КАК МОЖЕТ МАТЕМАТИКА ПОМОЧЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ???

ПОДГОТОВИЛ: Ерохин Сергей Андреевич

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Актуальность темы: здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека.

На сегодняшний день каждый третий человек имеет хроническое заболевание. Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека.

ВОПРОС: МОЖЕТ ЛИ МАТЕМАТИЧЕСКИЙ АЛГОРИТМ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ???

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

140/90 давление ниже 140/90 мм рт. ст.

5 общий холестерин ниже 5 ммоль/л

0 сигарет

6 глюкоза ниже 6 ммоль/л

94 и 80 окружность талии
менее или равно 94 см у мужчин
менее или равно 80 см у женщин

500 грамм фруктов и овощей **или** **5** порций в день

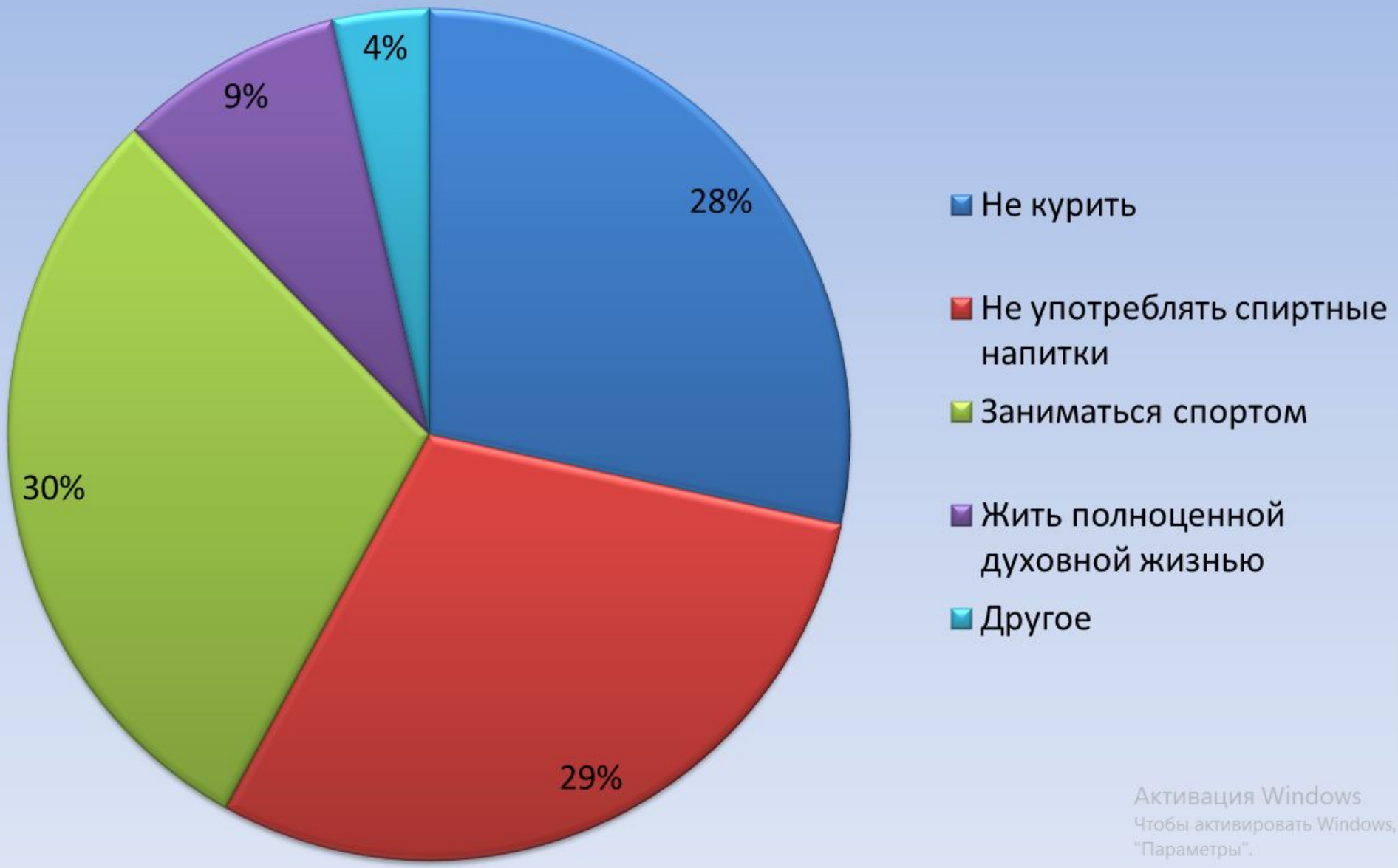
19-25 оптимальный индекс массы тела

30 минут и более в день умеренной физической активности **или** **10000** шагов в день

