

# Здоровый образ жизни

# и

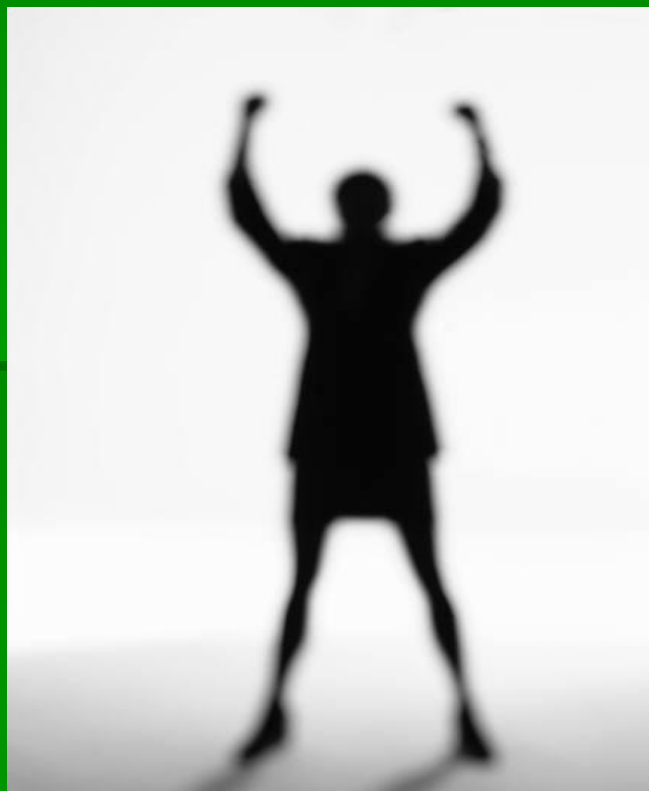
# математика



# Наше здоровье зависит

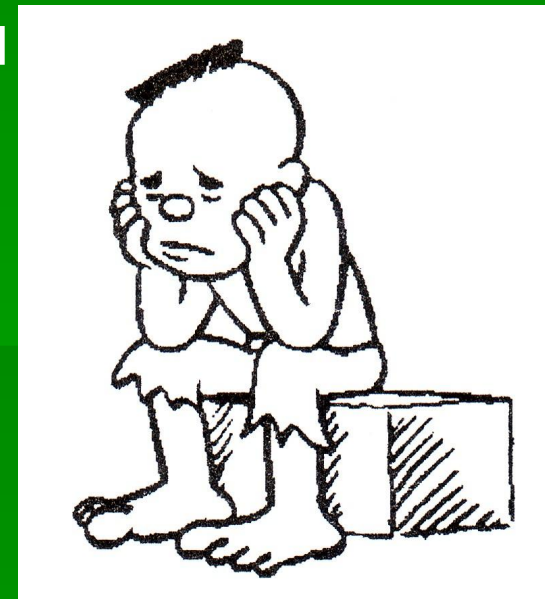
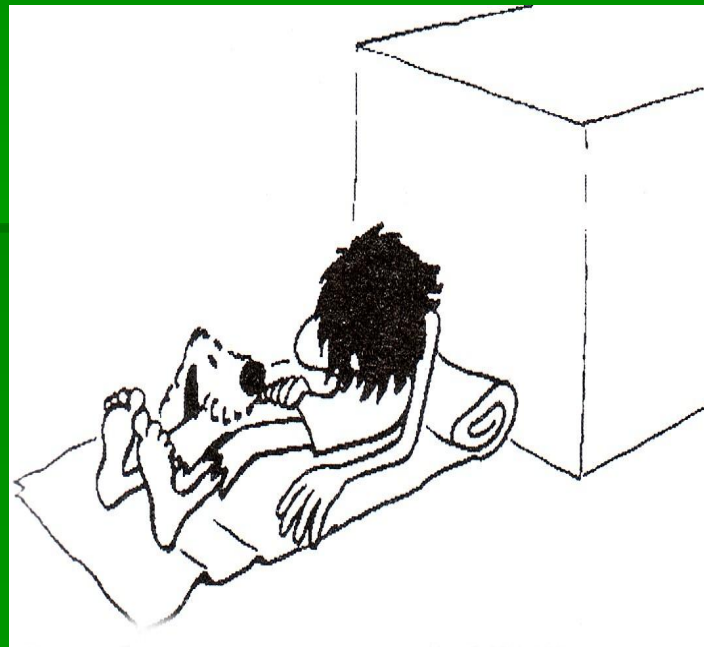
1/5 от врачей    1/2 от нас    3/10 от среды

