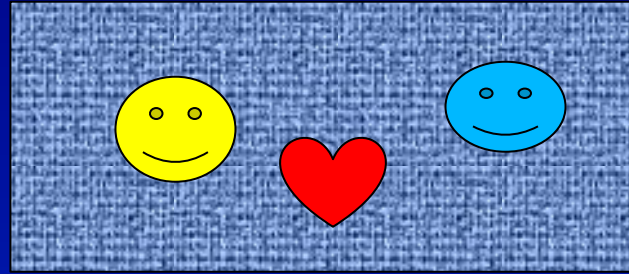


9 CM

8 CM



a

B



6



a



$$P = (a + b) \times 2$$

17

$$P = (8 + 9) \times 2 = 34 \text{ (CM)}$$

ОТВЕТ : $P = 34 \text{ CM.}$

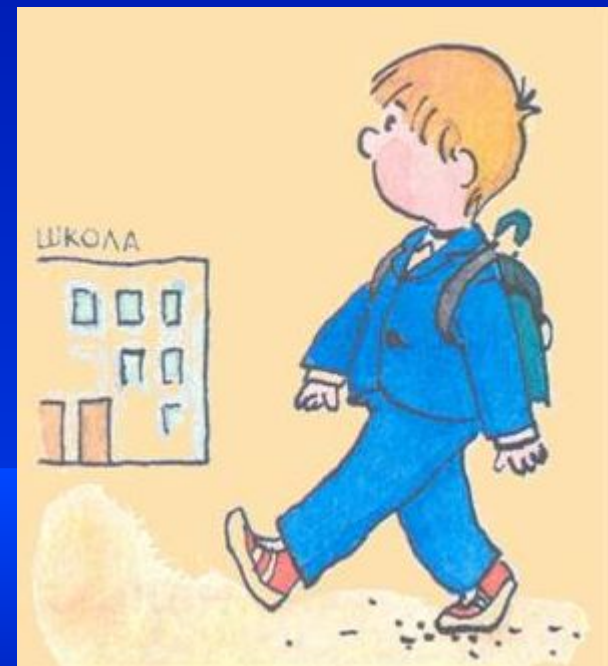


При переносе тяжести нужно
равномерно нагружать руки !
Не носить ранец или портфель в одной
руке.

