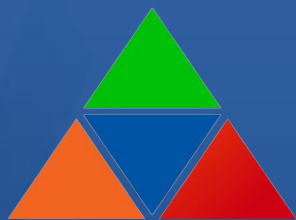


Урок-игра для 8 класса



«Математика здоровья»

Автор: Иванова В.Ю.



Проверка настроения:

Выберите одну из трех карточек,
соответствующую вашему
настроению в данный момент



Отличное



Равнодушное



Плохое

«Умные ушки»

Массаж ушных раковин. Ушные раковины осторожно заворачиваются вперёд-назад три раза, массируются ладошками вверх – вниз три раза. Упражнение активизирует активные точки, находящиеся на ушных раковинах.



Физкультминутка

Встали. Закрыли глаза.
Вспомнили теплое летнее
солнышко. Протяните
руки к нему. Обнимите
его. Наклонитесь вперед,
назад. Потянитесь.
Присели, встали. Вам
приятно и спокойно. Вы
бодры и полны сил.
Откройте глаза, и
продолжим нашу работу.



Разминка

Вопросы для двух команд
(1 балл за правильный ответ).

1. Загадка

Это доступный и эффективный способ снять умственное и физическое напряжение. Надежно устраняет утомление, повышает защитные силы организма.

1. Загадка



Ответ:

Сон

2.

Назовите пословицы и
поговорки про сон.

2.

**Утро вечера мудренее.
Сон - лучшее лекарство.
Выспался — будто вновь
родился. От хорошего сна
молодеешь.**

3.

Сон дарит силы и бодрость. Для здорового сна необходимы: удобная постель и подушка, чистое и проветренное помещение.

Какая температура воздуха, по вашему мнению должна быть в спальне?

3.

Ответ:
Около 20° С

4.

Сколько часов должен спать
школьник?

4.

Ответ:

Продолжительность сна ученика 5-6 класса должна быть не меньше 9-10 часов. Школьники старших классов должны спать не меньше 8,5 часов.

5.

Раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека.

5.

Ответ:
Гигиена

6.

В честь какой древнегреческой богини назван этот раздел медицины?

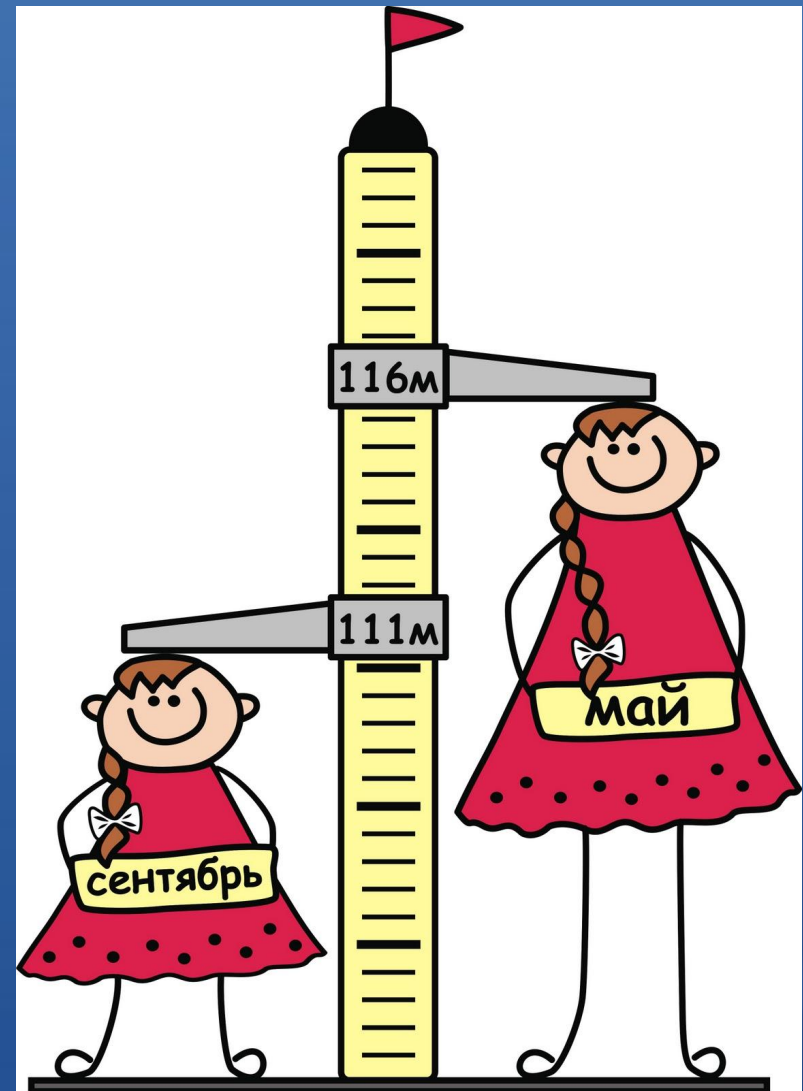
6.