выразите дроби в процентах

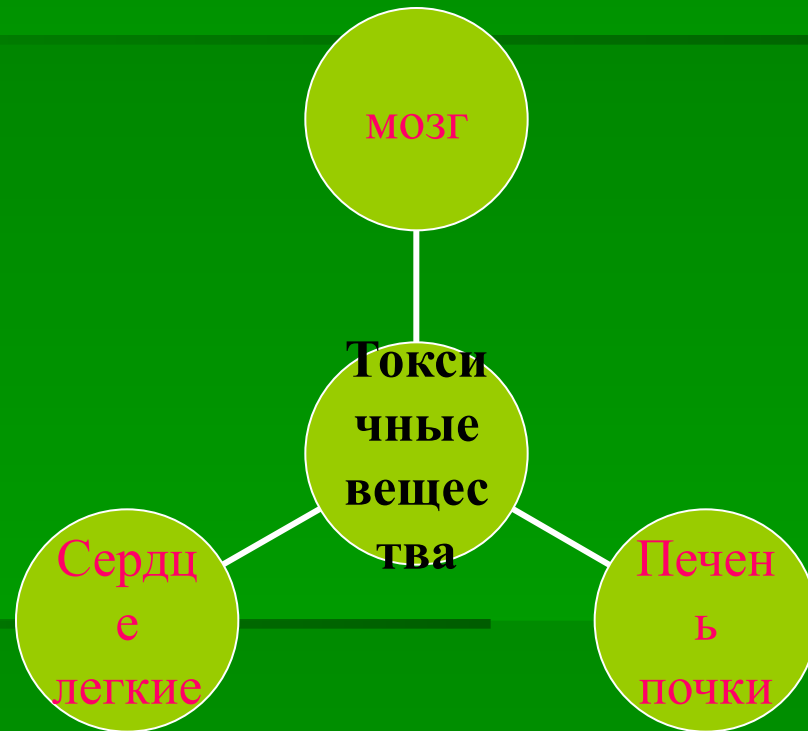


# От чего зависит сохранность нашего здоровья?

- ✓ 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



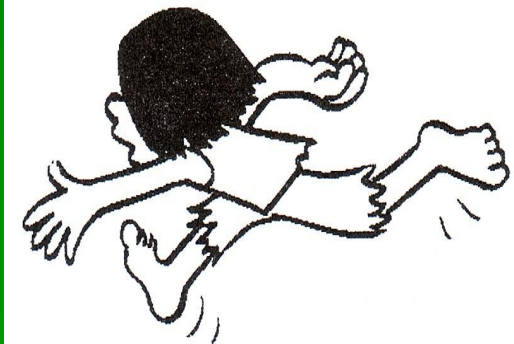
- Люди употребляющие спиртные напитки, живут на 9% лет меньше, чем те, которые не пьют. Средняя продолжительность жизни 64 года. На сколько лет сокращается жизнь в результате употребления спиртных напитков?

