Алгебра 7 класс. Урок №42 «Метод подстановки».

 **Раздел 4. Питание и здоровье.**

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия ребенка, его успешной учебы в школе. Ежедневно ребенок нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

 **Нужды среднестатистического ребенка.**

 Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Задача.** Количество белков, употребляемое ребенком в день, составляет 25% от количества употребляемых в день углеводов. Сколько белков и сколько углеводов должен употреблять ребенок в день, если вместе это составляет 375г.

Белков - х *г*, углеводов - у *г*. По условию: $\left\{\begin{array}{c}х=0,25у,\\х+у=375.\end{array}\right.$

 х= 75, у = 300.

Ответ: В день ребенку необходимо употреблять 75*г* белков и 300*г* углеводов.

**Информация для учащихся:**
Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных жиров в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы витамины и микроэлементы. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

 **Режим питания школьника**

Оптимально, если у ребенка будет три основных приема пищи дома и перекус в школе. Основные приемы пищи обязательно должны включать горячие блюда. Каждый день нужно есть каши, мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, несколько раз в неделю – рыбу, орехи. Не стоит забывать и о воде – следует выпивать хотя бы литр-полтора в день.

Алгебра 7 класс Урок № 56 «Таблица основных степеней»

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

1. Вычислить и возле ответов вставить буквы, используя таблицу 2:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 ряд | 2 ряд |  3 ряд |
|  25 =(-3)3=(-1)6 =1,22 =0,32 =44 =27 =  | 1,42 =92 =(-2)3 =24 =(-0,7)2 =42 =28 = | 162 =34 =(-1)18 =26 =1,32 =43 =(-5)3 =161 = |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1,69 | 1,96 | 256 | 0,49 | 1,44 | 64 | 32 | 16 |
| **р** | **м** | **н** | **л** | **ь** | **о** | **б** | **е** |
| 128 | 1 | 0,09 | -27 | -125 | 81 | -8 |  |
| **и** | **д** | **в** | **у** | **г** | **а** | **т** |  |

Получается фраза: **«Будь внимателен на дороге»**

Авторы многих работ, посвященных изучению детского травматизма, отмечают, что почти 2/3 из общего числа пострадавших на дороге детей попадает под машину из-за отсутствия главного транспортного навыка: предвидение скрытой опасности. При движении на дороге действуют не столько знания, сколько привычки, стереотипы.

Наиболее распространённые причины дорожно-транспортных происшествий.

1. Выход на проезжую часть в неустановленном месте перед близко идущим транспортом (мало кто из детей имеет привычку останавливаться перед переходом проезжей части, внимательно её осматривать и контролировать ситуацию слева и справа во время движения).
2. Выход на проезжую часть из-за автобуса или другого препятствия ( дети не привыкли идти к пешеходному переходу, выйдя из транспортного средства или осматривать проезжую часть).
3. Игра на проезжей части (дети привыкли, что вся свободная территория – место для игр).
4. Ходьба по проезжей части (даже при наличии рядом тротуара большая часть детей имеет привычку идти по проезжей части, при этом чаще всего со всевозможными нарушениями).

Дорожно-транспортный травматизм детей в значительной мере обусловлен такими особенностями их психофизиологического развития, как незрелость; неспособность правильно оценивать обстановку; быстрое образование условных рефлексов и быстрое их исчезновение; потребность в движении, которая преобладает над осторожностью; стремление подражать взрослым; переоценка своих возможностей; специфичность реакции на приближающийся автомобиль и др.

**Дети! Соблюдайте правила дорожного движения!**

Алгебра 7.

Урок №58. Свойства степени с натуральным показателем.

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.**

1. Представить выражение в виде степени:
2. с2 ∙ с3
3. (с5)2
4. с9 : с8
5. с10 ∙ с2
6. с14 : с2
7. с8 : с
8. с11 :с
9. с5 ∙ с
10. (с9)3
11. (с6)2
12. с4 ∙с7 : с5
13. с15 : с7 ∙ с3

Ключ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| С10 | С6 | С11 | С27 | С12 | С | С5 | С7 |
| л | и | р | к | с | о | ф | э |

Получили слова: флосс, эликсир.

К чему относятся эти слова? Флосс- зубная нить.

Средства гигиены полости рта ( информация)

Алгебра -7.

Урок №64. Понятие одночлена. Стандартный вид одночлена.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг.**

1. Даны алгебраические выражения:

а) 32с5

б) 0,2х2 + 4ху2

ч) 5х2у∙(-4)2ху3

т) 4,2

п) -а

е) $\frac{1}{3}$ х2у4 ∙ (-27)х3у5

к) $\frac{2ху}{5}$

а) (2с)5

Выписать буквы, под которыми записаны одночлены и составить из получившихся букв слово.

а ч т п е к а - аптечка.

1. Беседа о медицинской аптечке.
2. Наличие аптечки в учебных кабинетах.

Алгебра 7 класс.

 Урок №67 «Умножение одночленов.

