

# Проектная работа на тему : “Математика здоровья”

Выполнил : Кузнецов Никита 9 “а” класса



Цель и задачи:

Данный сборник может быть интересен учителям, школьникам и всем тем, кто занимается вопросами формирования культуры здорового образа жизни учащихся на уроках математики.

В результате работы над решением задач из сборника «Математика здоровья» читатель не только узнает много нового о своем здоровье, но и повторит такие темы по математике как:

Натуральные числа и действия над ними

Признаки делимости

Пропорции

Действия с десятичными дробями

Действия с обыкновенными дробями

Действия с рациональными числами

Проценты

Решение задач на проценты

Решение уравнений. Решение задач на составление уравнений.

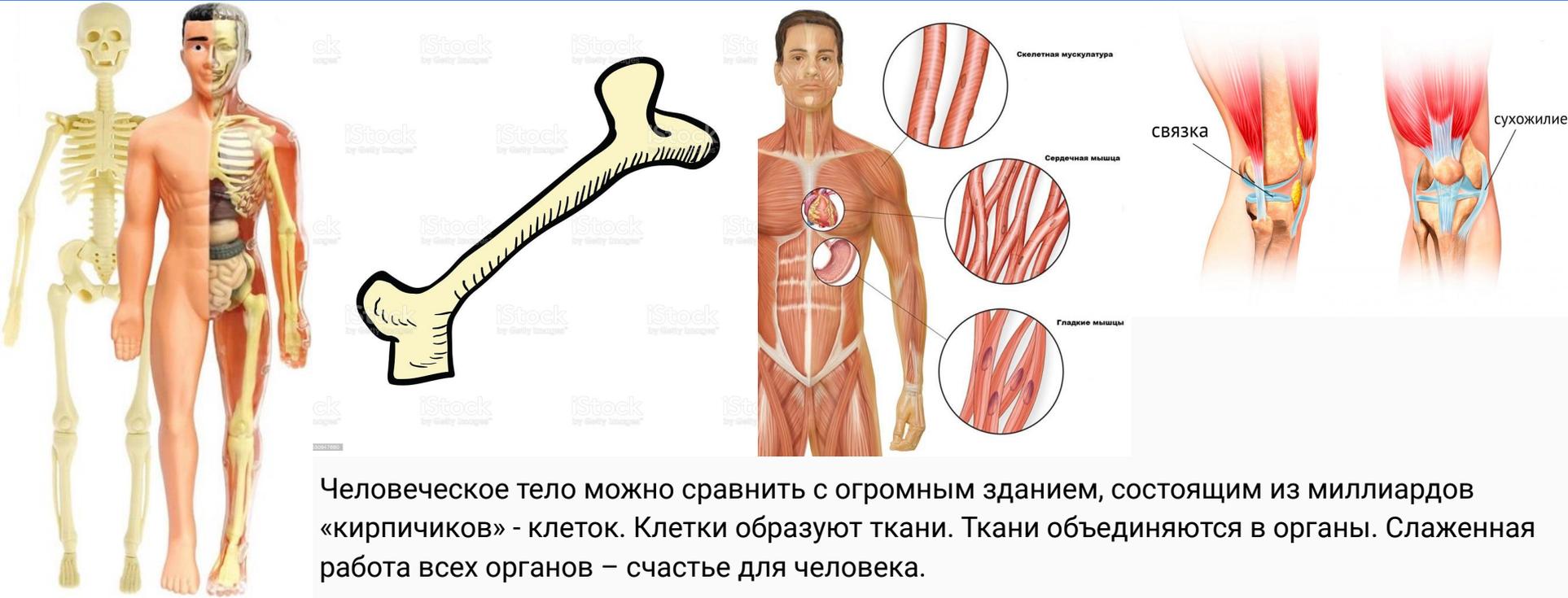
Линейная функция. Прямая пропорциональность.

Степень с натуральным показателем.

Таким образом математические задачи могут быть источником знаний учащихся о здоровье человека.



# Глава 1. Математика и знание своего тела



Человеческое тело можно сравнить с огромным зданием, состоящим из миллиардов «кирпичиков» - клеток. Клетки образуют ткани. Ткани объединяются в органы. Слаженная работа всех органов – счастье для человека.

# Глава 2. Математика и здоровое питание

Здоровое питание... так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.



Школа это трудное многолетнее испытание. И в первую очередь, нам необходимо здоровье, которое невозможно без здорового питания. Среди продуктов первой необходимости - молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. А вот содержание сахара, соли и жиров в приготавливаемых блюдах не должно быть высоким. Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

Пища – топливо, без которого организм не может функционировать. Но питание должно быть рациональным, включать в себя все необходимые пищевые вещества. Например, девятиклассник должен ежедневно получать около 2500кк. Если в организм поступает больше, то организм складывает излишки в виде жира.



**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**

# Глава 3. Математика и здоровый образ жизни

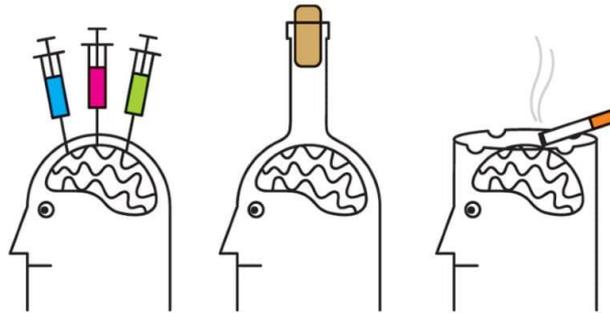
Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.





# Глава 4. Математика и вредные привычки

Вредные привычки — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде.



Отказаться от вредных веществ просто, главное действительно этого захотеть и начать действовать прямо сейчас!



Благодаря моему проекту и моей проделанной работе, я рассказал вам, что здоровье - это главное, что может быть у человека и о нём можно узнать с помощью математики

Таким образом математические задачи могут быть источником знаний учащихся о здоровье человека.

Я за здоровый образ жизни, за то, чтобы свободное от учебы время было творчески заполнено. Берегите себя, свое здоровье и тогда математические задачи будут решаться быстрее и легче.