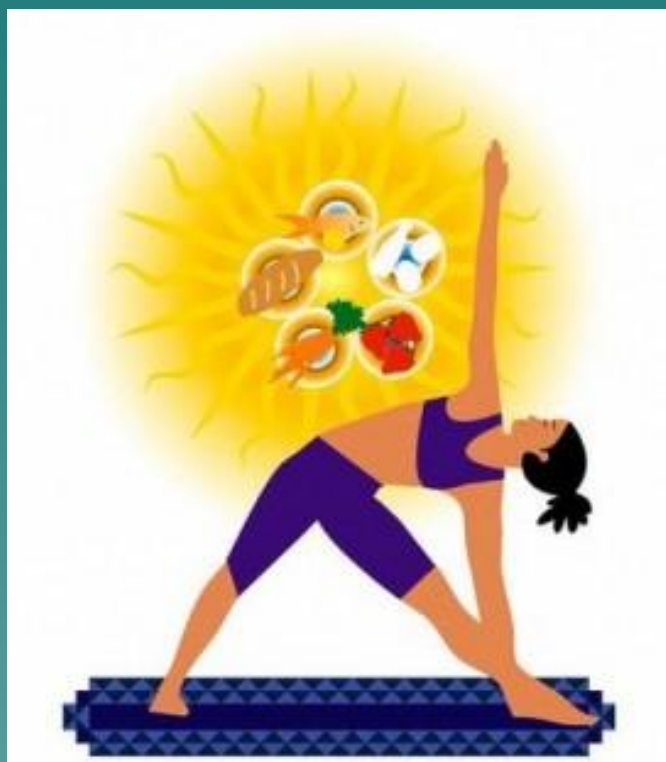


Твоя жизнь - твой выбор,
или несколько цифр о здоровье



Здоровье

Режим дня

Здоровый образ жизни



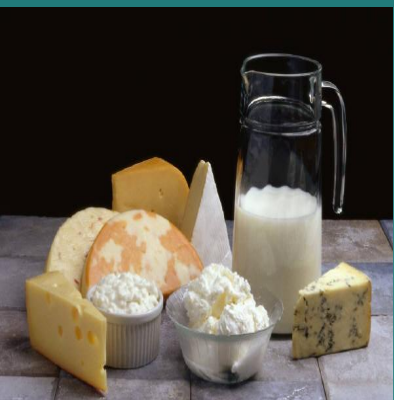
Рациональное питание

Занятие физической культурой

Правила гигиены



еда



свежая

легко усваиваемая

качественная



задача 1

Суточный рацион подростка должен содержать $\frac{3}{20}$ части белков, $\frac{3}{10}$ - жиров, $\frac{11}{20}$ - углеводов.

Выразить эти составляющие в процентах.



задача 2

Ученые определили, что в организме человека приблизительно $\frac{7}{150}$ общей массы тела составляет кислород (во время выдоха), $\frac{4}{70}$ оставшейся массы – углерод (во время выдоха), $\frac{1}{40}$ нового остатка – азот и калий, а на фосфор, хлор, серу и другие вещества приходится $\frac{1}{20}$ остатка. Сколько названных веществ есть в организме ученика 7 класса, масса которого 42 кг?

N *Ca* *Cl*
O *K* *P* *S*

задача 3

В состоянии покоя человек вдыхает за один раз 0,5 л воздуха;
во время спокойной ходьбы – в 1,4 раза больше;
во время быстрой ходьбы – в 1,5 раза больше, чем во время спокойной;
во время подъема в гору – в 1,4 раза больше, чем во время быстрой ходьбы;
во время бега – в 2 раза больше, чем когда поднимается в гору.

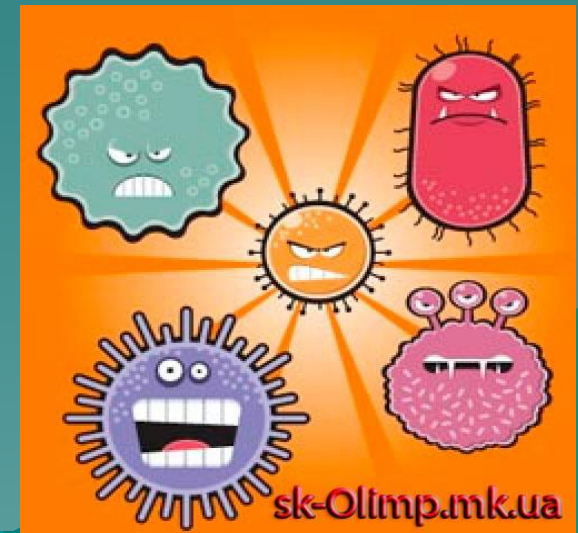
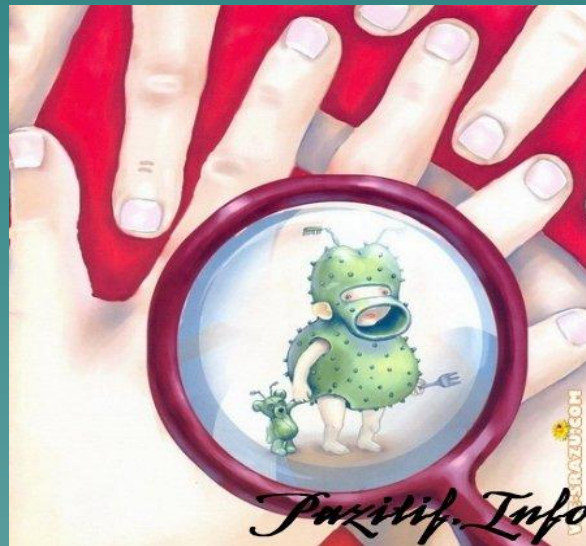
Сколько воздуха вдыхает человек в каждом из рассмотренных случаев?

