

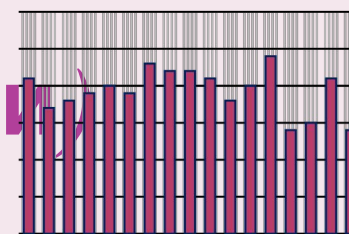
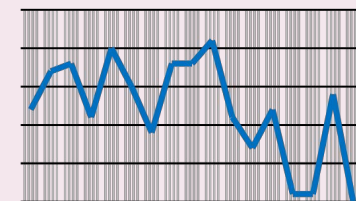


Итоговое повторение по теме «**Диаграммы, графики**»

Подготовка к ГИА

(Математика в

здоровье и сбережение)



**«Единственная красота,
которую я знаю – это
здоровье»**

Человека

Академик РАН *Юрий Павлович Лисицин* определяя обусловленность состояния здоровья жителей России отмечает, что факторами оказывающими влияние на него, являются: **образ жизни человека в 56-57%**, **воздействие окружающей среды – в 20%**, **генетические факторы в 18-20%**, а **деятельность служб здравоохранения только в 10-15% случаев.**

Академик РАН *Рафаэль Гегамович Оганов*, рассматривая факторы риска неинфекционных заболеваний указывает на поведенческий и социальный фактор.



Факторы риска неинфекционных заболеваний

1. **Нездоровое питание**



2. **Курение**



3. **Алкоголь**



4. **Гиподинамия**



5. **Низкий социальный и образовательный статус**

«Питание школьников»



Учиться можно
только весело,
Чтобы
переваривать
знания,
Надо поглощать
их с аппетитом.

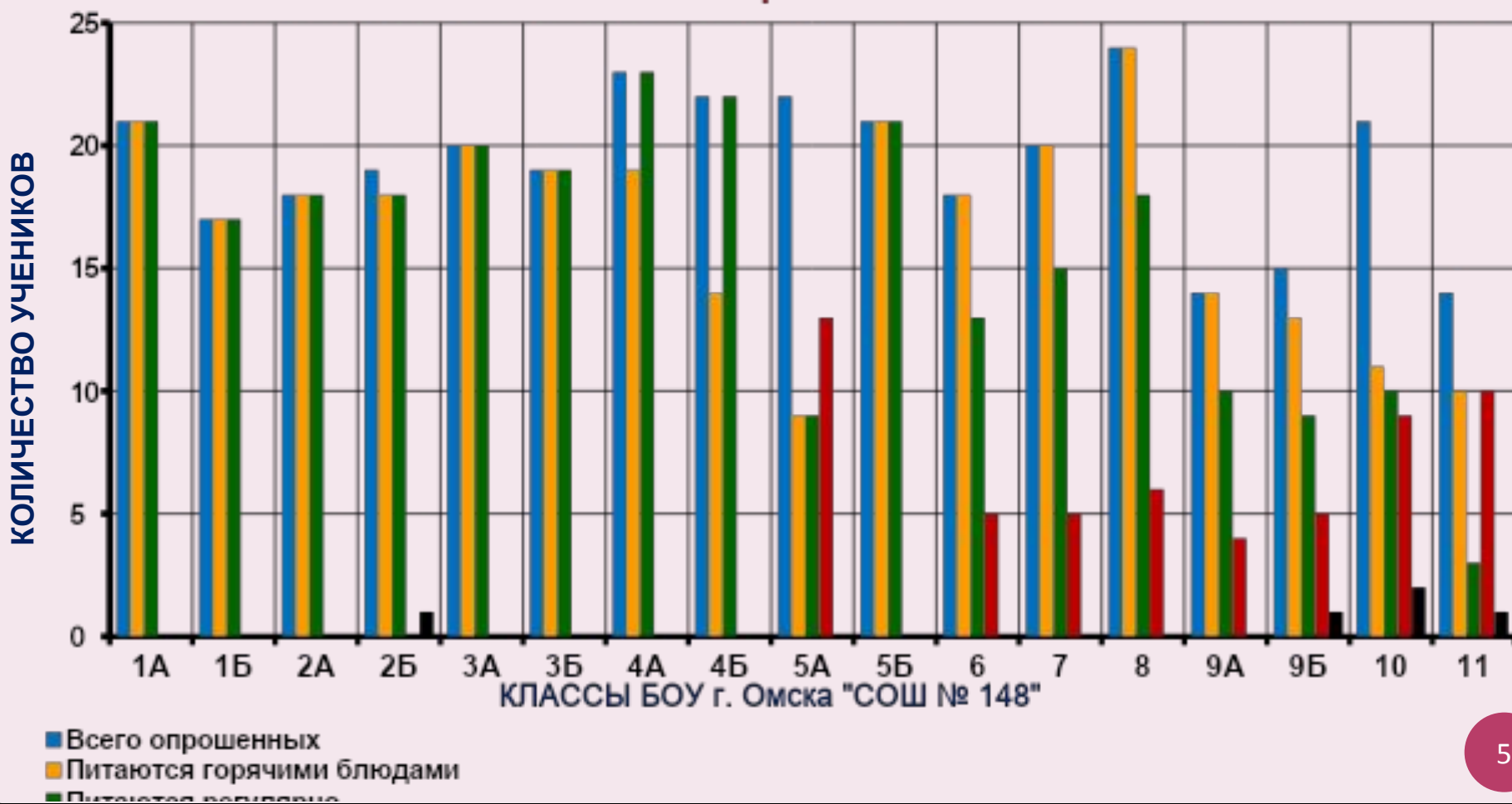
Задача 1. На диаграмме отображены показатели питания учащихся нашей школы по классам в столовой. По данным диаграммы найдите число классов:

- 1) в которых есть учащиеся, питающиеся горячими блюдами;
- 2) в которых все учащиеся питаются регулярно горячими блюдами;
- 3) в которых есть учащиеся, которые не регулярно питаются горячими блюдами;
- 4) в которых есть учащиеся, которые не питаются в столовой.

Ответы:

- 1) 17 классов;
- 2) 6 классов;
- 3) 8 классов;
- 4) 4 класса.

ПОКАЗАТЕЛИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



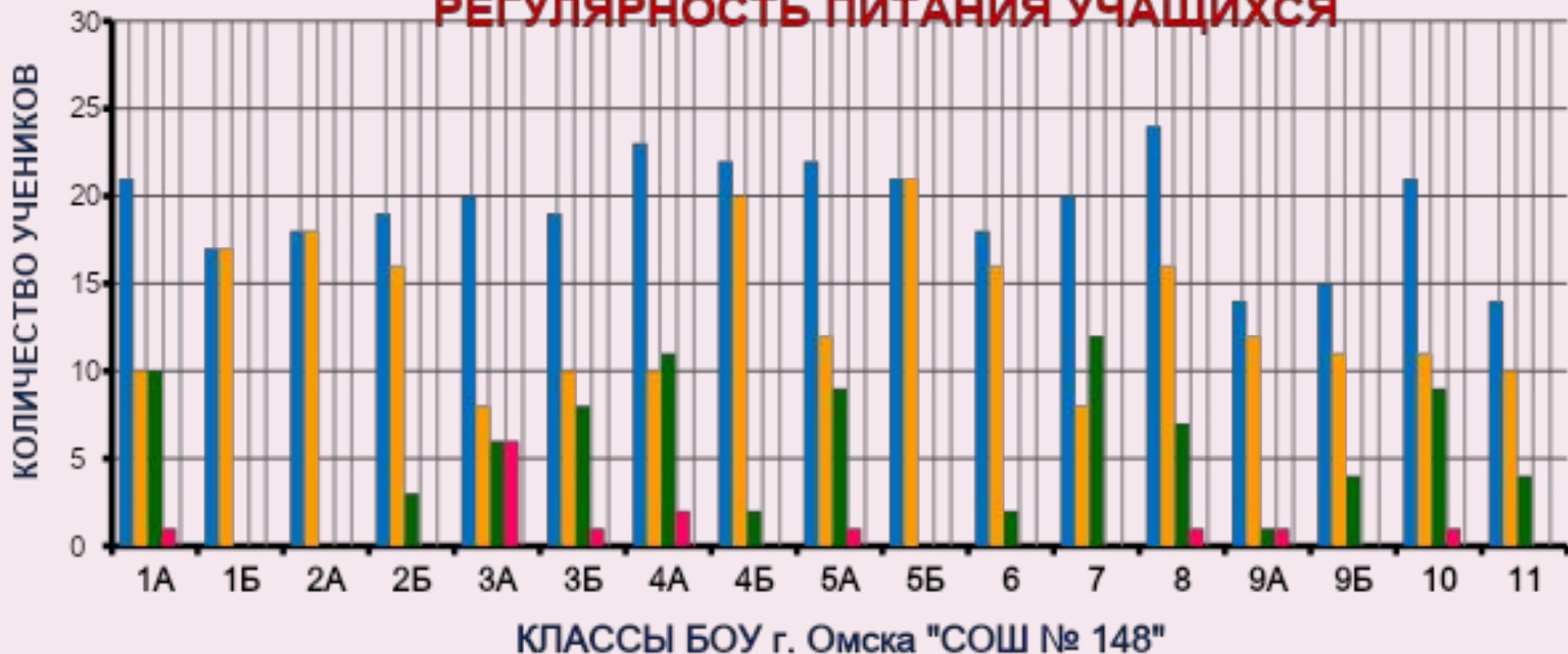
Задача 2. На диаграмме отображены показатели регулярности питания в течение

