

**Устный журнал для учащихся 7в, 7 г классов.
«Я люблю тебя, жизнь»(Математика и здоровье).**

Цель устного журнала:

- расширять кругозор учащихся;
- повышать степень вовлеченности учащихся в учебно-творческую деятельность;
- развивать логическое и творческое мышление учащихся;
- повышать математическую культуру учащихся; учить ценить, уважать и беречь свое здоровье.

Оборудование: компьютер, колонки, проектор.

Материал: презентация, социальные ролики.

Ход занятия.

Ведущая. Добрый день всем сидящим в этом зале! Мы рады видеть вас. Сегодня мы поведём разговор о здоровье.

Ведущий. О здоровье? А у меня по сценарию мы будем говорить о математике.

Учитель. Ребята, не спорьте! Сегодня мы будем говорить о математике и здоровье. Недаром название нашего вечера « Я люблю тебя, жизнь!»

Ведущая. Ребята, а знаете ли вы, что еще в древности одним из важнейших достоинств человека считали владение математическими знаниями.

А в современном мире? Попробуйте мне назвать хотя бы одну отрасль, где бы не встречалась математика.

Ведущий. Это математики создают ракеты, уносящиеся в космос. Они же учат вычислительные машины измерять размеры атома, проектировать дома, проводить медицинские обследования, сочинять стихи и музыку.

Ведущая. Причем же здесь здоровье? – спросите вы. Позвольте мне ответить вам русской пословицей: « Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.» Путь к математическим вершинам начинается со здоровья.

Ведущий. Мы предлагаем всем послушать песню в исполнении ребят 7 г класса. (*песня « Я люблю тебя жизнь»*)

Ведущая. Чем же мы будем заниматься сегодня? Нам предстоит перелистать страницы устного журнала « Я люблю тебя, жизнь». У каждого из вас есть ручка и тетрадь. В тот момент, когда на экране будут появляться задачи, вы должны их

решать. Это будут математические задачи по алгебре. И охватывать они будут весь материал, который мы изучили с 1 сентября и до сегодняшнего дня.

Ведущий. Как только кто-то получает ответ – сигнализирует, поднимая руку.

Ведущий. Первая страница журнала « Я люблю тебя, жизнь» называется

Вредные привычки: курение.

Ведущая. 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.

Ведущий. Посмотрите, пожалуйста, на экран. Вам предлагается задача.

Задача 1. Найдите значение функции $y=3450x+3650$, если значение аргумента равно 3.

Включается музыка, учащиеся решают задачи. Ассистенты принимают решенные задачи. Как только получено пять решений ассистенты сигнализируют, музыка выключается, решения отправляют в жюри.

Ведущая: А знаете ли вы, что означает эта цифра? 14000 человек погибает в мире от курения. За XX век курение убило 100 миллионов человек.

Задача 2. В России ежегодно умирает 500 000 мужчин среднего возраста. 42% из них умирают из-за болезней, связанных с курением. Сколько человек могли бы продолжать жить, если бы своевременно бросили курить?

Ведущая. 210 тысяч человек. Много это или мало решать вам. Но хочу заметить, что численность жителей города Липецка около 550 тысяч человек. Получается, что за год умирает почти половина города. Страшно!

Задача 3. Дана функция $y=kx$. Известно, что точка $A(-72; -6)$ принадлежит графику функции. Найдите k .

Ведущий. А знаете ли вы, что означает полученное значение k ? 12 лет жизни, в среднем, отнимает курение у курильщика. За это время можно получить три высших образования. Дождаться рождения своего внука и сходить с ним на первый звонок.

Ведущий. Вот, к примеру, фактическая информация о курении.

Доказано, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми. 90% рака легких наблюдается у курильщиков, до 95% заболевших раком умирают в течение 5 лет. Каждая выкуренная сигарета уносит 6 мин жизни.

Ведущая. Никотин – это смертельный яд. Последствия курения для организма человека проявляются в качестве поражения различных органов.

Ведущий. Сколько семей могли бы быть счастливы. Поговорите дома с курящими родственниками и курящими друзьями, расскажите им об этих цифрах. Горе может войти в семью любого курильщика.

(Социальная реклама « Мы против курения»)

Страница2

Физкультура и спорт.

