**Текст выступления. СЛАЙД 1**

Здравствуйте, меня зовут Ткачева Мария и я являюсь ученицей 7 «б » класса МКОУ СОШ №5 г. Алзамая. Начать свое выступление мне хотелось бы с вопроса-

Как вы считаете, что есть самое дорогое у человека?

Да, конечно, Здоровье-это самое дорогое, что есть у человека.

Все со мною согласятся, что беречь здоровье надо смолоду, с детства.

Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда думаем о том, чего нам недостает. Как много бы отдал безногий, чтобы встать на ноги,

как много бы отдал слепой, чтобы увидеть мир!

А часто ли мы радуемся тому, что имеем? Ценим ли мы это? Человек редко ценит главное богатство, которое имеет, но сожалеет, когда его теряет: это молодость, здоровье и свобода. Если они у вас есть, то вы неисчерпаемо богаты!

А все остальное – мелочи…

СЛАЙД 2 **Маша** . Стих читать со слайда. СЛАЙД 3(цели и задачи, не читать ).

Знакомьтесь, это я и моя будущая профессия (входит вторая в белом халате и шапочке). Хором «А вместе – мы приглашаем вас на ток-шоу «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» СЛАЙД 3

**СЛАЙД4 Вика** . Профессия врача самая гуманная. Помогать людям – это здорово! В будущем я хочу быть полезной людям и обществу, поэтому мечтаю связать мою жизнь с медициной и стать врачом

**Маша.** Для того чтобы овладеть данной профессией необходимо изучить много предметов: биологию, химию, математику, которая помогает в различных расчетах.

СЛАЙД 5 Вика .Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физической культурой, закалятся, прогуливаться на свежем воздухе и многое другое.

Маша .Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, никто не вправе перекладывать ее на окружающих.

Вика . Сегодня мы предлагаем вам разобрать несколько вопросов, связанных с нашим здоровьем. А знаете ли вы, что…

По-очереди: СЛАЙД 6

М. При разговоре напрягаются 72 мышцы.

В. Мозгу для функционирования достаточно лишь 10 Ватт энергии.

М. Скелет человека состоит из 206 костей, 25% из которых находятся в нижних конечностях.

В. Цепочка из капилляров легких превысила бы длину в 2400 км.

М. Фильтрация в почках происходит следующим образом:

1,3 л крови в течение 60-ти секунд и вывод мочи 1,4 л ежедневно.

В. Тепло, выделяемое телом человека, вскипятит 2 л воды.

М. На 8 мм увеличивается рост во время сна, но после пробуждения возвращается к прежним цифрам. Всему виной закон гравитации.

СЛАЙД 7 Вика Основой нашего организма является скелет. А кто знает, что является главным в скелете? ПАУЗА (если не отвечают, то сама). Главным в скелете - позвоночник. А сколько позвонков в каждом отделе позвоночника?

Маша Мы составили такую задачу -В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе — на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 34? Здесь же мы приводим решение данной задачи.

СЛАЙД 8 Вика Мне всегда было интересно, из чего состоит организм человека. В этом мне помогла задача на проценты:

Маша В состав человеческого организма входит 65% кислорода, 18% углерода, 10%

водорода, 0,15% натрия и столько же хлора*.*

Вика Мы предлагаем и вам рассчитать содержание кислорода, углевода, водорода, натрия и хлора в вашем организме. У нас не урок математики, поэтому для быстроты подсчетов можно воспользоваться телефоном.

СЛАЙД 9 Маша Перейдем к следующему вопросу- Лиза, а ты знаешь что такое

анемия? Не менее важно знать содержание железа в нашем организме

Вика Среднее содержание железа в организме человека массой 70 кг составляет 5 г. А сколько же этого вещества в моем организме?

СЛАЙД 10 Маша Красота человеческого тела воспринимается не только размерами и

формами, но и пропорциями отдельных частей тела.

Вика Еще с древности люди заметили, что длина отдельных частей тела соотносится к длине других частей тела, например: Длина лица равна длине кисти руки.

Маша Длина стопы примерно равна длине предплечья.

Вика Сумма длин обеих ног равна расстоянию между кистями, разведенных в стороны

рук.