дня учащихся нашей школы по классам. По данным диаграммы назовите число классов:

- 1) в которых есть учащиеся, питающиеся 1 раз в день;
- 2) в которых есть учащиеся, питающиеся 2 раза в день;
- 3) в которых часть класса питается 4 раза, а вторая часть 3 раза в день;
- 4) в которых все учащиеся питаются 4 раза в день.

- Ответы: 1) 0 классов;
2) 8 классов;
3) 6 классов;
4) 3 класса.

РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

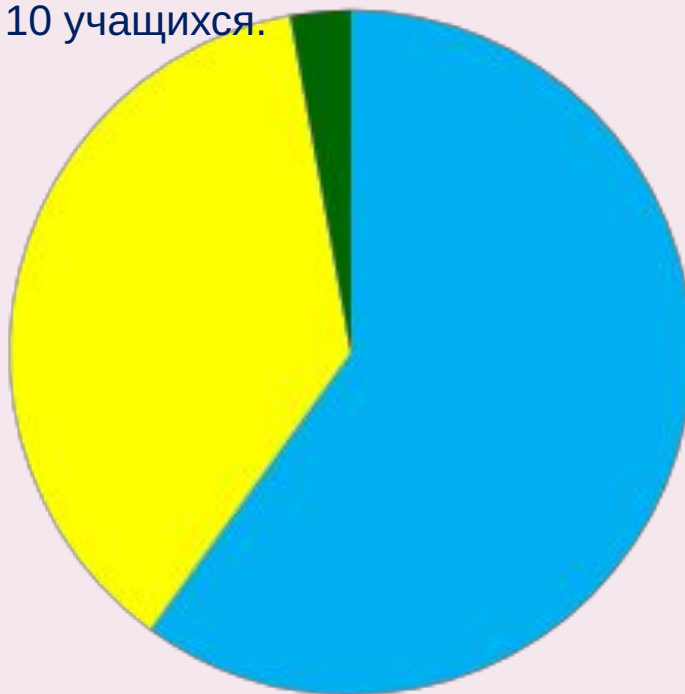


- Всего опрошенных
- Питаются 4 раза в день
- Питаются 2 раза в день
- Питаются 1 раз в день

Задача 3. Регулярность питания учащихся старших классов представлена на круговой диаграмме. Какое из утверждений относительно регулярности питания верно, если в старших классах питается 35 учеников?

1. Питаются 2 и 3 раза в день меньше 25% учащихся.
2. Более половины учащихся питаются 4 раза в день.
3. Питаются 3 раза 20 учащихся.
4. Питаются 2 раза более 10 учащихся.

Ответ: 2



- Питаются 4 раза в день
- Питаются 3 раза в день
- Питаются 2 раза в день
- Питаются 1 раз в день

Задача 4. Регулярность питания учащихся начальной школы представлена на круговой диаграмме. По данным диаграммы определите верно ли, что более 50% учащихся начальной школы питаются 4 раза в

день?
1) да, 2) нет.

Ответ: 1



- Питаются 4 раза в день
- Питаются 3 раза в день
- Питаются 2 раза в день
- Питаются 1 раз в день

ШКОЛЬНИКОВ»



В здоровом теле здоровый
ДУХ.

Задача 5. На столбчатой диаграмме отображены показатели здоровья школьников. По данным диаграммы определите число классов:

Ответы:

1) в которых все ученики здоровы;

1) 2 класса;