 Возведение одночлена в натуральную степень»

Раздел: «**Гигиенические правила и предупреждение инфекционных**

 **заболеваний»**

1)Привести одночлены к стандартному виду:

1. х∙х5
2. 3х∙2у
3. (2х)5
4. 8х2у∙2х4у3
5. 3х7у∙12х3у13
6. (4х3у2)2
7. (6х5у7)2

Ключ:

6ху - н 32х5 - е х6 - а

16х6у4 - и 36х10у14 -г

Слово «гигиена» (читать снизу вверх)

2) Беседа о происхождении слова «гигиена» и о соблюдении правил гигиены (презентация).

Алгебра 7.

Урок № 75. Сложение и вычитание многочленов.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг.**

1. Упростить выражение:

1ряд:

1. (7а +2) +(7а -2) = 7а+2 +7а -2 =14а
2. (3а+5) – ( а - 5) =3а+5 – а +5 = 2а +10
3. -(4а – 1) + (-1 +4а) = -4а +1-1 +4а = 0
4. - ( -7 +2а) – (5 – 2а) = 7 – 2а – 5 +2а = 2

2 ряд:

1. (9а +4) +(9а – 4) = 9а +4 +9а -4 =18а
2. (7а +2) – (а - 4) =7а +2 –а +4 = 6а +6
3. -(6а – 3) – (9 – 6а) = -6а+3 – 9+6а = -6
4. -(-7а – 3) + (-3 – 7а) = 7а +3 – 3 – 7а= 0

3 ряд:

1. (4а +8) + ( 7а -8) = 4а +8 +7а – 8 = 11а
2. -(7 – 3а) – (3а – 7) = -7 +3а – 3а +7 = 0
3. -(6а +2) + (6а - 2) = -6а – 2 +6а – 2= -4
4. (5а – 4) – (9 – а) = 5а – 4 – 9 +а = 6а – 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -4 | 18а | 2а+10 | 0 | 14а | 2 | 6а+6 | -6 | 11а | 6а-13 |
| щ | а | к | о | с | р | я | п | м | ь |

Расставить буквы около полученных ответов, прочитать получившиеся слова: **«Скорая помощь».**

1. Беседа о скорой медицинской помощи.

**Скорая медицинская помощь** (СМП) — вид медицинской помощи, оказываемой гражданам при [заболеваниях](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C), [несчастных случаях](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9), [травмах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0), [отравлениях](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и других состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства.

В [России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) оказание скорой медицинской помощи осуществляется станциями скорой медицинской помощи или отделениями при больницах в городах и в сельской местности. Станции скорой медицинской помощи организуются в городах, районных центрах с населением свыше 50 тыс., являются самостоятельными лечебно-профилактическими учреждениями или входят в состав городских больниц скорой медицинской помощи на правах структурного подразделения. В городах с меньшей численностью населения имеются отделения скорой медицинской помощи при городских, центральных районных и других больницах. В отдаленных и труднодоступных районах скорая медицинская помощь оказывается также в ряде случаев силами отделений экстренной и плановой консультативной медпомощи областных (краевых) больниц.

**Основные функции**

Скорая медицинская помощь оказывается гражданам при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства (при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях). В частности, станции (отделения) скорой медицинской помощи осуществляют:

1. Круглосуточное оказание своевременной и качественной медицинской помощи в соответствии со [стандартами медицинской помощи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8) заболевшим и пострадавшим, находящимся вне [лечебно-профилактических учреждений](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), в том числе при катастрофах и стихийных бедствиях.
2. Осуществление своевременной [транспортировки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B8_%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D1%85) (а также перевозки по заявке медицинских работников) больных, в том числе инфекционных, пострадавших и рожениц, нуждающихся в экстренной стационарной помощи.
3. Оказание медицинской помощи больным и пострадавшим, обратившимся за помощью непосредственно на станцию скорой медицинской помощи, в кабинете для приема амбулаторных больных.
4. Извещение [муниципальных органов управления здравоохранением](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8B_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) обо всех чрезвычайных ситуациях и несчастных случаях в зоне обслуживания станции скорой медицинской помощи.
5. Обеспечение равномерного комплектования выездных бригад скорой медицинской помощи медицинским персоналом по всем сменам и полное обеспечение их согласно примерному перечню оснащения выездной бригады скорой медицинской помощи.

Наряду с этим служба скорой медицинской помощи может осуществлять транспортировку [донорской крови и ее компонентов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8), а также транспортировку узких специалистов для проведения экстренных консультаций.

 В городе Бийске:

[Скорая медицинская помощь, Подстанция Восточного района](http://bijsk.citytoday.org/detail/2815278048087318.html)

Крепостная, 7 [Скорая медицинская помощь](http://bijsk.citytoday.org/skoraya-mediczinskaya-pomoshh.html)

[Скорая медицинская помощь, Подстанция Заречного района](http://bijsk.citytoday.org/detail/2815278048087314.html)

Садовая, 210 Скорая медицинская помощь

[Скорая медицинская помощь](http://bijsk.citytoday.org/detail/2815279048413857.html)

Ленинградская, 91/2