

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



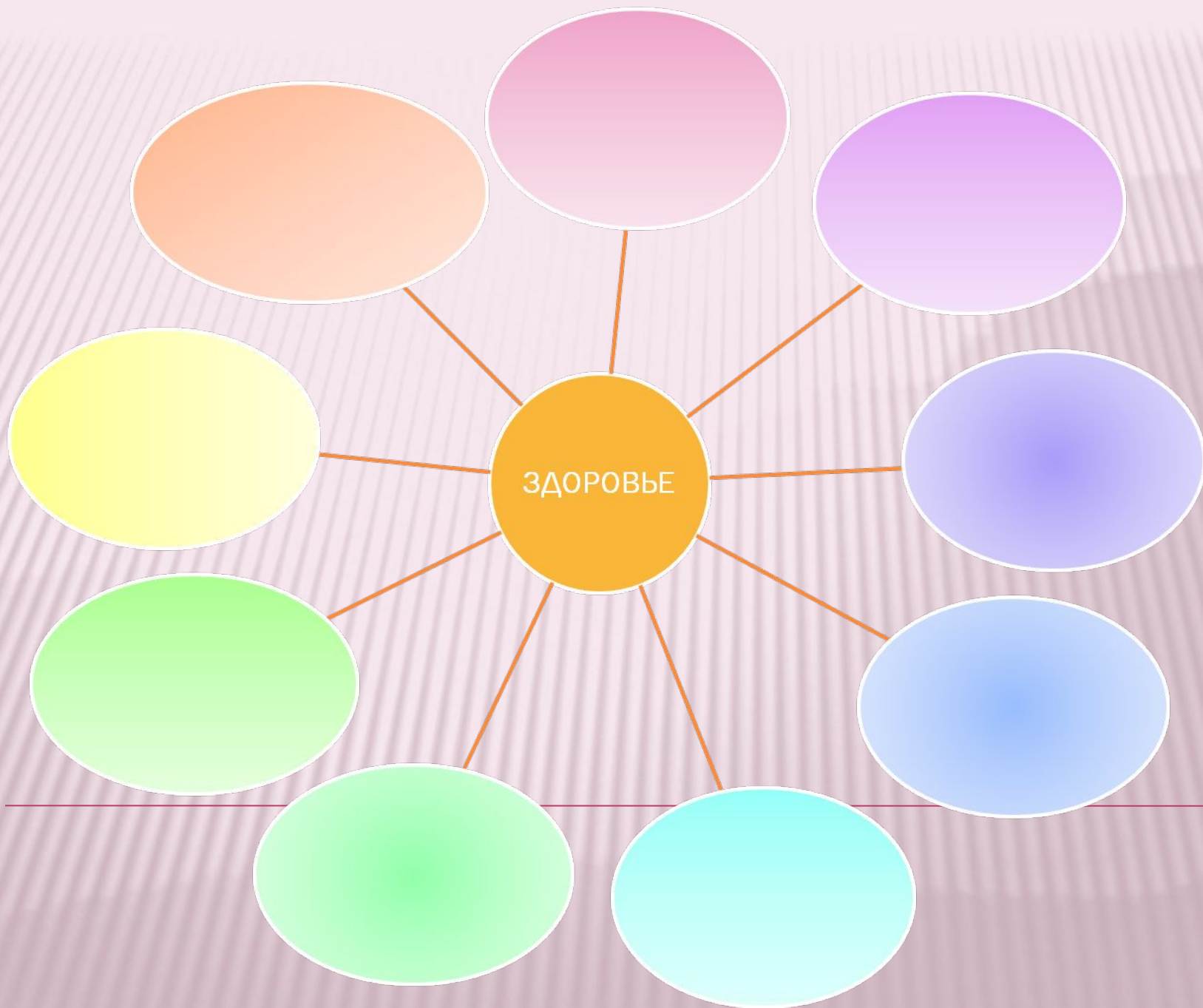
# Умножение натуральных чисел и его свойства.

Учитель: Насырева Елена Николаевна

## РАЗМИНКА.

---

- 1) Решить примеры на карточках;
- 2) С помощью ключа заполнить вторую строку буквами;
- 3) Поднять карточку с получившимся словом.