Ведущая. Семён! У нас сегодня 6 уроков. Вот придёшь ты домой. Надо обязательно отдохнуть. И как ты будешь отдыхать?

Ведущий. Ну как? Поем. Потом в компьютере посижу: поиграю, « В контакт» загляну. Ну, а там и спать уже пора. Ты забыла, что мы во 2 смену учимся?

Ведущая. Эх, Семён, Семён! А знаешь ли ты, что отсутствие двигательной активности или ее ограничение отрицательно влияют на организм. Физиолог Сеченов доказал, что утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Посмотри какую интересную физ.зарядку для уроков придумали наши мальчишки. Или девочки? Совсем я запуталась. Всё! Смотрим!

(Физ.зарядка)

Физ.зарядка (в стиле реп)

Ну-ка, школьник,
Хватит сидеть.
Время пришло
Встать, чуть вспотеть.

Шею потянуть,
Плечи поднять,
Круговыми движениями
Лопатки сжать.

Руки в стороны
Разведи,
Шире грудью
Воздух вбери.

В наклонах мышцам
Нагрузку дай,
Движение-жизнь,
Почувствуй кайф.

Мысленно противнику
Удар нанеси,
Выплесни энергию,
Себя спаси.

А слабо пальцами
Одной руки
Достать ботинок
Другой ноги.

Ноги - пружины,
В теле - благодать,
Еще бы неплохо
Присесть и встать.

Ведущая. А вот следующая задача была составлена нами на основе материалов информационно –аналитического отдела гимназии № 19.

Задача 4. Учащиеся 7в класса и 7г классов с 1 сентября вместе пропустили по болезни 2414 уроков. Известно, что учащиеся 7 в класса пропустили на 70 уроков меньше, чем учащиеся 7г класса. Сколько уроков по болезни пропустили учащиеся каждого класса?

Ведущий. И как вам эти данные? Наверное, если бы мы больше гуляли на свежем воздухе, закалялись, а не сидели бы за компьютерами, то и болели бы мы меньше.

Ведущая. Один из крупнейших ученых средневекового Востока родился в 980 году. Краткое его имя Ибн Сина, а латинское произношение Авиценна. Авиценна создал 450 трудов, до наших дней сохранилось 274. В одном из них он писал:

Бесцельны долгий отдых и покой:
В излишествах нет пользы никакой,
Коль человек недвижим, вредный сок
Заполнит тело, и еда не впрок.

Страница 3.

Наше питание.

Ведущий. Ну, а теперь поговорим о нашем питании.

Ведущая. Пища – топливо, без которого организм не может функционировать. Но питание должно быть рациональным, включать в себя все необходимые пищевые вещества и выполнять требования режима.

Ведущий. Дефицит какого либо пищевого вещества в организме может привести к серьезным заболеваниям. Например, дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От наличия меди зависит прочность связок и сухожилий.

Задача 5. *Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах.*

Ведущий. Наш рацион питания должен быть разнообразным. В нём должны присутствовать и мясо, и рыба, овощи и фрукты. Однако, в нашем рационе должно быть как можно меньше таких продуктов, как чипсы, кола. Ведь эти продукты очень калорийны. В них содержатся канцерогены.

(Социальная реклама « Питайся правильно»)

Задача 6. *Приведите многочлен $2av^2 \cdot 3a^2v - 4a + 8v^2 - 8a - 7v^2 - \frac{1}{3} a^2v^2 \cdot 6av$ к стандартному виду и вычислите его значение если $a=-1, v=1$. Результат умножьте на 278.*

Ведущая. 2502 кК должен ежедневно получать семиклассник Если в организм поступает больше калорий, то организм складывает излишки в виде жира.

Ведущий «Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» Ибн Сина.

Ведущая. « Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите и двигаетесь – соблюдайте умеренность» - Абу-Ль-Фараджа, сирийский ученый и писатель.

(танец девочек группы « Талисман»)

Страница3.

Полноценный сон – важный источник ваших сил.

Ведущая. Существует гипотеза, что человеку необходим сон, так как в это время мозг переписывает знания из кратковременной памяти в долговременную. В течение каждой ночи у человека фаза быстрого сна сменяется фазой медленного сна. Во время быстрого сна человек видит сны, его продолжительность составляет 1/5 часть всего времени сна.

Задача 6. Средний человек проводит во сне 1/3 своей жизни, еще 50 лет он бодрствует. Какова средняя продолжительность жизни человека?

