



**Здоровье - твоё
бесценное
достояние!**

**«Арифметические действия с десятичными
дробями».**

Демакова Ирина Павловна -
учитель математики
МБОУ «Лицей №1» г. Норильска

Разминка

○ $8,5 + 6,5 - (10 - 3,3) =$

8,3

○ $3,8 \cdot 10 : 100 =$

0,38

○ $1,3 : 10 \cdot 100 =$

13

○ $29 : 0,1 =$

290

○ $205 : 0,01 =$

20500

○ $35 \cdot 0,1 =$

3,5

○ $128 \cdot 0,01 =$

1,28



- **Здоровье – бесценное достояние не только отдельного человека, но и всего общества.**

Самостоятельная работа

1 вариант

1) $13,68:6=$

2) $2,304:3=$

3) $0,27:9=$

4) $8,2:8=$

5) $2,42:22=$

2 вариант

1) $22,82:7=$

2) $2,095:5=$

3) $0,32:8=$

4) $16,1:4=$

5) $0,9:18=$

Проверь себя и оцени свою работу
(Каждый правильный ответ 1 балл).

1 вариант

1) $13,68:6= 2,28$

2) $2,304:3= 0,768$

3) $0,27:9= 0,03$

4) $8,2:8= 1,025$

5) $2,42:22= 0,11$

2 вариант

1) $22,82:7= 3,26$

2) $2,095:5= 0,419$

3) $0,32:8= 0,04$

4) $16,1:4= 4,025$

5) $0,9:18= 0,05$

Правила сбережения и укрепления здоровья.

- «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».
- Чтобы сберечь и укрепить своё здоровье необходимо выполнение следующих правил.



Правило первое

- Не поддаваться влиянию вредных привычек: курение, употребление алкоголя и наркотических веществ.



Задача

- Туристическая тропа от станции до лагеря сначала поднимается в гору, а потом спускается с горы. Расстояние в гору в 4 раза короче, чем с горы, а весь путь составляет 7,5 км. Туристы преодолели путь в гору за 0,6 ч, а остальной путь до лагеря за 1,5 ч. Определите скорость туристов на подъеме и на спуске.

Решите примеры, из букв составьте

СЛОВО

- 1) $22,506+14,694=$

37,2

М

- 2) $37,2:3,72=$

10

И

- 3) $3+1,65=$

4,65

Т

- 4) $1,08\cdot4,65=$

5,022

Н

- 5) $5,07:65=$

0,078

М

- 6) $10-5,022=$

4,978

Т

- 7) $4,978-0,078=$

4,9

И

- 8) $2,05\cdot0,4=$

0,82

У

- 9) $4,9-0,82=$

4,08

Е

10	0,078	37,2	0,82	5,022	4,9	4,65	4,08	4,978
И	М	М	У	Н	И	Т	Е	Т

Правило второе

- Занятие закаливанием солнцем, воздухом и водой.



Правило третье

- Ни под каким видом не допускайте появление лишнего веса. Древнегреческий мыслитель Сократ говорил: «Лучшая приправа к пище – голод».



Задача

- Для одинаковых подарков к детскому празднику взяли 4,2 кг шоколадных конфет, а карамели на 2,4 кг больше. Какова масса конфет в подарке, если в каждом из них 0,175 кг шоколадных конфет?



Правило четвертое

- **Движение - это жизнь!**
- Утренняя зарядка, физкультминутки во время работы, особенно малоподвижной, необходима для поддержки тонуса в течение всего дня.



На разминку становись!!!



Правило пятое

- Соблюдай режим дня, чередуя работу и отдых, будешь чувствовать себя бодрым и окрепшим.



Задача

- Приготовление домашнего задания заняло у Маши 2ч. Русским языком она занималась 0,3 всего времени. Остальное время ушло на историю и математику, причем на математику она потратила на 0,2 ч меньше, чем на историю. Сколько времени она занималась каждым предметом?

Домашнее задание

- №424, 426, 421(г,д,е)

Совет 1

- Проснись и пой.
- Если хочешь получше подзарядиться с утра – пой в душе. Даже если нет ни слуха, ни голоса, дышать ты будешь глубже.



Совет 2

- Просто добавь воды.
- Вода – не только источник кислорода, но и средство донести его через кровь туда, куда надо.
- 4 стакана воды в день – это норма.

Совет 3

- Что ешь важно, а сколько – важнее. Вывод – не садись слишком часто на пенёк, чтобы съесть пирожок.



Совет 4

- Каждый глоток воздуха – подпитка твоей энергосистемы.
- Рецепт прост: хочешь взбодриться – не ленись несколько минут в день подышать с пользой.

Совет 5

- Не парься.
- Температуру окружающей среды регистрирует кожа, но организм делает мозг. Температура в помещении должна быть 18 -22 градуса Цельсия.

Совет 6

- Не тони в киберпространстве.
- - Отрывай взгляд от экрана, дав глазам отдохнуть.
- - Установи монитор так, чтобы смотреть на него сверху вниз.



● **Здоровье** – это такое состояние духовной, физической и эмоциональной сферы деятельности человека, которое способствует созданию условий расцвету личности, раскрытию его таланта и способностей.

● **Будьте здоровы!**