

---

**«Я хочу БЫТЬ здоров!»**

---

---

# Цели урока

- Закрепить вычислительные навыки учащихся и умение находить дробь от числа.
  - Пропагандировать здоровый образ жизни.
  - Показать значение витаминов для здоровья человека.
  - Развивать познавательный интерес учащихся, расширять их кругозор, приобщать к творчеству.
-

# Здоров будешь – все добудешь



# РАЗМИНКА

Обыкновенная дробь	Десятичная дробь	%
$\frac{1}{2}$		
	0,25	
		20%
$\frac{1}{5}$		
	0,04	
		10%
$\frac{1}{20}$		

---

# **РАБОТА В ГРУППАХ**

## **1 группа**

**«Зачем нужно соблюдать режим дня?»**

## **2 группа**

**«Почему табак называют ядом?»**

## **3 группа**

**«Роль витаминов для человека»**

## **4 группа**

**«Рациональное питание – так ли важно оно?»**

---

# РЕЖИМ ДНЯ

Сон в 1,5 раза больше чем

Занятия в школе 25% суток

Прогулка 1/16 суток

Подготовка уроков 5/18 от

Досуг 1,8 от

Просмотр телевизора 1/6 от



---

# РЕЖИМ ДНЯ

- Сон 9 часов
  - Занятия в школе 6 часов
  - Прогулка 1,5 часа
  - Подготовка уроков 1 час 40 минут
  - Досуг 3 часа
  - Просмотр телепередач 0,5 часа
-

## ЗАДАЧИ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

1. ИЗВЕСТНО , ЧТО В СРЕДНЕМ 80 % КУРЯЩИХ СТРАДАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЛЕГКИХ. НАЙДИТЕ КОЛИЧЕСТВО БОЛЬНЫХ, ЕСЛИ КУРЯТ 500 ЧЕЛОВЕК.  
**400 человек**
2. ОДНА СИГАРЕТА РАЗРУШАЕТ 25 МГ ВИТАМИНА С. ДНЕВНАЯ НОРМА ПРИЕМА ВИТАМИНА С 500 МГ . СКОЛЬКО ВИТАМИНА ВОРУЕТ У СЕБЯ ТОТ , КТО ВЫКУРИВАЕТ 14 СИГАРЕТ В ДЕНЬ? СКОЛЬКО ВИТАМИНА С У НЕГО ОСТАНЕТСЯ?  
**350мг, 150мг**
3. ПОСЛЕ КУРЕНИЯ ПРОИСХОДИТ УМЕНЬШЕНИЕ ДИАМЕТРА МЕЛЬЧАЙШИХ АРТЕРИЙ НА 30%. НА СКОЛЬКО МИКРОН УМЕНЬШИЛСЯ ДИАМЕТР АРТЕРИИ, ЕСЛИ ОН БЫЛ РАВЕН 20 МИКРОНАМ? ЧЕМУ ОН СТАЛ РАВЕН?  
**6мк, 14мк**
4. 30 БОЛЬНЫХ ПЕРЕНЕСЛИ ИНФАРКТ. ИЗВЕСТНО , ЧТО СРЕДИ НИХ 80 % КУРЯЩИХ, СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК МОГЛИ БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ?  
**24 человека**
5. НЕКОТОРЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИРМЫ ЗА ОДНУ И ТУ ЖЕ РАБОТУ КУРИЛЬЩИКАМ УСТАНОВЛИВАЮТ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ НА 15% НИЖЕ , ЧЕМ НЕКУРЯЩИМ. ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА 340 \$. НА СКОЛЬКО МЕНЬШЕ ПОЛУЧИТ КУРЯЩИЙ?

**51\$**



## ВИТАМИНЫ

1. При чистке орехов 60 % уходит в отходы. Как вы думаете ,что выгоднее купить неочищенные орехи по 80 руб за 1 кг или очищенные по 350 руб за кг?
2. В 100 г картофеля после сбора урожая содержится 25 мг витамина С, а зимой его содержание уменьшается до 40%. Сколько витамина С можно получить зимой из 200г картофельного пюре?  
**неочищенные**
3. В 100 г капусты брокколи содержится 120 мг витамина С, а в обычной квашенной  $\frac{2}{3}$  этого количества. Сколько мг витамина содержится в такой же порции квашенной капусты?  
**20мг**
4. Получаемый при сушке винограда изюм составляет 32% массы винограда. Сколько изюма получится из 10 кг винограда?  
**80кг**
5. В 100г говяжьей печени содержится 8мг витамина А. Сколько витамина А содержит такая же масса сыра «Российского», если он составляет 3,2% от его количества в говяжьей печени?  
**8,2кг**

**0,26мг**

# РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



## Салат «витаминный»

Порция 400 г

- Морковь 100 г
- Сельдерей корневой 100 г
- Яблоко 160 г
- Орех 20 г
- Сок лимонный 20 г
- Чеснок 1 зубчик

## Салат «летний»

Масса салата 1 кг

- Капуста краснокочанная 300 г
- Помидоры 200 г
- Огурцы 200 г
- Болгарский перец 100 г
- Редис 100



# БЛЮД



## Молочный коктейль

- Порция 250 г
- Молоко 150 г
- Апельсиновый сок 50 г
- Малиновый сироп 50 г части

## Коктейль банановый

- Порция 250 г
- 100 г кипяченого охлажденного молока
- 50 г части свежего банана
- 50 г основного сахарного сиропа
- 1 яйцо
- лед (по желанию)



---

# Что же входит в понятие здорового образа жизни?

- отказ от вредных привычек;
  - двигательный режим;
  - правильное питание;
  - закаливание;
  - выполнение правил личной гигиены.
-

---

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Составить режим дня для разных возрастов.
- Сообщения о роли закаливающих процедур.

Будьте здоровы!

---