# ВИТАМИНЫ.



ВИТАМИН **A**



ВИТАМИН **B1**



ВИТАМИН **B2**



ВИТАМИН **B5**



ВИТАМИН **B6**



ВИТАМИН **B9**



ВИТАМИН **B12**



ВИТАМИН **C**



ВИТАМИН **D**



ВИТАМИН **E**



ВИТАМИН **K**



ВИТАМИН **PP**



ВИТАМИН **H**



ВИТАМИН **F**



ВИТАМИН **P**

<b>Витамины</b>	<b>Для чего нужны</b>	<b>В чем содержатся</b>
<b>А</b>	Улучшает зрение, сохраняет подвижность суставов.	Печень, молоко, желток.
<b>В<sub>1</sub></b>	Используется для роста, выработки энергии, функционирования нервов и мускулов.	Мясо, рис, фасоль, черный хлеб, орехи.
<b>В<sub>2</sub></b>	Используется для роста организма, выработки энергии.	Мясо, печень, рыба, птица, дрожжи, грибы, шпинат, яичный желток.
<b>В<sub>3</sub></b>	Используется для выработки энергии, снижения холестерина в крови.	Мясо, рыба, птица, яйца, орехи, зеленый лук, брокколи, молоко.
<b>В<sub>5</sub></b>	Используется для здоровья кожи, роста волос, усвоению белков, жиров, углеводов.	Мясо, субпродукты, яичный желток, картофель, арахис.
<b>В<sub>12</sub></b>	Участвует в образовании новых клеток крови, кожи; входит в состав оболочки нервных клеток.	Нежирное мясо, субпродукты, рыба, моллюски, сыр, творог.
<b>С</b>	Обеспечивает упругость и эластичность кожи; обладает заживляющим действием, укрепляет сосуды, связки; повышает иммунитет и предупреждает старение.	Шиповник, черная смородина, крыжовник, грейпфрут, болгарский перец, петрушка и почти во всех овощах и фруктах.
<b>Д</b>	Полезен для костей и зубов.	Рыба, молоко, яйца, маргарин.
<b>Е</b>	Препятствует процессам старения в организме, улучшает состояние кожи.	Подсолнечное масло, маргарин, горох.

## ЗАДАЧА № 1.

---

Масса витамина **С**, ежедневно необходимая человеку, в 4 раза больше, чем суточная доза витамина **Е**, равная 15 мг. Какова масса витамина **С**?

## ЗАДАЧА № 2.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ШКОЛЬНИКА 10 – 12 ЛЕТ ТАКОВ:

хлеб	300 г	масло	50 г
крупы	50 г	молоко	500 г
картофель	200 г	мясо	200 г
овощи	300 г	рыба	50 г
фрукты	200 г	сыр	10 г
сахар	50 г	ягоды	90 г

СКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ ПРОДУКТОВ ДОЛЖЕН СЪЕДАТЬ ШКОЛЬНИК ЗА ДЕНЬ?

РЕШИТЕ ЗАДАЧУ, СОСТАВИВ ВЫРАЖЕНИЕ И ПРИМЕНИВ СВОЙСВА УМНОЖЕНИЯ.

