

# ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК МАТЕМАТИКА И

1. Курение

Искоренение  
Вредных  
привычек

Рациональное  
Питание

2. Алкоголь

Здоровый  
Образ  
Жизни.

3. Наркотики

Закаливание и  
занятия спортом

Правильный  
Режим труда и отдыха



**Неправильно питающийся  
человек сокращает себе жизнь  
на 15%.**





**Определите какова предположительная продолжительность жизни нынешних людей, употребляющих не здоровую пищу, если средняя продолжительность жизни в России 70 лет.**



## *Решение:*

- 1)**  $15\% = 0,15$
- 2)**  $70 \cdot 0,15 = 10,5$  (лет) - сокращается  
жизнь
- 3)**  $70 - 10,5 = 59,5$  (лет) -  
предположительная  
продолжительность жизни



**Норма суточной потребности учащегося в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета уничтожает 20% витаминов. Сколько витаминов получит ученик, который выкурит хотя бы 1 сигарету?**

**КУРИТЬ В ПРИСУТСТВИИ РЕБЁНКА — ЕЩЁ БОЛЬШАЯ ПЫТКА ДЛЯ НЕГО**



**ВСЁ РАВНО?!**

## *Решение:*

- 1)**  $125 \cdot 0,2 = 25(\text{г})$  - уничтожает витаминов  
1 сигарета
- 2)**  $125 - 25 = 100(\text{мг})$  - получит витаминов



**В среднем суточная норма потребления сахара в день ребенком не должна превышать 50 граммов. Превысим ли мы норму потребления сахара, если выпьем за день литровую бутылку кока-колы и если превысим, то насколько процентов? Согласно информации, приводимой на этикетке «Кока-колы», в 100 г напитка содержится 10,6 г сахара**



*Решение:*

- 1)  $10,6 * 10 = 106(г)$  - сахара в 1л кока-колы**
- 2)  $106 : 50 = 2,12 = 212\%$  - превышает норму потребления сахара в сутки ребенком**



**Овощи и фрукты - это незаменимые составляющие нашего рациона. Они являются источником многих необходимых человеческому организму витаминов.**



**Витамин А** . Витамин отвечает за зрение, кожу, сокращает длительность заболеваний, необходим для нормальной жизнедеятельности человека. Источником для образования витамина А в организме человека служит каротин, содержащийся в овощах, плодах шиповника и особенно в моркови и томатах.





*Если суточная потребность организма в каротине 4,5 мг, то потребность организма в витамине А составляет 30% от потребности каротина. Какова суточная потребность организма в витамине А?*

*Решение*

- 1)  $30\% = 0,3$*
- 2)  $4,5 \cdot 0,3 = 1,35$  (мг) - суточная потребность организма в витамине А*

**Витамин В6. Он также имеет большое значение для роста мышц, обновления крови. Фасоль, картофель богаты витамином В6. Раздражительность, сонливость – это первые признаки недостатка витамина В6..**





**Содержание витамина В6 в 100 г фасоли 0,9 мг, что составляет 45% потребления витамина от суточной нормы для подростков. Найти приблизительную суточную норму потребления фасоли, чтобы обеспечить организм необходимым количеством витамина В6.**

**Решение:**

- 1)  $45\% = 0,45$**
- 2)  $0,9 : 0,45 = 2$  (мг) - суточная норма потребления витамина В6 для подростков**
- 3) Приблизительно  $100 \cdot 2 = 200$  (г) - фасоли**

Витамин С предохраняет от простудных и инфекционных заболеваний, ускоряет заживление ран. Витамин С способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям, различным видам стрессов. Наиболее богаты витамином С такие продукты, как шиповник, зеленый и красный болгарский перец, черная смородина, цитрусовые, капуста.





**Капуста при засолке теряет 20% своего веса. Достаточно ли купить 12 кг свежей капусты, чтобы квашеной капусты получилось 10 кг?**

**Решение:**

- 1)  $20\% = 0,2$**
- 2)  $12 \cdot 0,2 = 2,4$  (кг) - капуста теряет при засолке**
- 3)  $12 - 2,4 = 9,6$  (кг) - получится квашеной капусты из 12 кг**
- 4)  $9,6 < 10$ , значит 12 кг не хватит, что бы получить 10 кг квашеной капусты**

*Спасибо за урок*

- **Новое поколение  
выбирает  
здоровый образ  
жизни**