



Нахождение дроби и процента (%) от числа

Математика 6 класс
Программа Н.Виленкина
Учитель: О.В.Лебедева

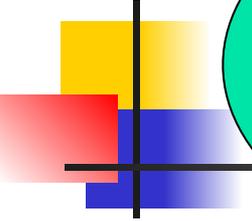


Задача

В нашей школе 45 учеников. 80% всех учащихся по итогам медосмотра здоровы. Сколько здоровых учеников в школе?

Ответ: 36 здоровых учеников в школе.





Безопасное поведение в быту, на улице. в школе

Отказ от вредных привычек

Умеренное и сбалансированное питание

Грамотное экологическое поведение

Здоровый образ жизни

Соблюдение режима дня

Соблюдение личной гигиены

Закаливание

Достаточная двигательная активность

Зачем нужно соблюдать режим дня?



7 ч. – подъём, зарядка, завтрак

8ч40мин. – 15ч. – занятия в школе. обед

15ч.- 16ч.30мин. – прогулка, полдник

16ч.30мин. – 19ч. – подготовка уроков

19ч. – 22ч. – ужин, досуг (в том числе на просмотр телевизора 30мин.)

22 часа - отбой

Рациональное питание – так ли важно оно?

Салат «Витаминный»

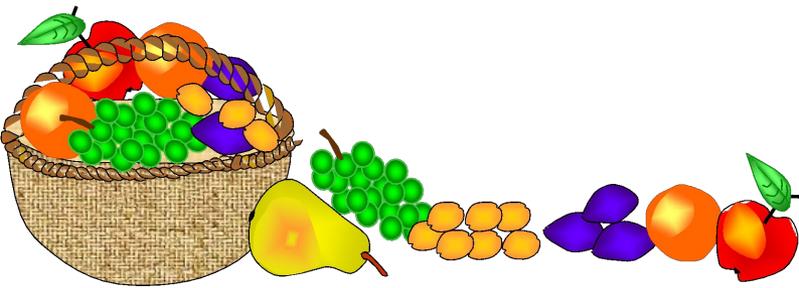
(порция 400г)

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

Салат «Летний»

(порция 1 кг)

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



Рациональное питание – так ли важно оно?

Молочный коктейль

(порция 250г)

- Молоко - 150г
- Апельсиновый сок –50г
- Малиновый сироп - 50г

Коктейль «Банановый»

(порция 250г)

- Кипяченое охлажденное молоко - 100г
- Свежий банан - 50г
- Сахарный сироп - 50г
- 1 яйцо
- лед (по желанию).



Роль витаминов для человека

- с 1 кг остаётся 400г, надо купить 2,5 кг и заплатить 200р. Выгоднее неочищенные.
- Из 200г картофельного пюре зимой 20г витамина С.
- В 100г квашенной капусты содержится 80 мг витамина С.
- Из 10 кг винограда получится 3,2кг изюма.
- В 100г сыра «Российского» содержится 2,56 мг витамина А.



Почему табак называют ядом?

- Из 500 курящих 400 страдают заболеванием лёгких.
- Одна сигарета разрушает 25мг витамина С, дневная норма приема витамина С 500мг. Выкуривший 14 сигарет в день «ворует» у себя 350мг витамина С.
- Диаметр артерии в 20 микрон при выкуривании одной сигареты уменьшается на 6 микрон. Отсюда из 30 больных, перенесших инфаркт – 24 курильщика.
- Зарплата курящего человек на 51\$ меньше.



Мы за здоровый образ
жизни!

Спасибо за урок!