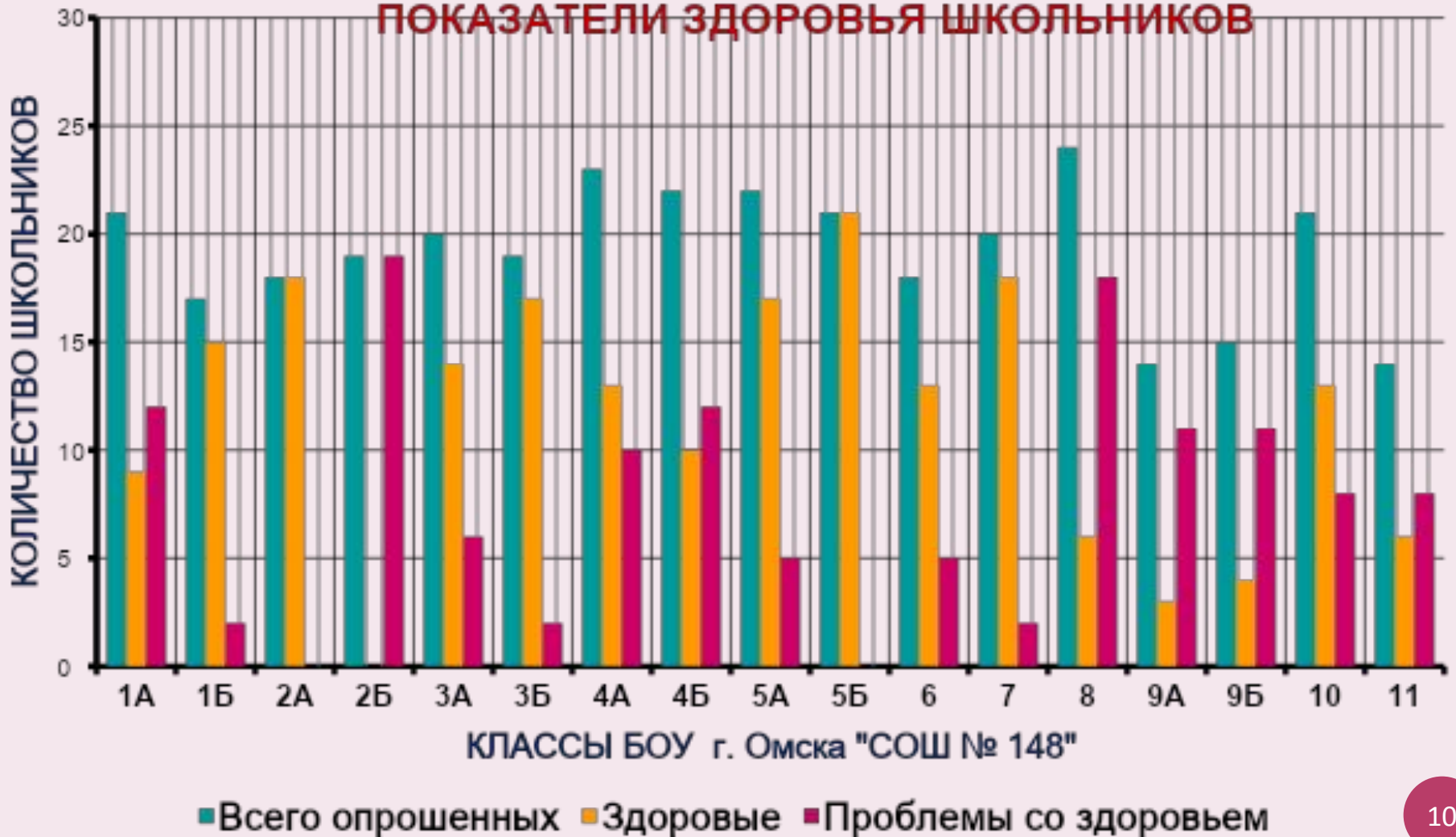
2) в которых все ученики имеют проблемы со здоровьем;

2) 1 класс;

3) в которых имеют проблемы со здоровьем 2 ученика.

