

Здоровый образ жизни

и

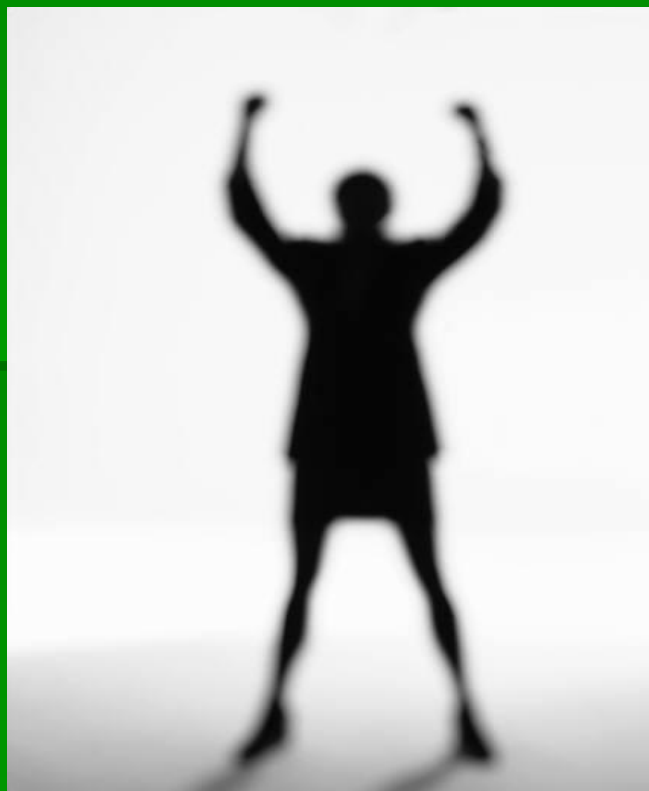
математика



Наше здоровье зависит

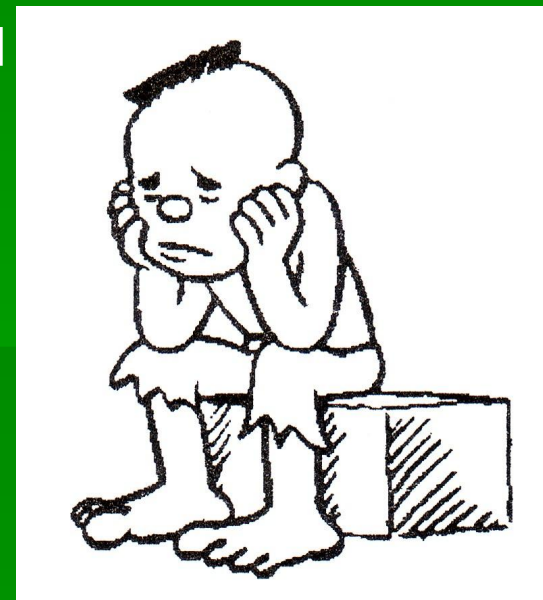
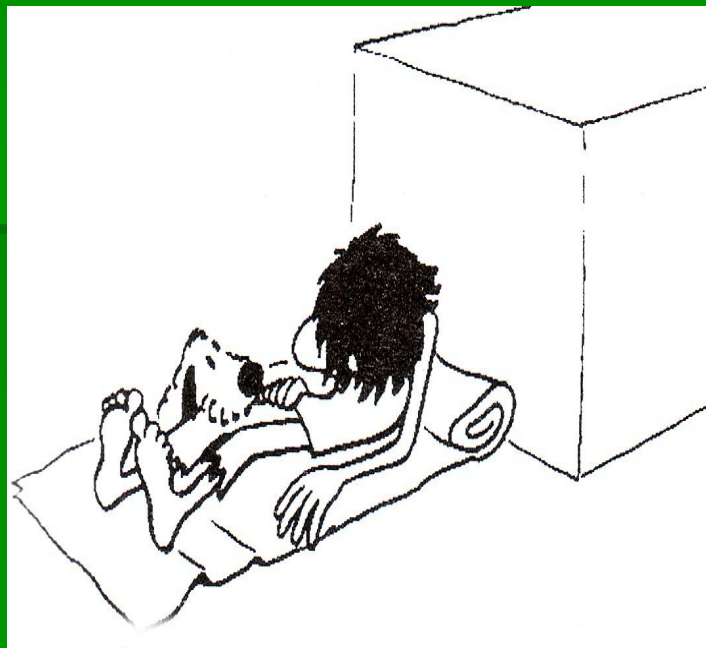
1/5 от врачей 1/2 от нас 3/10 от среды