Ответ:

Гигиена названа так в честь молодой и красивой богини здоровья Гигиеи, дочери бога врачевания Асклепия.

Задание 1

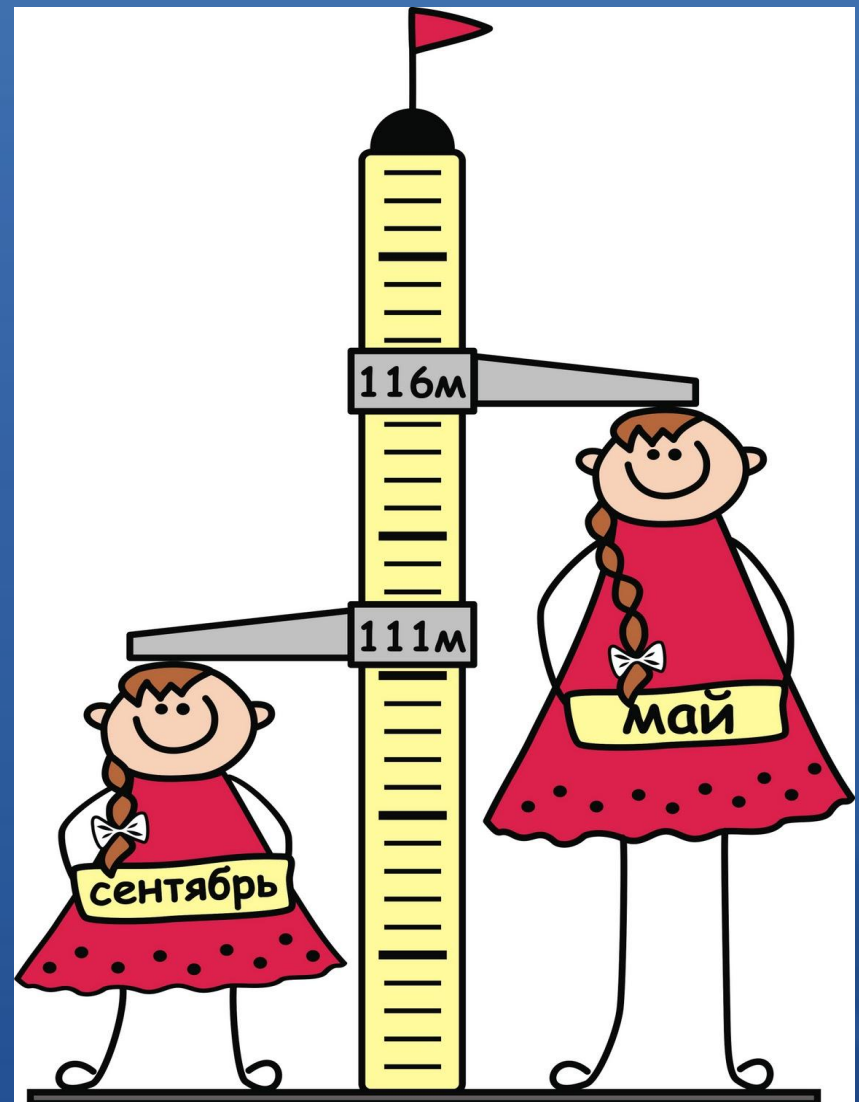
Решите задачу составлением квадратного уравнения. Произведение двух последовательных натуральных чисел больше их суммы на 505. Найдите эти числа и узнайте, в какое время в организме школьника происходит выработка гормона роста.



