

**Самое популярное определение, данное
Всемирной организацией
здравоохранения:**

**«Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов».**

Здоровьесберегающие
образовательные
технологии - это
системный подход к
обучению и воспитанию,
построенный на
стремлении педагога не
нанести ущерб здоровью
учащихся.

Авиценна:

«Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь сто лет,
А может быть и более.
Микстуры, порошки-
К здоровью ложный путь.
Природою лечись
В саду и в чистом поле».

«Когда нет здоровья, мудрость,
мудрость, не может расцвести
искусства, не играют силы,
бесплезно богатства, и бессмыслен
разум».

Геродот.





Построить круговую диаграмму

“Распределение времени учеником 5 класса”

- Сон - 9 час.
- Учеба в школе – 6 час
- Домашняя работа – 2 часа
- Отдых – 3 часа
- Работа с ПК – 0,5 час
- Игры на смартфоне – 1,5 часа



Можно ли строить диаграмму? На что можно еще распределить время?



При здоровом питании подросток должен получать в день 3000 килокалорий.

Распределение между приёмами пищи такое: обед – 8 частей, завтрак и ужин по 5 частей, полдник – 2 части. Подсчитайте, сколько килокалорий должен получить подросток во время а) завтрака, б) обеда, в) полдника, г) ужина

Ответ: а) 750ккал, б) 1200ккал, в) 300ккал, г)

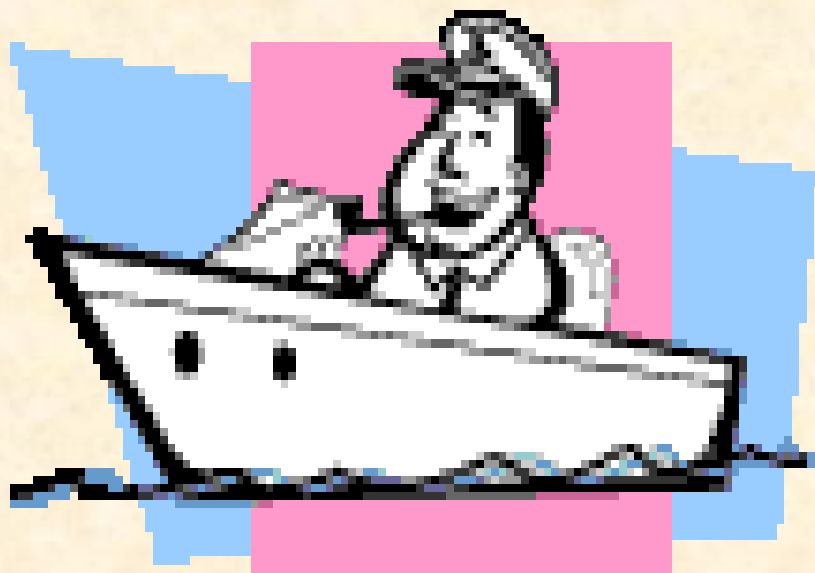
750ккал.



***В нашей школе из 850
учащихся среднего звена
у 170 – плохое зрение, а в
школе, расположенной по
соседству из 800
учащихся плохое зрение у
160. В какой школе
положение со зрением у
учащихся хуже? Как
беречь зрение?***



***Увеличив 5 в 4 раза, найди число,
которое показывает сколько лет
полноценной жизни забирает
табак у курильщиков***



Представьте, что мы с вами всем классом оказались на необитаемом острове. В колодце обнаружили 750 литров пресной воды. На сколько дней этих запасов хватит, если один человек в день потребляет 0,002 от всего количества воды?



Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 7 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что подростки должны спать 8 - 9 часов в сутки?



Мальчик лёг спать в 10 часов вечера и проснулся в 7 часов утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни, если учесть, что дети должны спать 8 - 9 часов в сутки?

Решение:

С 22-00 до 00-00 → 2 часа

с 00-00 до 07-00 → 7 часов

$7+2 = 9$ часов спал мальчик

Ответ: 9 часов, мальчик ведёт здоровый образ жизни

*А сколько часов
спали ВЪІ сегодня?*

| Сколько часов | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| Сколько человек | 1 | 5 | 9 | 0 | 0 | 3 | 1 |

Сколько вы спали?