Маша Длина носа равна длине уха.

СЛАЙД 11 Вика А мы предлагаем вам вычислить длину своего кишечника

Маша Длина кишечника человека в 4 раза превышает длину туловища. Вычислите

длину своего кишечника.

СЛАЙД 12 Вика Маша, а ты знаешь каким должно быть артериальное давление у человека?

Маша Для определения верхнего и нижнего давления, мы нашли формулы

ПОКАЗЫВАЙ (на слайде). Каждый из присутствующих, может его

Рассчитать.

СЛАЙД 13 Вика  
1.Дефицит воды в организме не проходит бесследно. Человек состоит из воды на 70-75%. Эта среда активно участвует во всех жизненно важных процессах — метаболизм, питание клеток, вывод токсинов и шлаков, терморегуляция тела. Кроме того, вода обеспечивает стабильную работу суставов и мышц.

Потеря 20—25 % воды является смертельной,

болезненные расстройства наступают при потере 1% от общего количества воды в организме.

СЛАЙД 14 Маша Предлагаем вам сейчас определить достаточно ли воды в вашем

организме? Для этого воспользуемся методом **ЩИПКА** какна

экране. Зажимаем и я засекаю 30 сек. Если складка быстро

разгладилась**,** то проблем нет!

СЛАЙД 15. Вика В буклете мы показали, как можно использовать, имеющиеся

у школьника математические знания, для самостоятельной диагностики собственного здоровья.

СЛАЙд 16. Вика ЧИТАЙ СО СЛАЙДА

« Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто»

Здоровье человека лишь на 2/25 зависит от медицинской помощи, на 3/20- от генетических факторов, на 1/5- от экологии, и более чем на 1/2- от образа жизни»

СЛАЙД 17**Маша** После исследования своего организма, я получила следующие данные: ЧИТАЙ СО СЛАЙДА

СЛАЙД 18.Вика Мы выяснили, что математика необходима для поддержания здоровья и помогает познать себя. Все это показывает, что математика и медицина неразрывно связаны.

Знания, которые мы получаем на уроках математики на шаг приближают меня к овладению профессией, которая в будущем, я надеюсь, станет моей судьбой.

Маша А наше время в эфире заканчивается, нам остается пожелать –берегите себя и

своих близких! До новых встреч!

Информация для общего развития

* Обезвоживание может являться следствием диареи, рвоты и повышенного потоотделения.
* Более всего страдают от обезвоживания спортсмены, люди, находящиеся на высокогорье, а также лица пожилого возраста.
* Ранние симптомы обезвоживания – это сухость во рту, вялое состояние и головокружения

Лучший способ лечения обезвоживания – предотвратить его. Употребление большого количества жидкости и продуктов с высоким содержанием воды, таких как фрукты и овощи, обычно является достаточной мерой, чтобы избежать обезвоживания. Стоит быть осторожными при активных физических нагрузках в жаркое время суток и при экстремально высокой температуре окружающей среды. При занятиях спортом очень важно своевременно восполнять дефицит жидкости в организме.

***Буклет « Будьте здоровы»***

**В этом случае попробуйте следующие добавки в жидкость:**

* Цитрусовые. Добавьте дольку лимона, лайма или апельсина в стакан воды, поставьте на ночь в холодильник. Утром такую воду будет приятно и полезно пить.
* Ананасовая вода не только приятно пьется, но и ещё и активирует процессы метаболизма в теле – помогает похудеть. Кроме того, она выводит из организма шлаки и антиоксиданты, лечит артрит, атеросклероз и другие суставные болезни. Рецепт воды с ананасом прост: нарезать 200 грамм продукта без кожуры, добавить немного мяты, залить все 2 литрами воды и оставить до утра в холодильнике.
* Яблочная вода поможет взбодриться утром. Самый простой рецепт – измельчить кислое яблоко, добавить половину чайной ложки тертого имбиря и четверть ложки корицы, после чего все залить 1,5 литрами кипятка и оставить остужаться в холодильнике.
* Ягоды. В летний сезон можно взять 200 грамм любых ягод, размять их, выжать сок из лайма и добавить листик шалфея. Залить 2 литрами воды и оставить до утра в холодильнике.