# Свободная минутка

---

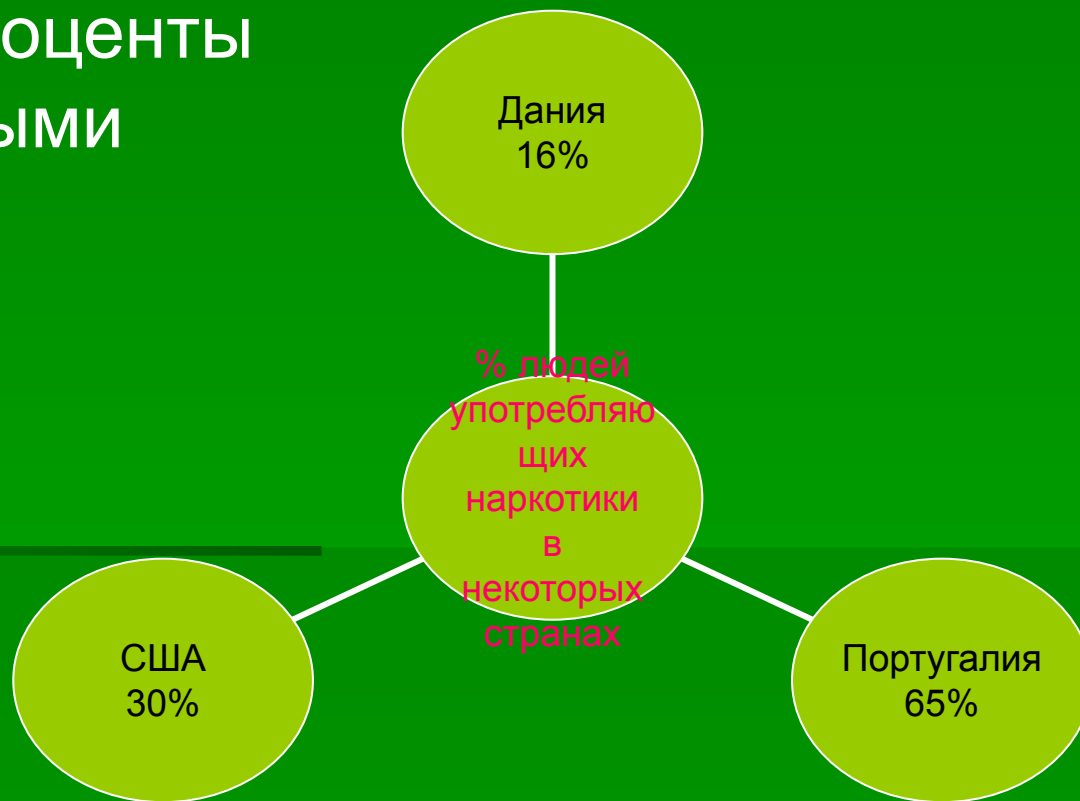
Как можно и нужно,  
сказать "нет" если Вам  
предлагают попробовать спиртные напитки,  
но Вы этого не хотите?

- 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  
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!

the 1990s, the number of people in the world who are blind has increased by 100 million (World Health Organization 2002).

There are a number of reasons for this increase. One of the most important is the increase in the number of people who are blind because of age-related eye disease. This is particularly true in developed countries where the population is ageing.

Another reason for the increase is the increase in the number of people who are blind because of trauma. This is particularly true in developing countries where there is a high incidence of road traffic accidents.

There are a number of ways in which the number of people who are blind can be reduced. One of the most important is to improve the quality of eye care services. This can be done by training more eye care workers and by providing them with the necessary equipment and facilities.

Another way to reduce the number of people who are blind is to improve the safety of roads. This can be done by building better roads and by enforcing traffic laws more strictly.

There are a number of other ways in which the number of people who are blind can be reduced. These include providing better education for children and providing better health care for people who are at risk of becoming blind.

It is important to note that the number of people who are blind is not just a matter of numbers. It is also a matter of quality of life. People who are blind often face a number of difficulties, including poverty, unemployment, and social isolation.

There are a number of ways in which the quality of life of people who are blind can be improved. These include providing better education and training, providing better health care, and providing better social services.

It is important to note that the number of people who are blind is not just a matter of numbers. It is also a matter of quality of life. People who are blind often face a number of difficulties, including poverty, unemployment, and social isolation.

There are a number of ways in which the number of people who are blind can be reduced. One of the most important is to improve the quality of eye care services. This can be done by training more eye care workers and by providing them with the necessary equipment and facilities.

Another way to reduce the number of people who are blind is to improve the safety of roads. This can be done by building better roads and by enforcing traffic laws more strictly.

There are a number of other ways in which the number of people who are blind can be reduced. These include providing better education for children and providing better health care for people who are at risk of becoming blind.

It is important to note that the number of people who are blind is not just a matter of numbers. It is also a matter of quality of life. People who are blind often face a number of difficulties, including poverty, unemployment, and social isolation.

There are a number of ways in which the quality of life of people who are blind can be improved. These include providing better education and training, providing better health care, and providing better social services.

It is important to note that the number of people who are blind is not just a matter of numbers. It is also a matter of quality of life. People who are blind often face a number of difficulties, including poverty, unemployment, and social isolation.

There are a number of ways in which the quality of life of people who are blind can be improved. These include providing better education and training, providing better health care, and providing better social services.

It is important to note that the number of people who are blind is not just a matter of numbers. It is also a matter of quality of life. People who are blind often face a number of difficulties, including poverty, unemployment, and social isolation.

There are a number of ways in which the quality of life of people who are blind can be improved. These include providing better education and training, providing better health care, and providing better social services.

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

---

