



«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

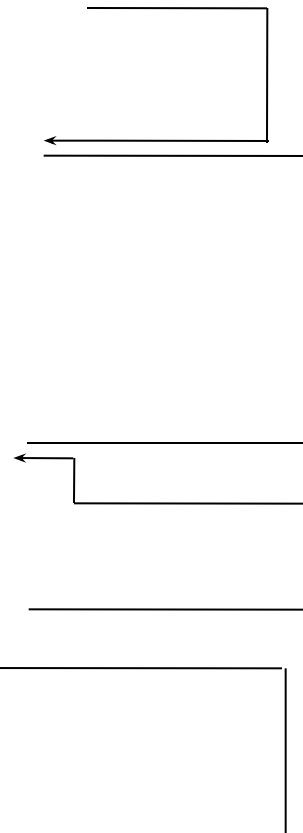
Занятия в школе 25% суток

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.
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?
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?
4. 30 БОЛЬНЫХ ПЕРЕНЕСЛИ ИНФАРКТ. ИЗВЕСТНО ,ЧТО СРЕДИ НИХ 80 % КУРЯЩИХ, СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК МОГЛИ БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ?
5. НЕКОТОРЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИРМЫ ЗА ОДНУ И ТУ ЖЕ РАБОТУ КУРИЛЬЩИКАМ УСТАНАВЛИВАЮТ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ НА 15% НИЖЕ ,ЧЕМ НЕКУРЯЩИМ. ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА 340 \$. НА СКОЛЬКО МЕНЬШЕ ПОЛУЧИТ КУРЯЩИЙ?

400 человек

350мг, 150мг

6мкс, 14мкс

24 человека

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?
8,2мг

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!