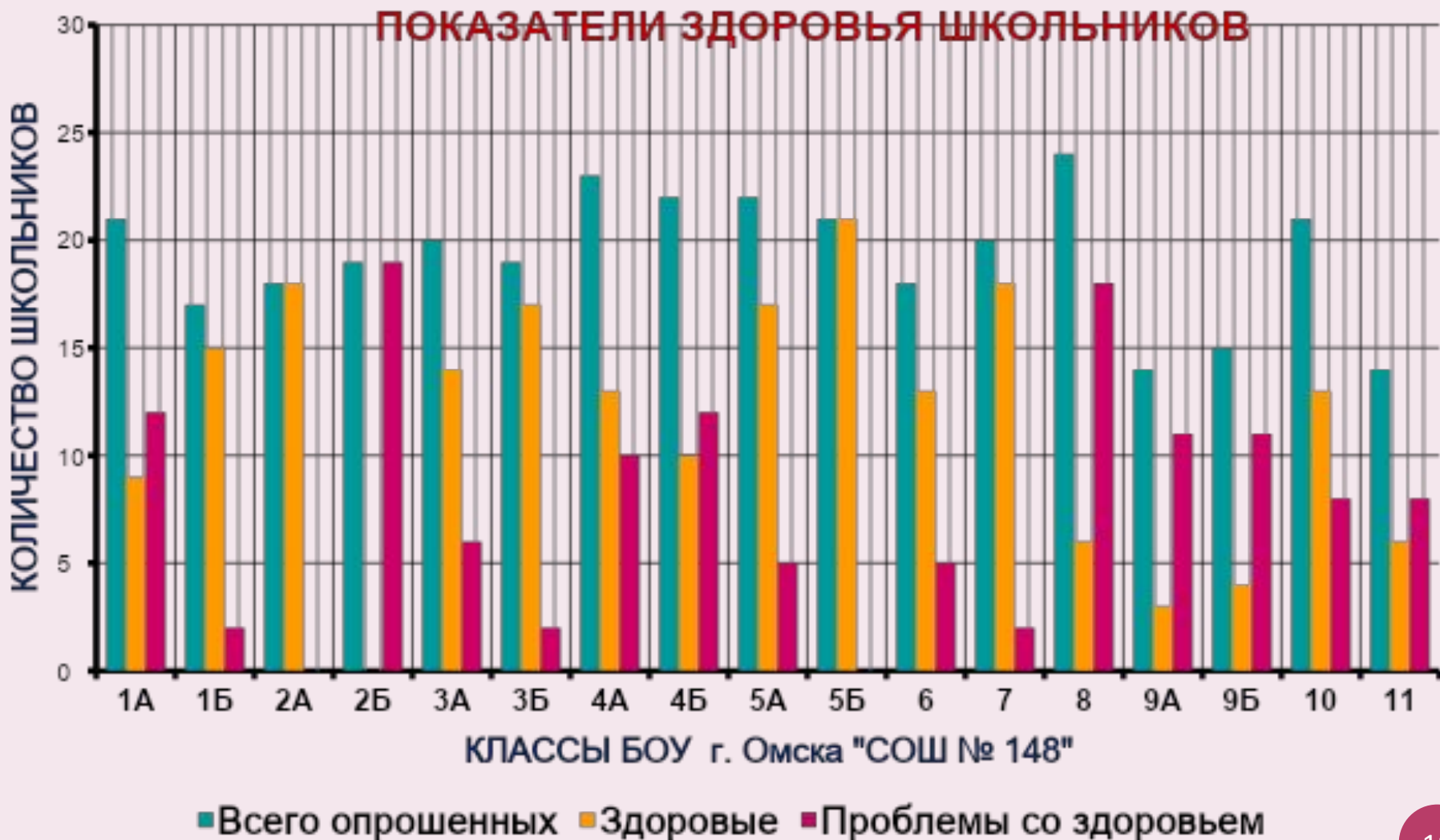
3) 3 класса.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



Задача 6. На столбчатой диаграмме отображены показатели здоровья школьников. По данным диаграммы назовите наибольшее число здоровых учеников.