75лет.

Ведущий. Помните! Полноценный сон играет наиболее важную роль в восстановлении жизненных сил. Если человек крепко и глубоко спит, то он может днем решать сложные задачи, напряженно работать.

Страница4.

Память необходимо тренировать.

Ведущая. Одна из основных функций человеческого мозга – обучение. Чтобы обучиться чему – нибудь, надо для начала запомнить какую – то информацию. Для успешного пользования своей памятью, необходимо информацию усвоить, сохранить и при необходимости воспроизвести.

Ведущий. Обычный человек может удержать в кратковременной памяти от 5 до 9 единиц запоминаемого материала, тренированный же до 20 единиц произвольно полученной информации. При этом способности произвольной памяти просто огромны.

Ведущий. В Японии происходят соревнования среди тех, кто смог выучить наибольшее количество знаков числа «пи». Житель Японии в 1987 году назвал по памяти 40 000 знаков числа «пи», на это у него ушло 17 ч 21 мин.

Ведущая А вам мы предлагаем стихи, которые сочиняли наши поэты, чтобы тренировать свою память.

(Читаем стихи числами)

Пушкин	Маяковский	Есенин (Вы помните)
17 30 48	2 46 38 1	14. 126 14
140 10 0 1	116 14 20	132 17 43 ...
126 138	15 14 21	16 42 511
140 3 501	14017	704 83
516 49		170! 16 39
138 209		514 700 142
614 500		612 349
15 20 800		17 114 02.
Весёлый стишок	Печальный стишок	Считалка
2 15 42	511 16	2 12 46,
42 15	5 20 337	48 3 06.
37 08 5	712 19	33 1 102,
20 20 20	2000047	8 30 32.
38 46	3 1512	
0 4 20	16025	
7 08 33	11 0 3 15	
20 20 20	100006 0 2 0 5	
45 108 2		Марш
47 16		18 17! 18 16!
3 4 502		115 13 3006!
20 20 20		90 17! 90 16!
		240 110! 526!
7 14 100 0		
0 0 0 13		
37 08 5		
20 20 20		

Страница 5.

Работать в шуме вредно.

Ведущий. С помощью слуха мы взаимодействуем с окружающей средой. При работе в интенсивном шуме у людей снижается внимание, увеличивается количество ошибок и даже ухудшается зрение.

Ведущая. Давайте проведём небольшой эксперимент. Пожалуйста, поднимите руки те, кто слушает музыку с телефона через наушники. Именно для вас предназначена наша следующая задача.

Задача 8.

Норма уровня шума для человека составляет 40дб. Максимально допустимое звуковое давление для наушников плеера (по европейским нормам) в 2,5 раза больше чем норма уровня шума для человека. На сколько дб шум плеера тише порога болевого шока, если порог болевого шока 130дб?

Ведущий. Постоянно слушая музыку через наушники, вы незаметно для себя повышаете уровень громкости. Это ведёт к потере остроты слуха. Учёными доказано, что из 45 человек, слушающих музыку через наушники 30 человек со временем попадают на приём к врачу

Ведущий Мы очень надеемся, что наш устный журнал поможет Вам бережно относиться к своему здоровью. Давайте подведём итоги.

Принципы здорового образа жизни

- Жизнь без вредных привычек.
- Занятия физкультурой и спортом.
- Правильное питание.
- Сон не менее 8-9 часов в сутки в проветриваемом помещении.
- Тренировка памяти.
- Жизнь в соответствии со шкалой шумов.

Ведущий Желаем всем здоровья.

Список литературы.

1. «Здоровье». Сборник заданий по математике на тему здоровья. 5 – 6 классы. Т.М.Алимова. Москва, 2003г.
2. Алгебра. Учебник для 7 классов общеобразовательных классов под редакцией А.Г.Мордковича, Москва 2010г.
3. Алгебра. Задачник 7 классов общеобразовательных классов под редакцией А.Г.Мордковича, Москва 2010г.

Ресурсы интернета.

<http://www.kakras.ru/doc/shum-decibel.html> Таблица уровня шума.

http://matema.ucoz.ru/index/stikhi_o_matematike/0-13 Стихи о математике

http://www.kachestvo.ru/podrobno/2011/07/01/podrobno_17952.html Калорийность.