

# Задания по математике здоровьесберегающего характера

*Учитель начальной школы может использовать различные методы здоровьесберегающих технологий. Сведения о здоровом образе жизни учащиеся могут получать при изучении учебного предмета. Проведение здоровьесберегающего просвещения не нарушает логики изучаемого предмета, а является конкретным выражением дидактического принципа связи обучения с жизнью. Исходя из того, что просвещение школьников в вопросах здорового образа жизни – процесс активный, следует больше опираться на такие методы, которые требуют непосредственного участия школьников в самом процессе получения информации.*

- **Учитель:** Режим или распорядок дня поможет вам выработать определенный привычный ритм жизни: работы и отдыха. Удобно организованный режим поможет вам сохранить хорошую работоспособность, бодрость и жизнерадостность. У вас будет все получаться без особого напряжения.
- Сколько времени у тебя уходит на дорогу? У меня дорога в школу занимает 3 минуты. Сколько это секунд?
- В какое время детям вашего возраста необходимо ложиться спать? (Не позднее 22 часов). Если мальчик начинает готовиться ко сну в 20 часов 45 минут, а ложится спать в 21 час. Сколько времени он тратит на подготовку ко сну? (15 минут)
- Сколько времени у вас уходит на выполнение домашнего задания? В среднем 2 часа. Сколько это составляет минут?
- **Учитель:** после часа занятий обязательно давай отдых глазам, выполняй следующие упражнения: отведи глаза в сторону, поморгай, поворачивай глазами, закрой глаза, обведи глазами геометрическую фигуру (рисунки с изображением геометрических фигур – круга, шестиугольника и т.д.). Всего минута, а зрение улучшается!

- *Учитель: Существует поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как ты ее понимаешь? Известного ученого-медика Сперанского, который прожил долгую жизнь и ни разу серьезно не болел, спросили: “В чем заключается ваш секрет?” И он ответил, что у него есть “тайное оружие” и оружие это – физкультура. Каждый человек обязан бороться за долголетие, думать о том, чтобы как можно дольше сохранить бодрость, спортивную форму.*
- *- Кто из вас ежедневно делает зарядку?*
- *- Кто из вас занимается в спортивных кружках?*
- *а) Коллективное решение задачи по краткой записи.*
- *В трех школах 940 учеников занимаются в спортивных секциях. В первой школе – 235 учеников, во второй в 2 раза больше, чем в первой. Сколько учеников занимаются спортом в третьей школе?*

- 1. На пляже загорало 8 детей, а взрослых в 7 раз больше. Сколько взрослых загорало на пляже? Можно ли сказать, что дети и взрослые загорают, если это было в 13.00?
- 2. Два туриста загорали на пляже. Первый загорал 34 минуты, второй на 1 час 12 минут больше. Сколько минут загорал второй турист? Какие правила загорания вы знаете?



- 3. Взрослый человек спит 8 ч в сутки. Сколько часов в неделю спит взрослый человек?
- 4. Ребёнок должен спать 11 ч в сутки. Сколько часов в неделю должен спать ребёнок?
- 5. Мальчик лёг спать в 10 ч вечера и проснулся в 8 ч утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни?



- 6. В среднем человек за 70 лет съедает 40 тонн продуктов, а воды выпивает на 5 тонн больше. На сколько тонн человек выпивает воды больше, чем употребляет продуктов?
- 7. Произведение чисел 5 и 10 умножили на 10. Вычисли и узнаешь, сколько литров кислорода перекачивают легкие за сутки.

- 8. Нормальный вес человека условно равен его росту в сантиметрах минус 100. Можно ли считать нормальным вес в 90 кг, если рост мужчины составляет 168 сантиметров?
- 9. У человека на одном глазу 80 ресниц. А сколько ресниц на двух глазах?
- 10. В теле человека насчитывается 206 костей, а мышц на 450 больше. Сколько мышц в теле человека?