Ответ: 21



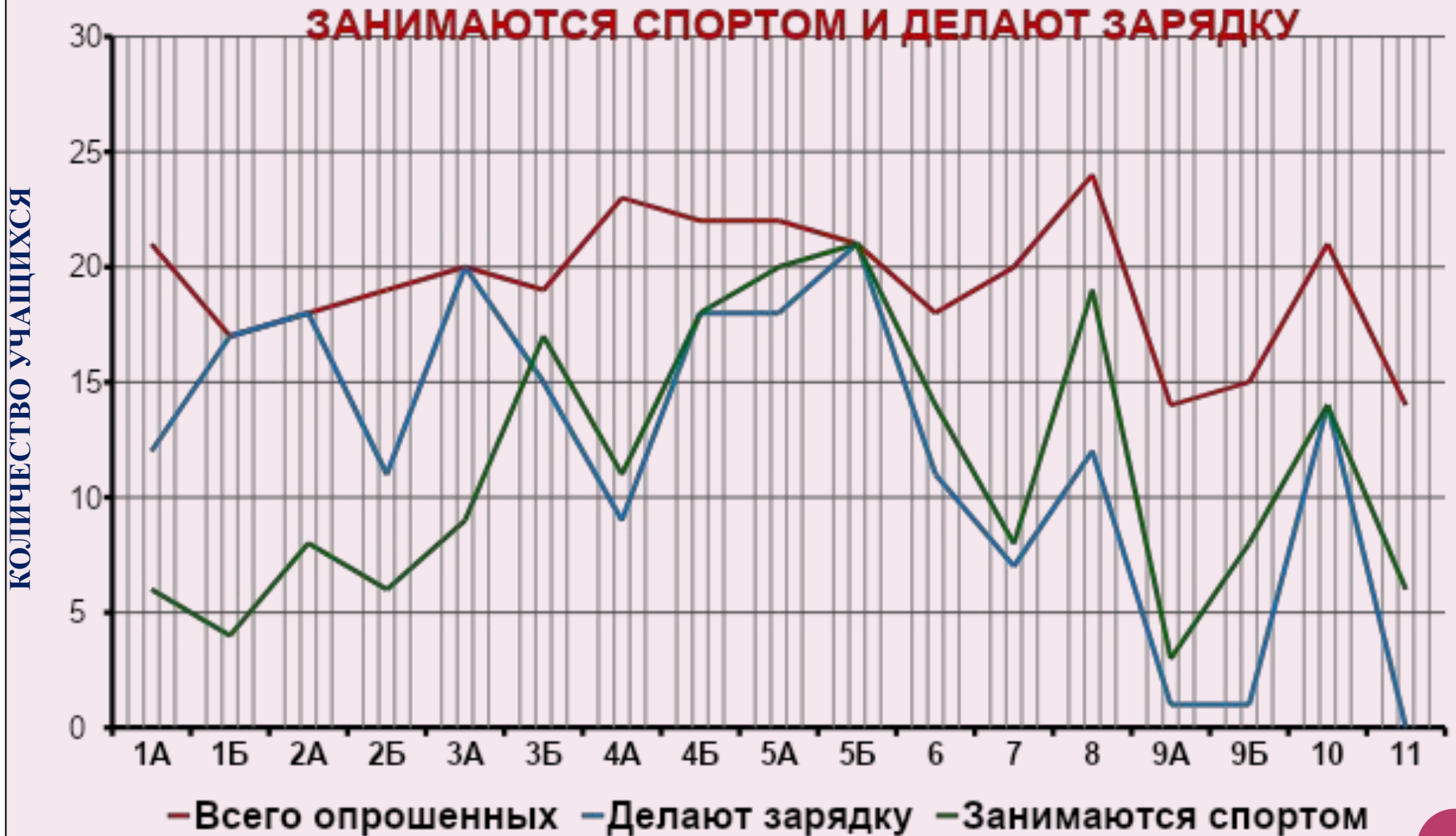
«Спорт и зарядка»



**Кто начинает день с зарядки
у того здоровье в порядке.**

Задача 7. На графике показана занятость учащихся нашей школы спортом. На оси абсцисс отмечены классы, а на оси ординат число учащихся в классах. Назовите наибольшее число учащихся, которые занимаются спортом.