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

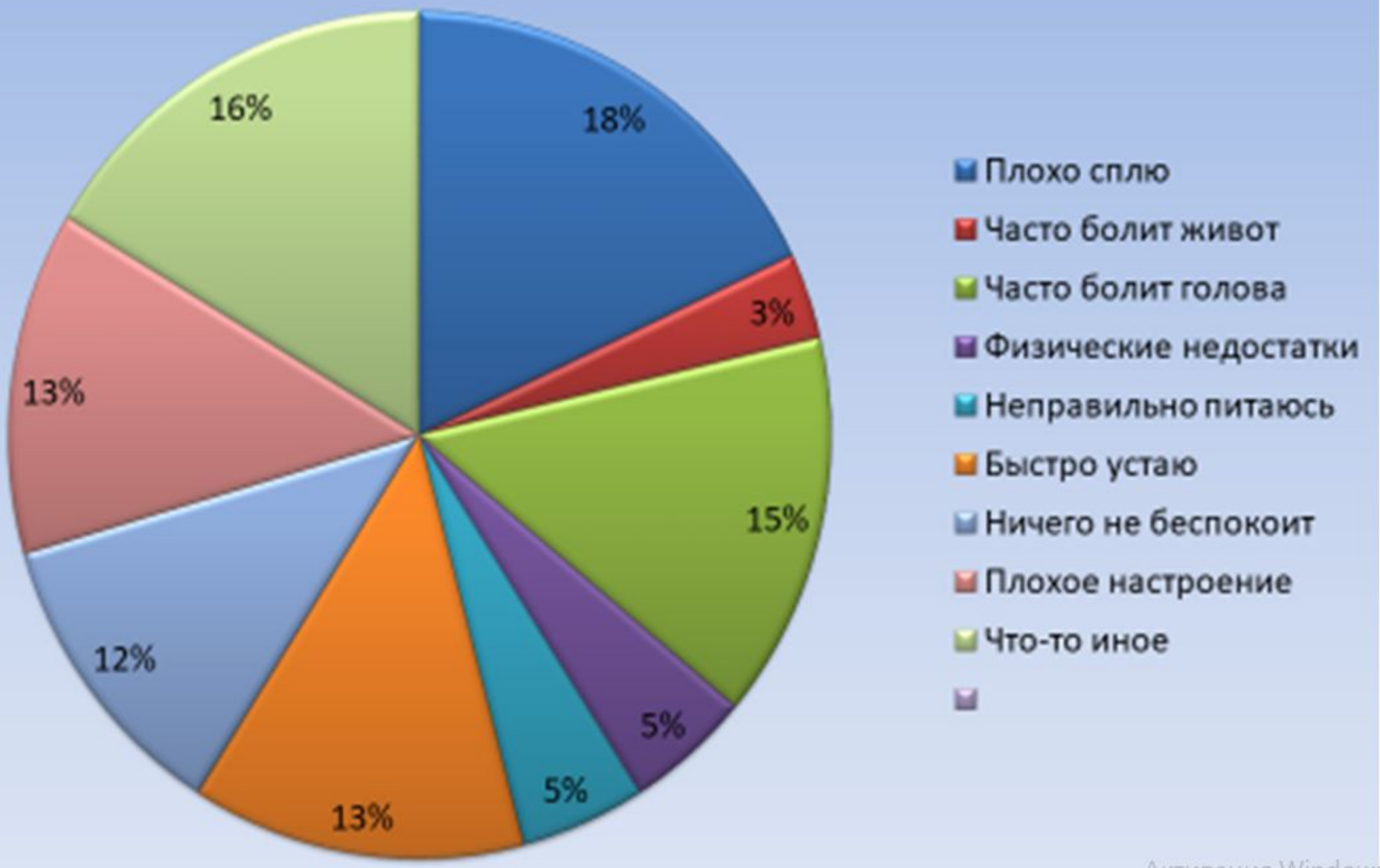
Что в жизни лично для тебя является самым важным?
15%
30%
27%
28%
Здоровье
Образование
Хорошее отношение к семье
Верные друзья
Материальный достаток родителей
Другое
Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".

Что такое, на твой взгляд здоровый образ жизни?



Активация Windows
Чтобы активировать Windows,
"Параметры".

В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?