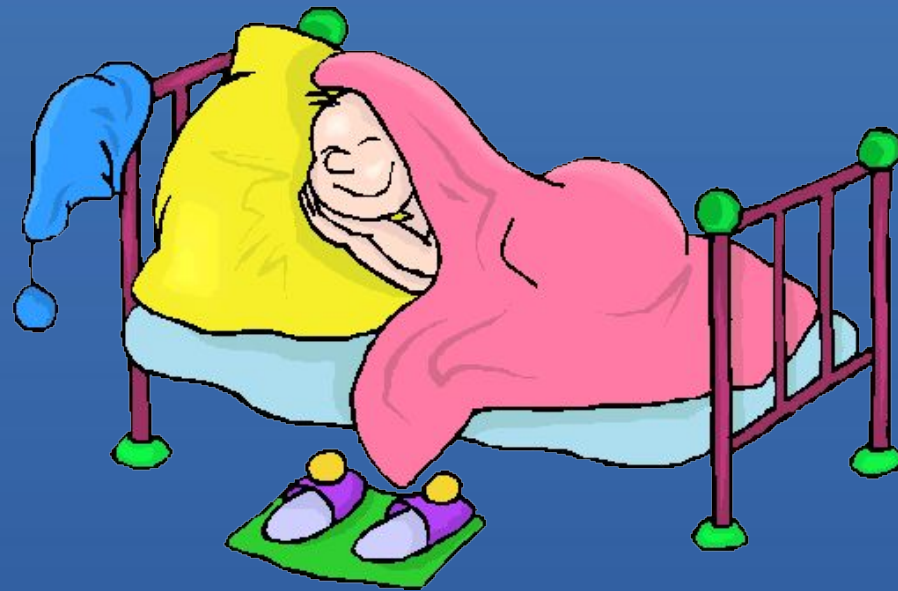
Задание 1

Ответ:

**между 23 ч
и 24 ч.**



Задание 1



Выработка гормона роста происходит в первые часы ночного сна, достигая своего максимума между первым и вторым часом после засыпания. Если наступление сна задерживается, то гормон роста в этот день не вырабатывается.

Задание 2

Цифра десятков двузначного числа на 3 больше числа его единиц. Произведение этого числа и следующего за ним натурального числа равно 650. Это число показывает, какой объем крови может прокачивать сердце за минуту в ходе тяжелой работы.



Задание 2

Ответ:

25 л.



Задание 3

Масса мозга среднего человека, выраженная в килограммах, записывается обыкновенной дробью, у которой числитель на 2 больше, чем знаменатель. Если числитель умножить на 2, а к знаменателю прибавить 3, то получится $1 \frac{3}{4}$. Какова масса мозга среднего человека?



Задание 3

Ответ:
1,4 кг.



Задание 4

Найдите двузначное число, у которого цифра десятков на 5 меньше цифры его единиц, а произведение числа и суммы его цифр равно 1222. Определив это число, вы узнаете, какова максимальная документально подтвержденная длина ногтя.

Задание 4

Ответ:
94 см.



Задание 4

На ногтевых пластинах человека отражается состояние многих внутренних органов. Продольные коричневые полосы говорят о повышенном содержании железа в организме, а также о гормональных нарушениях.



Синевато-фиолетовый цвет ногтей сигнализирует о неполадках в работе сердца. При заболеваниях щитовидной железы ногти бывают белесыми. Если ногти желтеют, то это, вероятнее всего, грибковые заболевания. Белые точки или полосы могут быть связаны с нарушениями в работе пищеварительной системы.

Физкультминутка

Конкурс для команд на лучшую физкультминутку.



Подведение итогов урока

Оцените себя и своих
одноклассников,
выделите тех, кто принес больше
баллов своей команде.

Рефлексия

У каждого из вас на столе карточки (зеленая, желтая, красная). Уходя из класса, прикрепите на доску одну из них.



Отличное



Равнодушное



Плохое

Рефлексия

У каждого из вас на столе карточки (зеленая, желтая, красная). Уходя из класса, прикрепите на доску одну из них.

Карточка зеленого цвета обозначает: «Я удовлетворен уроком, урок был полезен для меня, я много и хорошо поработал на уроке и получил заслуженную оценку, я понимал все, о чем говорилось и что делалось на уроке».

Карточка желтого цвета обозначает: «Урок был интересен, я принимал в нем активное участие, урок был в определенной степени полезен для меня, я отвечал на вопросы, сумел выполнить ряд заданий, мне было на уроке достаточно комфортно».

Карточка красного цвета обозначает: «Пользы от урока я получил мало. Я не очень понимал, о чем идет речь, мне это не очень нужно, неинтересно. К ответам на уроке я был не готов».