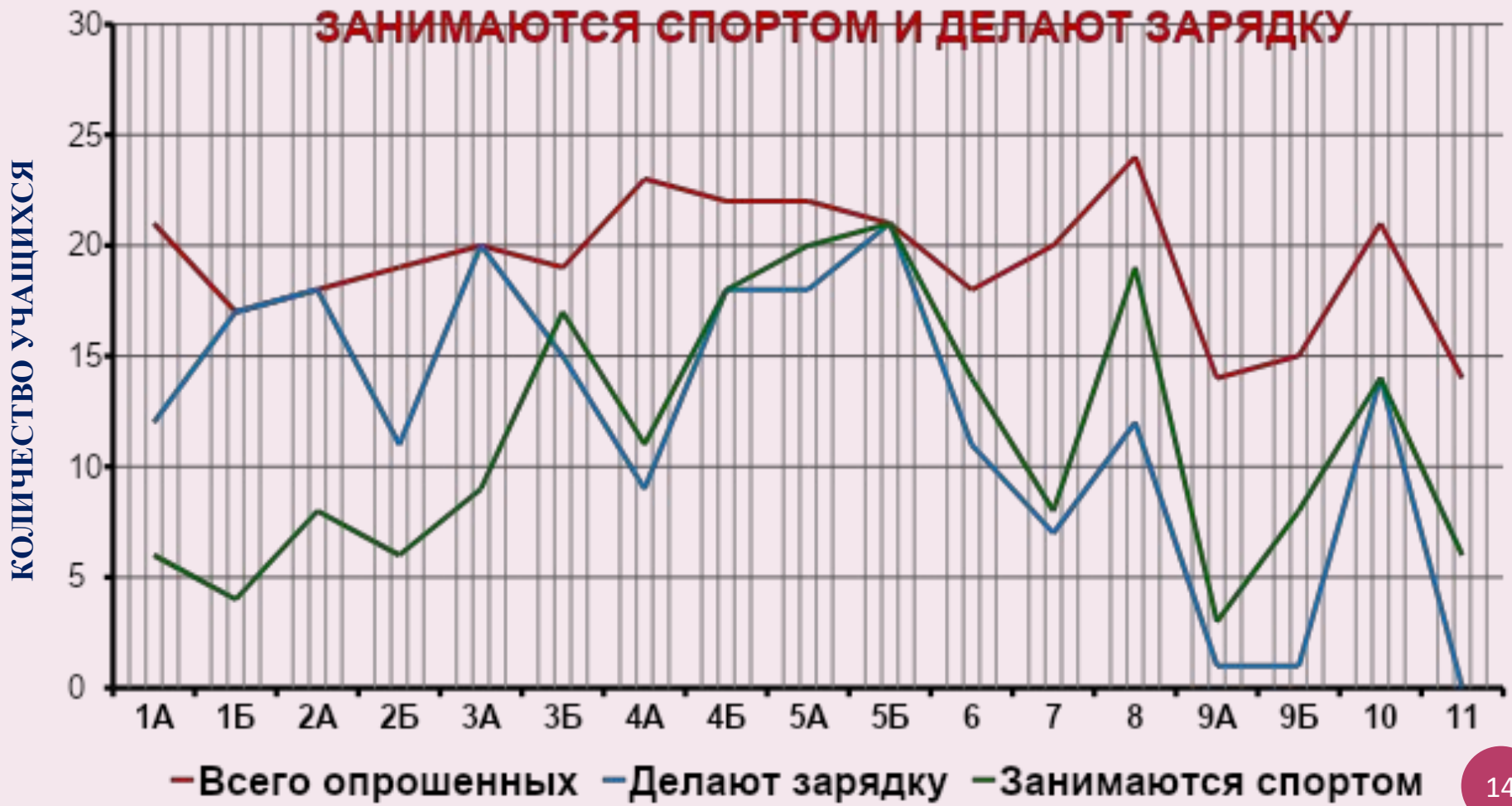
Ответ: 21



Задача 8. На графике показана занятость физзарядкой учащихся нашей школы по классам. На оси абсцисс отмечены классы, а на оси ординат число учащихся в классах. Назовите число классов: **Ответы:**

- 1) в которых все ученики делают зарядку;
- 2) в которых ученики не делают зарядку;
- 3) в которых меньше 5-ти учеников делают зарядку.

- 1) 4 класса;
- 2) 1 класс;
- 3) 2 класса.

