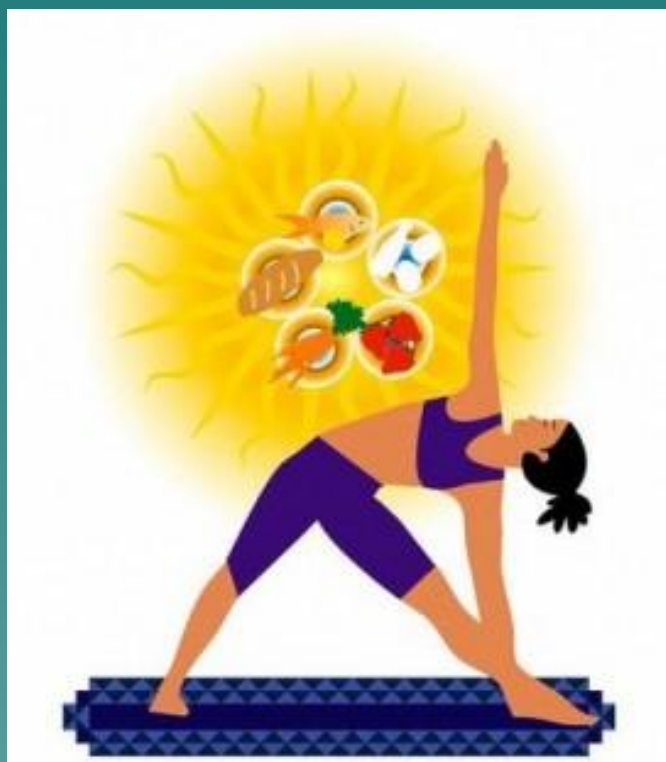


Твоя жизнь - твой выбор,  
или несколько цифр о здоровье



# Здоровье

Режим дня

Здоровый образ жизни



Рациональное питание

Занятие физической культурой

Правила гигиены

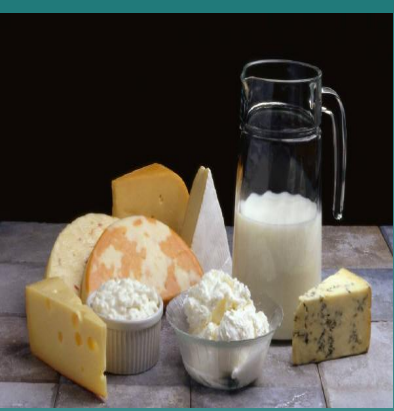


# еда

**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.

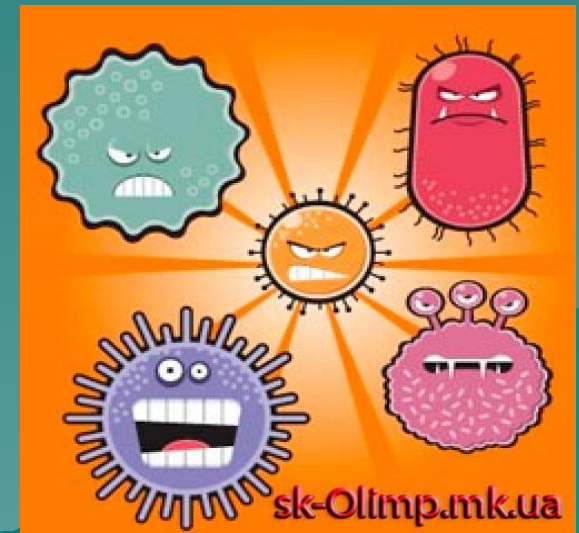
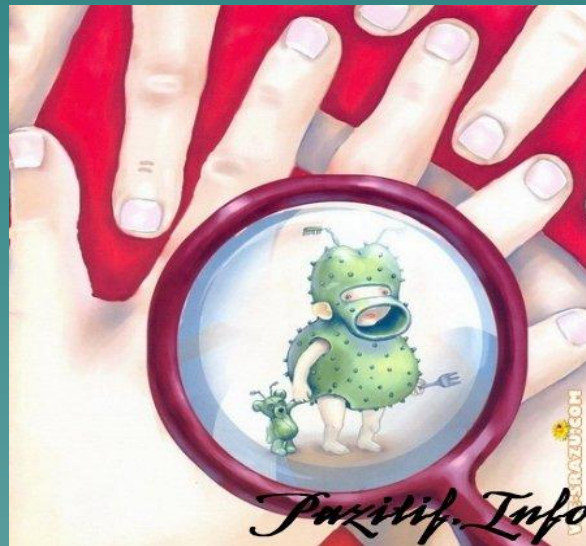
**Сколько воздуха вдыхает человек в каждом из рассмотренных случаев?**

**Постройте столбчатую диаграмму.**



# задача 4

Известно, что в  $1 \text{ м}^3$  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!**



# 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

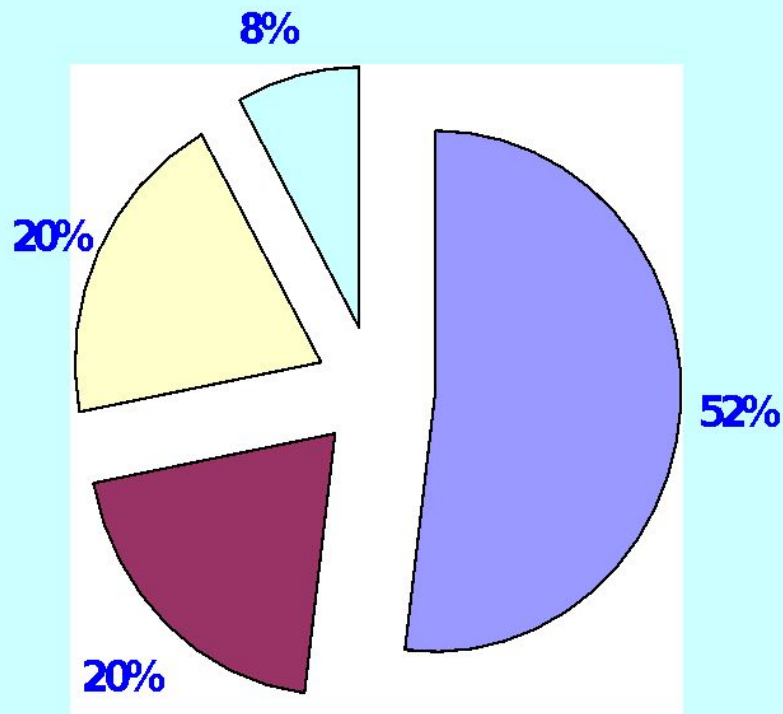
Здоровье человека на 52% зависит от способа жизни,  
на 20% - от состояния окружающей среды,  
на 20% - от наследственности,  
на 8% - от системы охраны здоровья.

## 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!**