Активация Windows

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Таблица калорийности разных продуктов

Наименование продукта	Ккал/100г
Мясо (птица и мясопродукты)	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

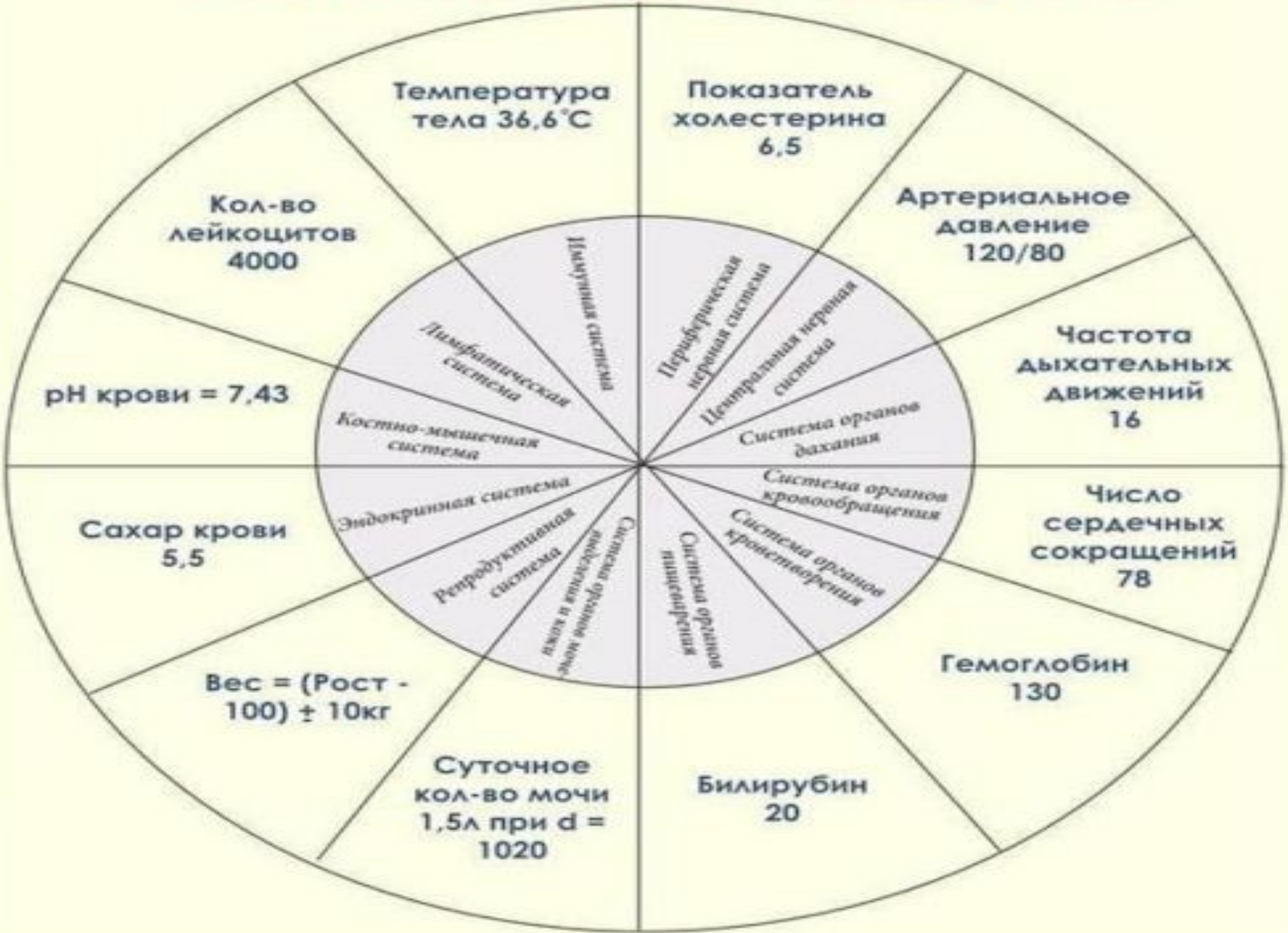
Наименование продукта	Ккал/100г
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
Зерновые и бобовые	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макароны	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