неправильно




правильно





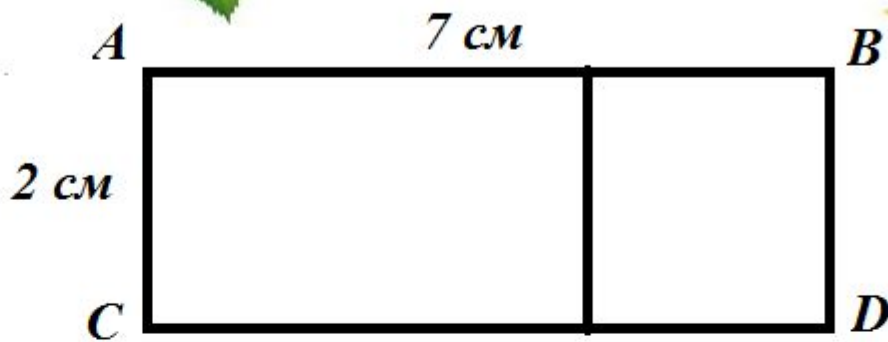
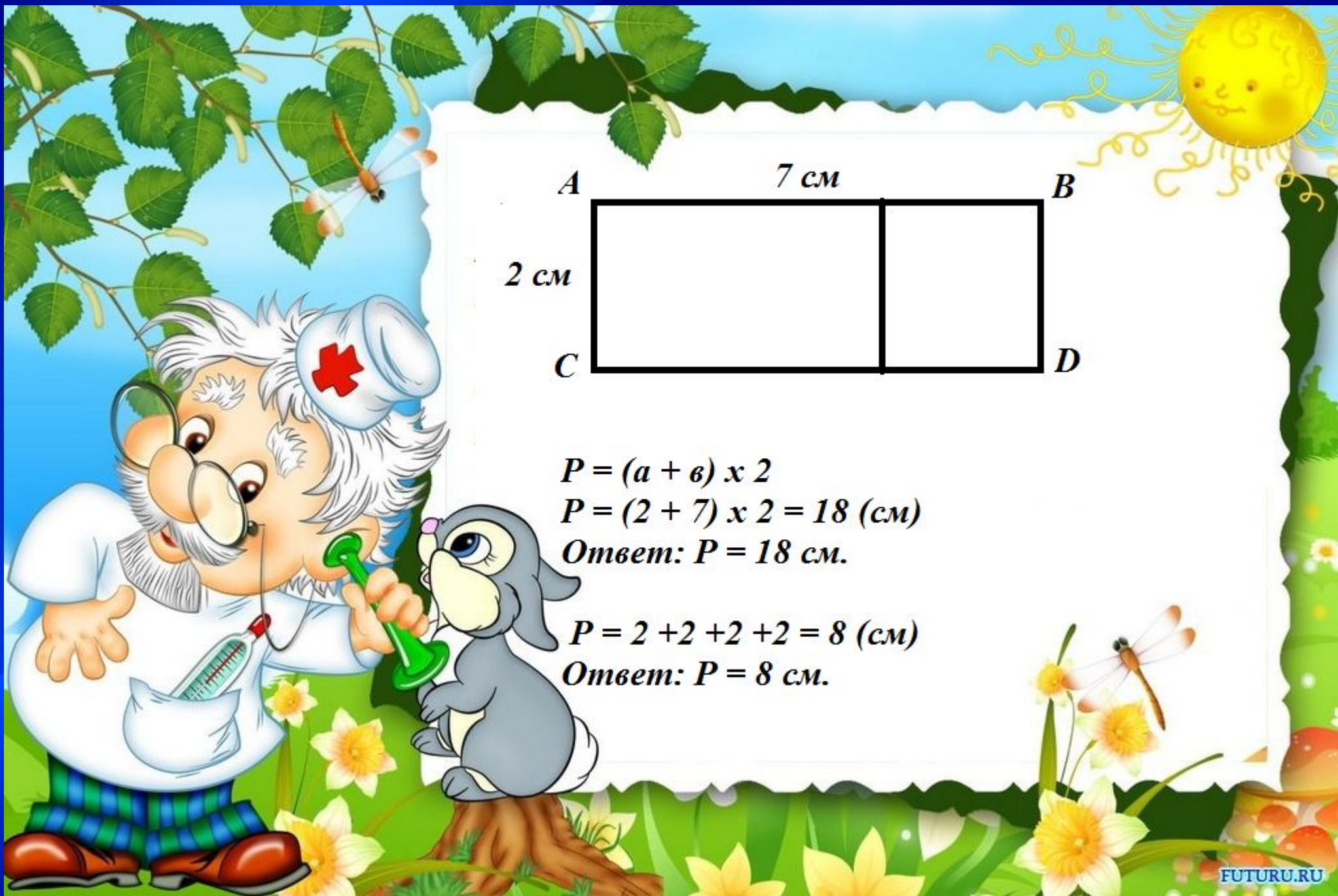
Физминутка





а) Начертите прямоугольник со сторонами 2 см и 7 см. Найдите его периметр, используя формулу.

б) Проведите в этом прямоугольнике отрезок так, чтобы получился квадрат и прямоугольник. Найдите периметр квадрата.



$$P = (a + b) \times 2$$
$$P = (2 + 7) \times 2 = 18\text{ (cm)}$$

Ответ: $P = 18\text{ cm}$.

$$P = 2 + 2 + 2 + 2 = 8\text{ (cm)}$$

Ответ: $P = 8\text{ cm}$.

Правила хорошей осанки :

- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле:
 - сидеть ровно, не горбиться;
 - низко при письме не наклоняться!
- Выполнять специальные упражнения, заниматься физкультурой.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Не носить ранец или портфель в одной руке.
- Спать необходимо на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Стоять и выполнять различную работу с выпрямленной спиной.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Рекомендации ученикам :

- - Не носите лишнего в ранцах.
- - Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте выложить из него ненужные учебники, тетради.



Я ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ.

