

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

