

# Математика и здравовъе



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

*Сократ*



# ***СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ***

- 1. режим дня*
- 2. правильное питание*
- 3. физический труд*
- 4. отказ от вредных привычек*



# Как математика влияет на наше здоровье?



# Математика помогает составить режим дня



**Режим дня** – распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течении суток. Режим дня позволяет более рационально распределить время.



# Математика помогает рассчитать режим питания



**Режим питания.**

**обед - 35-40%**

**потребляемой  
пищи,**

**завтрак и ужин –  
25%**

**полдник – 15%.**



# *В кулинарии важен счёт и математический расчёт*



**Еда** – это источник энергии и здоровья для человека. При учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в микроэлементах и витаминах. Если их будет не хватать, то будет нарушен процесс роста, произойдет снижение памяти и внимания.



# Математика и физкультура



30 минут умеренной физической активности в день улучшают здоровье и предупреждают болезни. Школьник должен не менее 1,5 часа в день заниматься активными физическими упражнениями.





# *Математика помогает рассчитать физическую нагрузку*



Математические методы широко используются в спорте. Например, методами математической статистики устанавливают перспективность спортсменов, условия, наиболее благоприятные для тренировок, их эффективность, обрабатывают показания датчиков, контролирующих нагрузки спортсменов.



# *Статистика помогает избавиться от вредных привычек*



- В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков;
- население земного шара ежегодно выкуривает 12 триллионов папирос и сигарет;
- курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т дегтя и более 55 000 т угарного газа;
- курение может спровоцировать развитие около ста заболеваний.



*Мы рождены, чтоб жить на свете долго:  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но, что бы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.*

*Давид Тухманов*

