

Тема урока: Проценты и здоровье человека.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование правильного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Закрепить вычислительные навыки учащихся и умение находить дробь от числа и процент от числа
- Научить применять знания на практике
- Развивать вычислительные навыки.
- Развивать познавательный интерес учащихся, расширять их кругозор, приобщать к творчеству.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Показать значение витаминов для здоровья человека.
- Сформировать понятие о здоровом образе жизни и факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье; конкретизировать знания о воздействии вредных привычек (табакокурение) на организм
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Формируемые результаты:

Предметные: закрепить навыки учащихся записи процентов в виде десятичной дроби и десятичной дроби в виде процентов, нахождение процентов от числа, решения задач на нахождение процентов от числа.

Личностные: формировать ответственное отношение к обучению, готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью, формировать умение видеть математическую задачу в окружающей жизни.

Основные понятия:

процент, нахождение дроби и процентов от числа.

Оборудование:

- компьютер, презентация, проектор.

I. Организационный этап.

Всем, всем, здравствуйте! Здравствуйте не потому, что мы сегодня с вами еще не виделись, а потому, что я всем вам желаю здоровья, хорошего настроения и душевного равновесия. Это ли ни главное, что можно желать людям?

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

Одного Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля». (Шопенгауэр - немецкий философ)

Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)

Здоровье – это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Эпиграфом к нашему уроку пусть служит народная мудрость:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

II. Актуализация знаний и умений.

Ребята, для того, чтобы быть здоровыми, врачи рекомендуют начинать свой день с зарядки. Я решила последовать их совету и начать наш урок с математической физкультминутки.

Задание: выбрать правильный ответ, занять положение соответствующее правильному ответу.

Молодцы!

III. Обобщение и систематизация знаний

Как вы думаете, что включает в себя режим дня школьника?

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Давайте решим задачу, в которой сказано, как правильно распределить свое время.

Задача 1 (на режим дня). Учебные занятия в школе занимают 25% времени суток. Продолжительность ночного сна должно быть в 1,5 раза больше времени, проводимого в школе, 1/16 части суток должен составлять активный отдых на свежем воздухе. Подготовка домашнего задания должна занимать 5/12 от времени, отведенного на учебные занятия. Досуг составляет около 1,8 времени от времени приготовления уроков дома. Сколько времени остается на времяпровождение около телевизора и компьютера?

Ответ: 0.5 ч.

Групповая работа в разноуровневых группах.

Ребята, как вы думаете, а питание влияет на наше здоровье? Для организма важно наличие в рационе человека продуктов, содержащих необходимое количество витаминов. Для нормальной жизни человеку нужно около 20 витаминов. Совсем не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины живут рядом с нами. Сейчас известно около 80 видов витаминов, самые известные из них: А, В, С, D.

Витамин А участвует в механизме светового зрения, формировании иммунитета – защиты организма от болезней. Недостаток витамина А вызывает поражение глаз, восприимчивость к простудным заболеваниям. Одним из продуктов, богатым витамином А, является морковь.

Решив задачу, мы узнаем, сколько моркови надо съесть в день.

Задача 2. В 100 г моркови содержится 20 % витамина А. В день нужно съесть 8 % витамина А. Сколько грамм моркови нужно съесть в день?

Ответ: 40г.

Витамин С – аскорбиновая кислота. Недостаток витамина С вызывает кровотечение дёсен, расшатывание зубов, витамина С много в капусте, причём в квашеной капусте его больше, чем в свежей.

Задача 3. Капуста при засолке теряет 20 % своего веса. Достаточно ли купить 14 кг свежей капусты, чтобы квашеной капусты получилось 12 кг.

Ответ: да

В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии, и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание.

Задача 4. В классе завтракают в школьной столовой 76 % от 25 учеников. Сколько же человек в классном коллективе заботятся о своем режиме питания?

Ответ: 19 человек.

Анализ правильности решения по группам. Оценивание.

IV. Физминутка (стоя).

Вокруг вас на стенах кабинета есть необычные карточки. Поворачиваясь вокруг себя, найдите ответы на мои вопросы.

- Назовите дроби меньше 1.
- Назовите дроби больше 1.
- Назовите части тела, на которые пагубно влияет курение?

V. Контроль и коррекция знаний.

Сегодня мы говорим о проблеме “Здоровье без вредных привычек”, одной из которых является пагубная привычка “курение”. Итак, задумаемся над вопросом “Жить или курить?” и попытаемся найти ответ на него, решая задачи на вычисления.

Весь мир считает, что курить не модно, не эстетично, да и для здоровья вредно. Так во всем мире идет борьба с табаком. Во многих странах запрещено курить на рабочем месте. Курящему человеку могут отказать в приеме на работу. А некурящему предлагается более высокая заработная плата, дополнительные премии.

Будешь ли ты курить или нет – это твой выбор. Но не забудь, какие болезни в результате ты можешь получить и что бросить курить намного сложнее, чем принять разумное решение.

Мы получили слова: “сердце”, “лёгкие”, “рот”, “кожа”. Ребята, а вы знаете, как курение влияет на эти части тела? (На сердце – сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной; на лёгкие – затрудняет нормальное дыхание, что снижает твои спортивные результаты; на рот – повреждает слизистые оболочки губ, языка, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху при дыхании; на кожу – температура кожи падает; морщины на лице появляются раньше)

Кроме этого при курении ухудшается внешность, теряется зрение и слух, развиваются заболевания дыхательных путей, внутренних органов, повышается раздражительность, неуравновешенность, из-за быстрой утомляемости резко ухудшается успеваемость.

Работа по уровневым вариантам (самопроверка) в электронной системе <https://metaschool.ru/test> с виртуальной оценкой.

Вариант 1 .Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя Вася Тапочкин, который успел выкурить 2 сигареты на перемене за углом школы?

Вариант 2. Некоторые зарубежные фирмы за одну и ту же работу курильщикам устанавливают заработную плату на 15 % ниже, чем некурящим. Средняя заработная плата - 340 \$ в месяц. Какова средняя заработная плата курящего человека?

VI. Рефлексия учебной деятельности на уроке.

Что же входит в понятие здорового образа жизни? (Отказ от вредных привычек; двигательный режим; правильное питание; закаливание; выполнение правил личной гигиены)

Когда человек чувствует себя здоровым, физически крепким, то многие психологические проблемы преодолеваются гораздо легче. Возникает чувство уверенности в себе, а это очень важно в наше время. Ни государство, ни медицина не смогут сделать человека здоровым, если он сам не позаботится о своем здоровье. Забота о своем организме – это забота о благополучии сегодня и успехе завтра.

На данном слайде вам представлены отрицательные качества, которые ухудшают здоровье, а вы подберите ему противоположное – положительное, которое сохраняет и укрепляет его.

VII. Информация о домашнем задании. Задания по выбору учащихся

1 уровень. Составить три задачи на нахождение дроби, процентов от числа по теме ЗОЖ.

2 уровень. Решить упражнения из учебника №145 аб, 153

3 уровень. Решить задачи из тетради по записанной схеме решения.