Постройте столбчатую диаграмму.



задача 4

Известно, что в 1 м^3 воздуха класса до начала занятий было 2 600 микробов. Если микробы находятся в питательной среде, то каждый из них каждые полчаса делится на два. Сколько микробов будет в классе через 6 часов, если размеры классной комнаты $6\text{м} \times 10\text{м} \times 3,5\text{м}$?



Задача 5

Известно, что высота сосны изменяется по формуле

$$h = \frac{t^2}{0,0242 \cdot 3^2 + 0,0737 \cdot 3 + 0,2129}$$

Где h – высота дерева, t – возраст дерева (в десятках лет).

На сколько метров вырастет сосна:

а) за 30 лет; б) за 100 лет;

в) за 450 лет (максимальный возраст сосны)?

Как можно предотвратить распространение микробов в помещении?

- Регулярно проветривать помещение
- Делать влажную уборку
- Использовать сменную обувь
- Придерживаться правил личной гигиены

1 га осинового леса может обезвредить 30 тонн пыли

**Посмотри! Как прекрасна земля!
Реки, горы, леса и поля
Это все – наша жизнь и вовек
Ты в ответе за жизнь человек!**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Статистика

Каждый год в России от табакокурения умирает 107-123 тысячи человек.

Подсчитано, что каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 5,5 минут, а средняя продолжительность жизни курящего человека на 15 лет меньше по сравнению с некурящими людьми.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения.

Девушки в среднем впервые пробуют курить в 14-15 лет, а юноши — в 11.

Сегодня в России курят 50% мужчин и 25% женщин.

Каждый год на учет наркологи ставят 10 тысяч человек, из них 600 – подростки, каждая 5 – женщина.

Как минимум 1-2 раза в жизни наркотики употребляли более 10% юношей и 5% девочек-восьмиклассниц, 15,5% — старшеклассников.

Слабоалкогольные напитки с примесью водки, употребляют почти 10% шестиклассников, 25% старшеклассников.

Хотя бы раз в жизни пьяными были 20% шестиклассников и 70% старшеклассников.

Задача 6

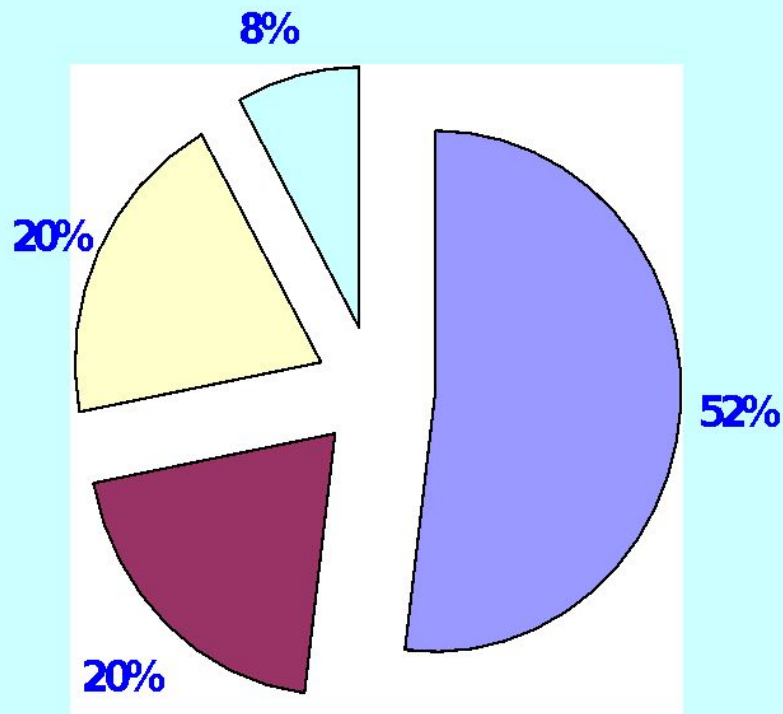
Здоровье человека на 52% зависит от способа жизни,
на 20% - от состояния окружающей среды,
на 20% - от наследственности,
на 8% - от системы охраны здоровья.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Постройте по этим данным
круговую диаграмму.
Сделайте вывод.

Здоровье человека



- **Способ жизни**
- **Состояние окружающей среды**
- **Наследственность**
- **Система охраны здоровья**

***Мы имеем право на жизнь и
здоровье.***

***Но у нас есть и обязанность –
беречь свою жизнь и свое
здоровье.***

(КОНСТИТУЦИЯ РФ)





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

**Человек! Взрослый ты иль дитя,
Жизнь одна только есть у тебя,
Ты в ответе один за себя!**