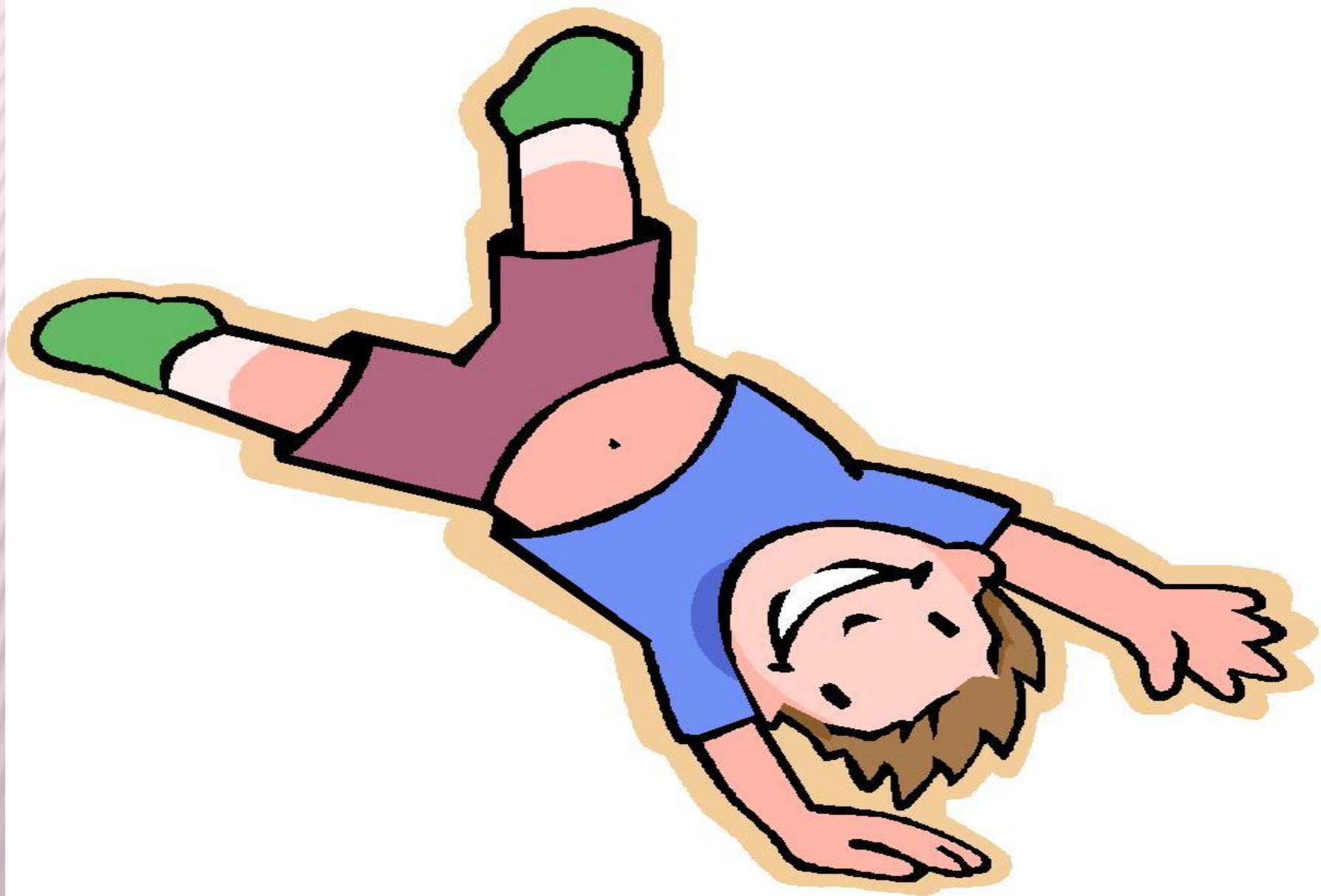
## ЗАДАЧА № 3.

Основными компонентами режима дня являются: сон, прогулки на свежем воздухе, учеба в школе, отдых, личная гигиена, питание, помощь по дому. Учебные занятия в школе начинаются в 9 часов и заканчиваются в 15 часов.

- Сколько минут занимает питание, если на него уходит в 4 раз меньше времени, чем на учебу?
- Сколько минут отводится на утреннюю гигиену, если на занятия в школе времени уходит в 12 раз больше?
- На сколько часов сон короче бодрствования, если вставать в 7 часов, а лечь спать в 21 час?



# ФИЗМИНУТКА



# ТЕСТ.

Вариант 1.

№1. Вычислите:

а)  $28 \cdot 43$

1) 1204; 2) 196; 3) 1244. (1 балл)

б)  $12 \cdot 146$ ;

1) 428; 2) 282; 3) 1752. (1 балл)

№2. Решите задачи:

а) Сколько минут Иван делал 6 упражнений во время утренней зарядки, если на каждое упражнение ему потребовалось 2 мин 30 с? (2 балла)

Ответ: \_\_\_\_\_

б) В скелете новорождённого костей на 94 больше, чем в скелете взрослого человека. Вместе у них 506 костей. Сколько костей у обоих родителей младенца вместе, если у всех взрослых людей число костей в скелете одинаково? (3 балла)

Ответ: \_\_\_\_\_

Вариант 2.

№1. Вычислите:

а)  $36 \cdot 53$

1) 1908; 2) 198; 3) 2908; (1 балл)

б)  $13 \cdot 157$ ;

1) 471; 2) 1941; 3) 2041. (1 балл)

№2. Решите задачи:

а) Сколько минут потребовалось Алене на выполнение 4 фитнес –упражнений , если на каждое ей потребовалось 3 мин 45 с? (2 балла)

Ответ: \_\_\_\_\_

б) В рацион питания школьника входит на 48 Ккал больше, чем в рацион питания взрослого человека. Вместе у них в рационе 460 Ккал. Сколько килокалорий входит в рацион питания обоих родителей вместе, если у всех взрослых людей число килокалорий в рационе одинаково? (3 балла)

Ответ: \_\_\_\_\_

# КЛЮЧ К ТЕСТУ:

---

N°1.

а) 1;

б) 3.

N°2.

а) 900;

б) 412.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТА:

«3» - за 2-3 балла;

«4» - за 4-5 баллов;

«5» - за 6-7 баллов.

