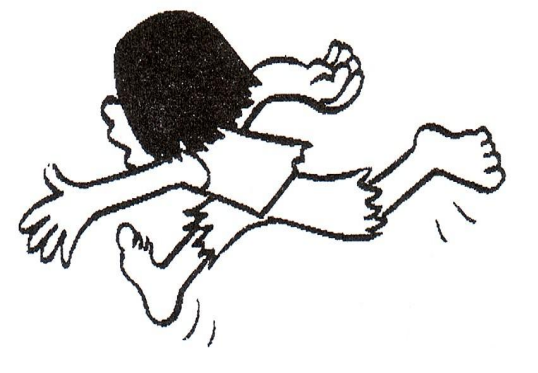
2 задание. Алкоголь

- 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

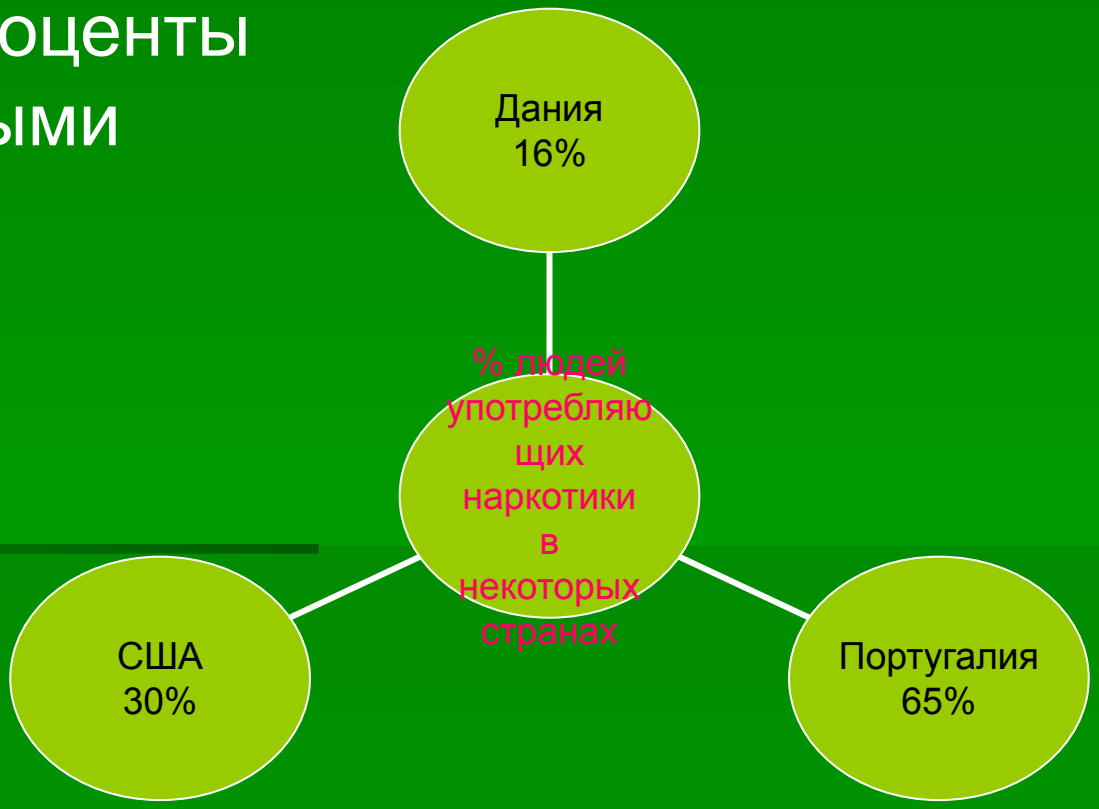
Как можно и нужно,
сказать "нет" если Вам
предлагают попробовать спиртные напитки,
но Вы этого не хотите?

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

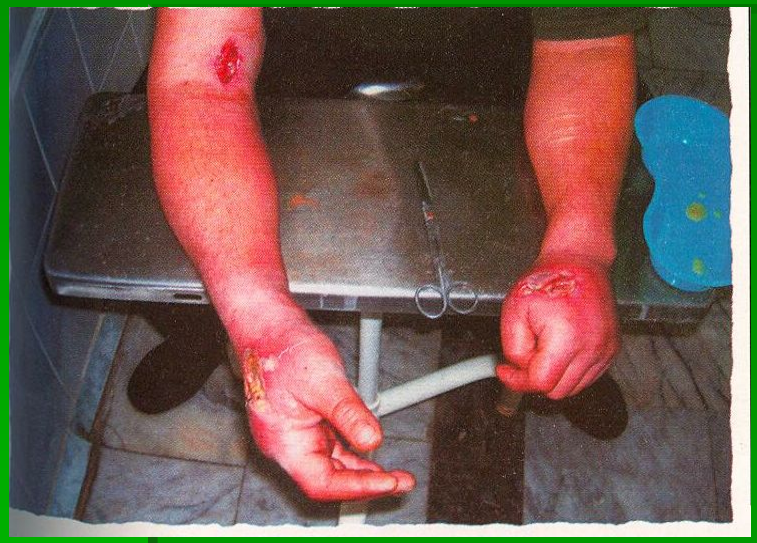


Наркомания

- 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

- ***Салат из одуванчика 200 гр.***

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

задание для 2 команды

- ***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

- ***Салат из одуванчика 200 гр.***

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

задание для 2 команды

- ***Биточки из крапивы 300 гр.***

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

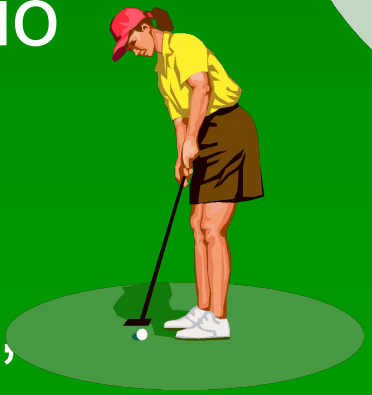
вободная минутка
азовите продукты необходимые для
лноценного и
орового питания.

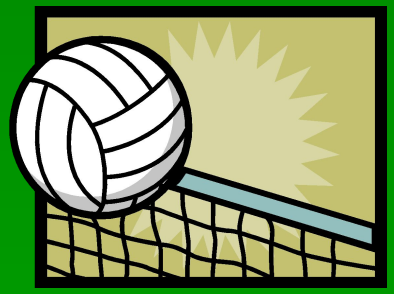

Зрение
Витамин А
Морковь-
Иммунитет
витамин С-
смородина
Состояние костных тканей
кальций,
фтор-
мясо
Витамины, Аминокислоты, Микроэлементы
Уровень Гемоглобина
железо-
свекла
Восстановление клеток
Белки-
мясо,
рыба,
бобовые
Работа мозга
Фосфор-
рыба

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 вовремя 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!

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