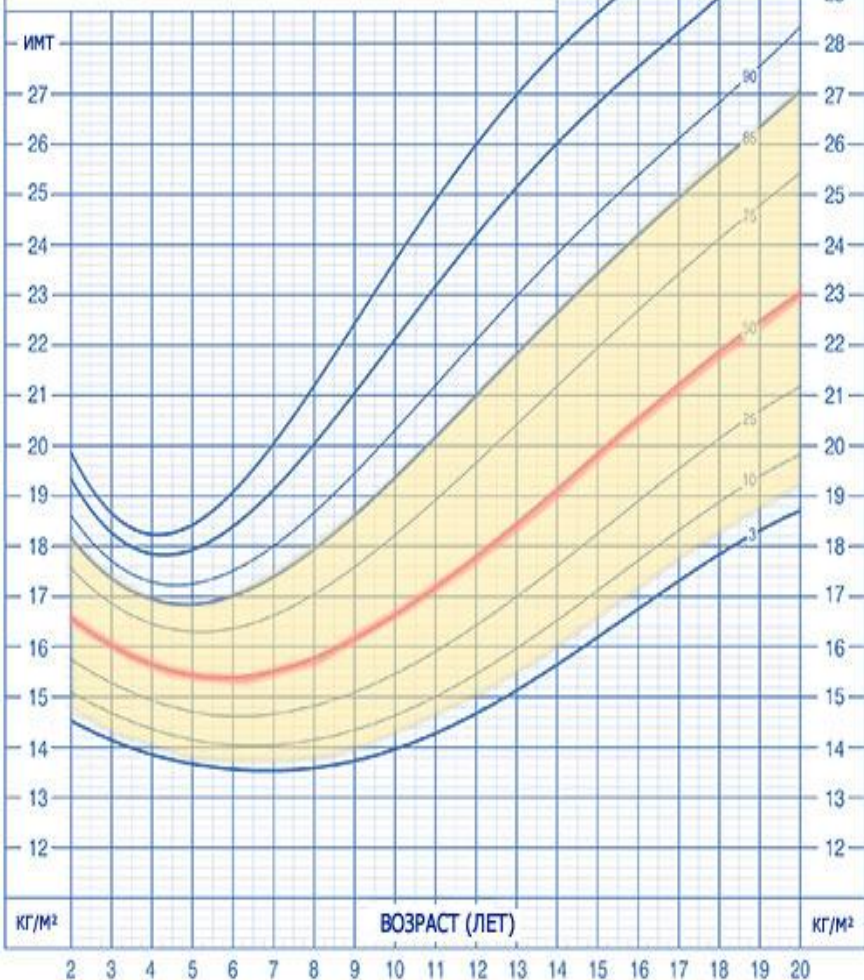


ВЫЧИСЛИМ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ПО ФОРМУЛЕ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес}(\text{кг}) \cdot 10000}{\text{рост}(\text{см}) \cdot \text{рост}(\text{см})}$$

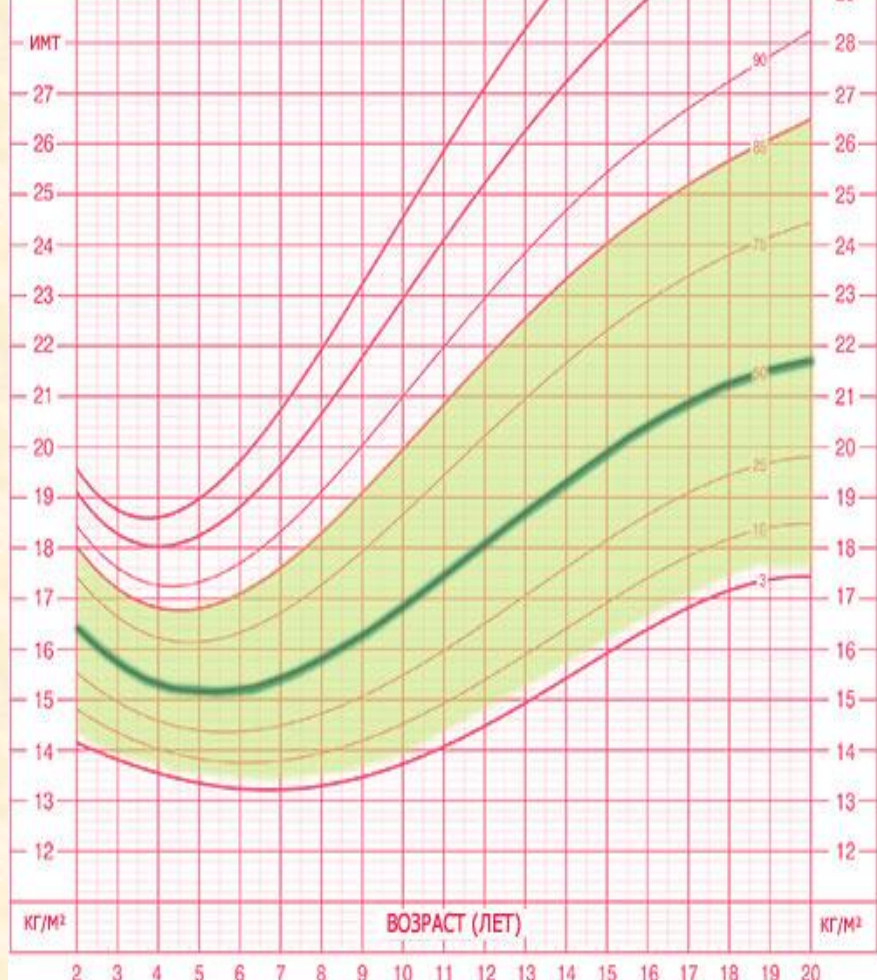
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 20 ЛЕТ

*КРАСНЫМ ЦВЕТОМ ВЫДЕЛЕНА СРЕДНИЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ИМТ



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ДЛЯ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 20 ЛЕТ

*ЗЕЛЁНЫМ ЦВЕТОМ ВЫДЕЛЕНА СРЕДНИЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ИМТ



*«Здоровье - не всё, но всё
без здоровья - ничто».*

Сократ

*Будьте
здоровы!!!*

