

Здоровье - твоё бесценное достояние!

«Арифметические действия с десятичными дробями».

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

Разминка

8,3

0,38

13

290

20500

3,5

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
- $\overline{4)} 16,1:4=4,025$
- 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 поддаться влиянию вредных привычек: курение, употребление алкоголя и наркотических веществ.



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

$$3) 3+1,65=$$

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

10	И		
4,65	T		
5,022	Н		
0,078	M		
4,978	T		
49	И		

0,82	У
4,08	Е

10	0,078	37,2	0,82	5,022	4,9	4,65	4,08	4,978
14	M	M	Y	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	И	T	E	T

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

- Јанѕиж оте эно 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)

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

- 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.

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



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

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

- 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!