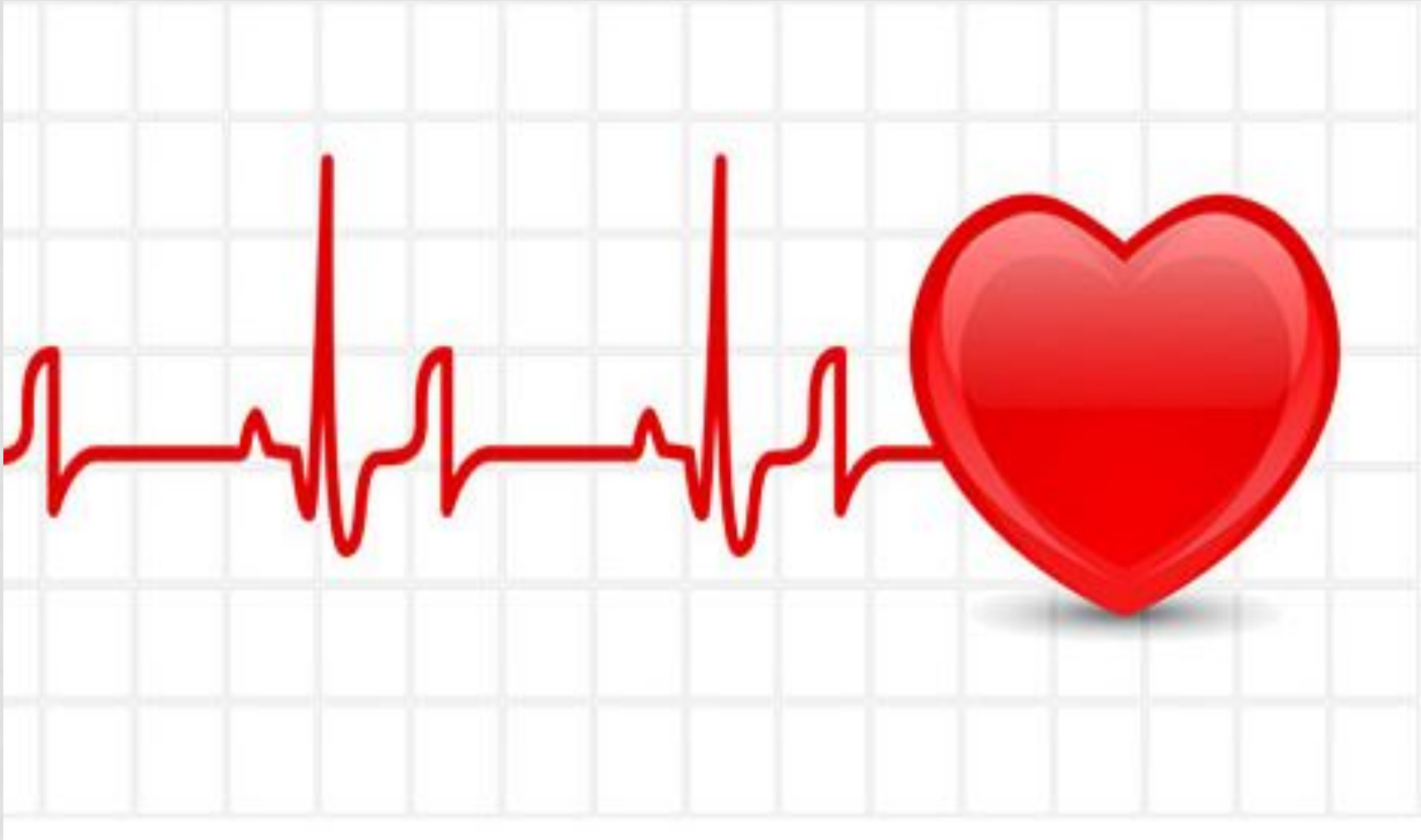
Яйцо куриное	
Яйцо куриное 1шт	65
Яичный порошок	540

12 констант жизни и здоровья



Посмотрев, предыдущие слайды мы понимаем, что большинство показателей здоровья, расчет правильного питания, физические нагрузки связаны с математическими вычислениями, но на этом роль математики в жизни и здоровье не заканчивается множество важных жизненных показателей связанно с графическим изображением.

РАБОТА СЕРДЦА



Ритмы головного мозга

γ gamma 32 - 100 Hz		Повышенное внимание, решение сложных задач, учебно-познавательный процесс
β beta 13 - 32 Hz		Активное бодрствование, мышление, легкая настороженность и волнение
α alpha 8 - 13 Hz		Расслабленное физическое и умственное состояние
θ theta 4 - 8 Hz		Сонливость или поверхностный сон, мечтательность, глубокая медитация
δ delta 0.5 - 4 Hz		Глубокий (без сновидений) сон, потеря сознания, наркоз

Активация W
Чтобы активиров

Вывод: математика может помочь сохранить и укрепить здоровье. Можно рассказывать много и долго о тех или иных проблемах, но цифры способны сказать обо всем без слов. Статистические таблицы и графики дают еще более развернутый анализ нашему здоровью.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!