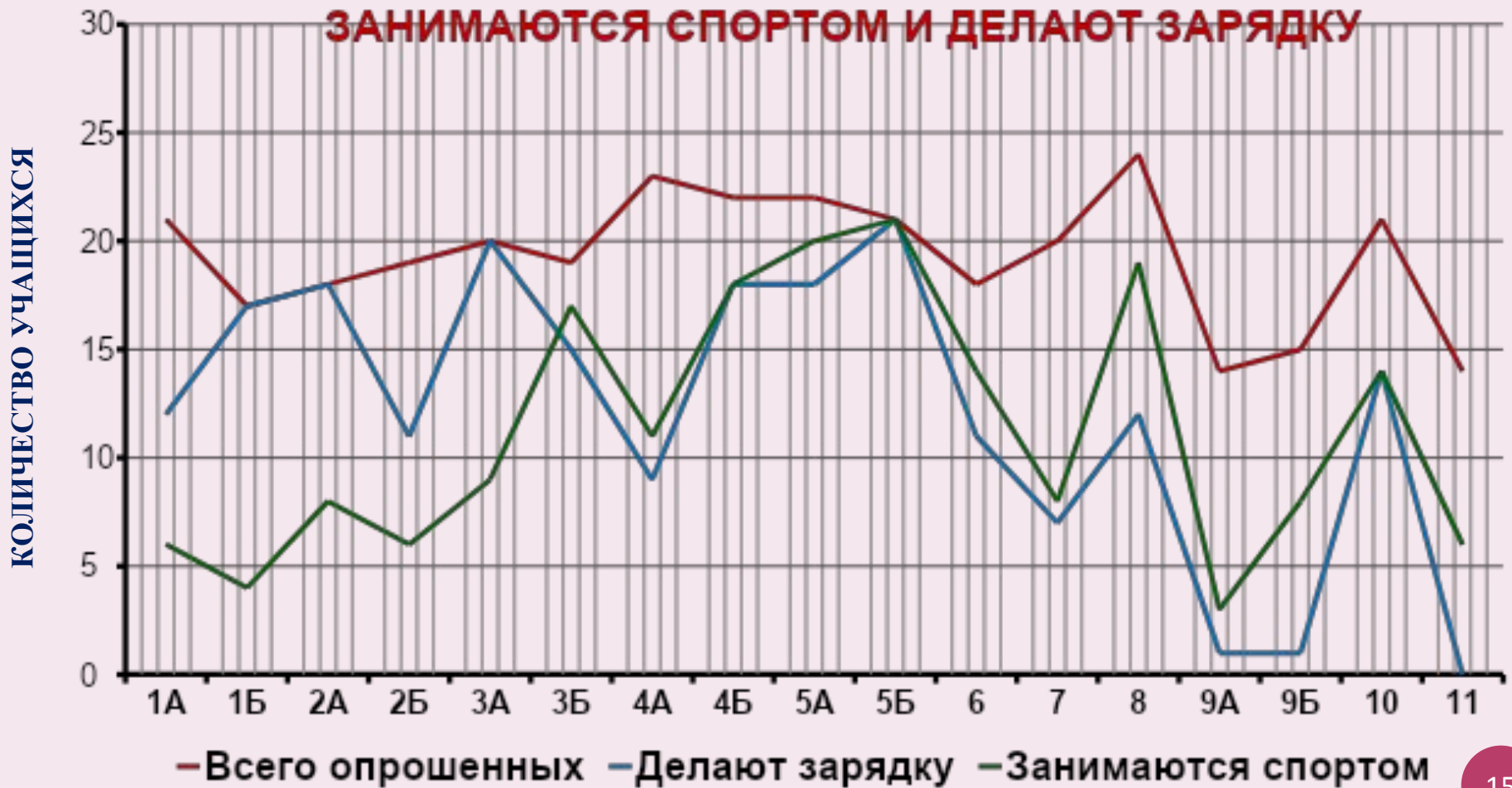


Задача 9. На графике показано сколько учащихся в каждом классе делают зарядку. На оси абсцисс отмечены классы, а на оси ординат число учащихся в классах. Верно ли, что в школе есть 3 класса в которых все ученики делают зарядку.

Варианты ответов: 1) да;

2) нет.

Ответ: 1



Выводы:

- ◆ **мы повторили как читаются столбчатые, круговые диаграммы и графики;**
- ◆ **решали задачи и отвечали на вопросы в тестовой форме;**
- ◆ **показали связь математики и здоровьесбережения;**
- ◆ **выявили проблемы питания, регулярности питания и здоровья школьников.**

Оценки

Практическая часть

Количество баллов	Оценка
8-9 баллов	«5»
6-7 баллов	«4»
5 баллов	«3»

ПИТАНИЯ

1. Соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма (не переедать).
2. Удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах (сбалансированность питания).
3. Оптимальный режим питания (не реже 4-5 раз в день)



соблюдать



1. Еда должна быть свежеприготовленной, а блюда сочетаться.
2. Ежедневно нужно съедать не менее 400 г. овощей и фруктов.
3. Обязательно включать в рацион каши – источник клетчатки.
4. Желательно употреблять только фильтрованную воду.

Ребенок школьного возраста должен ежедневно получать:

- ◆ Сливочное масло: 30-40 г.
- ◆ Растительное масло: 15-20 г.
- ◆ Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г.
- ◆ Крупы и макаронные изделия: 40-60 г.
- ◆ Картофель: 200-300 г.
- ◆ Овощи: 300-400 г.
- ◆ Фрукты свежие: 200-300 г.
- ◆ Сок: 150-200 мл.
- ◆ Сахар: 50-70 г.
- ◆ Кондитерские изделия: 20-30 г.
- ◆ Молоко, молочные продукты: 300-400 г.
- ◆ Мясо птицы (филе): 100-130 г.
- ◆ Рыба (филе): 50-70 г.



Немного о витаминах



Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму.

Чтобы школьник был здоровым и умным, ему необходимы витамины группы В. **Главные витамины «для ума» - это В1, В2, В6, В12.** **Фрукты источник витамина С**, а витамины В встречаются в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин **В1**, например, **поступает в организм с хлебом**, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин **В2** содержится главным образом **в молочных продуктах**. **В6** встречается **в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых**. **В12** содержится **в печени, почках, говядине, домашней птице, рыбе, яйцах, молоке и сыре**.

Будьте

зд