выразите дроби в процентах

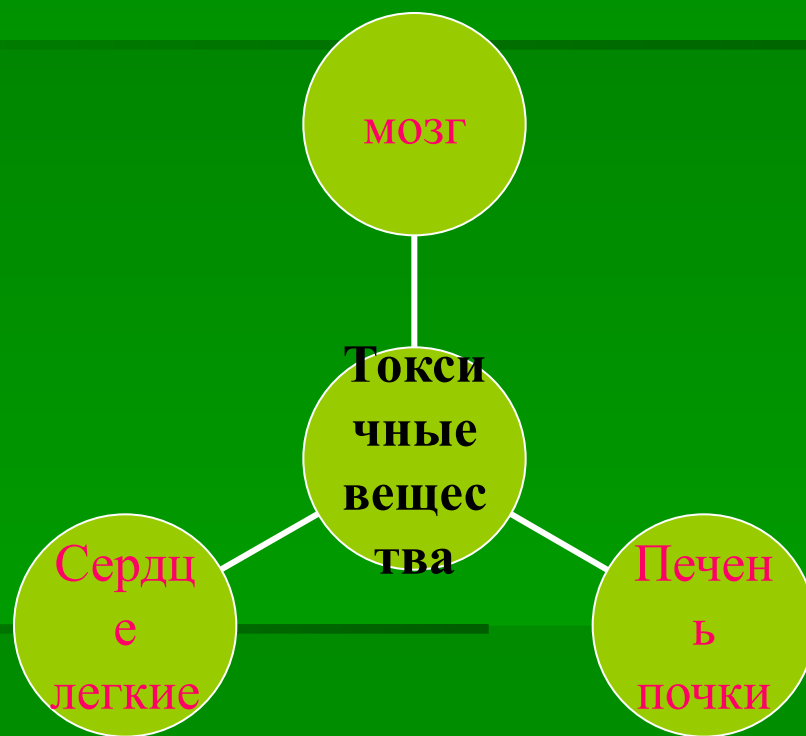


От чего зависит сохранность нашего здоровья?

- ✓ 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

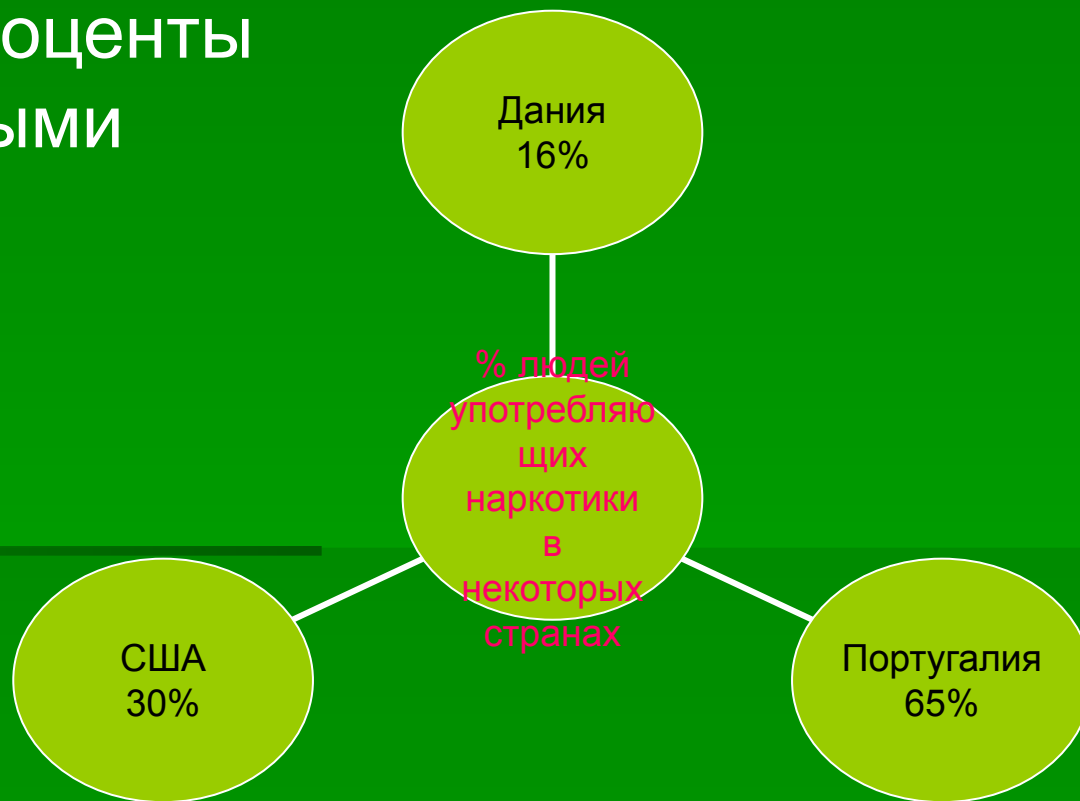
Как можно и нужно,
сказать "нет" если Вам
предлагают попробовать спиртные напитки,
но Вы этого не хотите?

- 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

■ 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.



**Свободная минутка
изовите продукты
необходимые для
здорового и
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!

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

