**Тема «Формирование правильной осанки.** **Профилактика нарушений осанки»**

**Задача 1**

Позвоночник состоит из 33 позвонков. Из них: 7 шейных, грудных на 5 больше, поясничных и крестообразных поровну, копчиковых  в 3 раза меньше, чем грудных. Сколько позвонков грудных, копчиковых, крестообразных?

**Задача 2**

Чтобы получить 12 баллов по физической культуре, мальчики 5 класса должны пробежать 60 м за 10 секунд. А мальчики четвертого класса – за 15 секунд. Определи, насколько скорость пятиклассника больше скорости ученика 4 класса. Чем полезны занятия физической культурой?

**Задача 3**

При рождении скелет ребенка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей скелет взрослого человека меньше, чем скелет новорожденного ребенка? Куда исчезают эти кости?

**Тема «Питание»**

**Задача 1**

Для нормальной жизнедеятельности в организм человека должны поступать белки, жиры, углеводы. Зная массу своего тела, определи, сколько белков и жиров содержится в твоем организме. Известно, что на долю жиров приходится 11% массы тела, а белков – в 5 раз больше. Какое значение имеют белки, жиры, углеводы для человека?

**Задача 2**

Никита и Таня начали есть кашу одновременно. У обоих было по 300 граммов каши. Через 15 минут Никита съел всю кашу, а Таня съела 2/3 порции. Сколько граммов каши осталось съесть Тане? Какое значение имеют каши для растущего организма?

**Задача 3**

Картофель, отваренный в кожуре, сохраняет 70% витаминов. Картофель, очищенный и отваренный целыми клубнями – 60%, а резаный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, отваренном в кожуре, по сравнению с чищенным и нарезанным кусками? Какое значение для организма человека имеют витамины? В каких продуктах они содержатся?

**Тема «Физическая составляющая здоровья»**

**Задача 1**

Древняя мудрость гласит: «Если ты заболел – измени питание, если это не помогло – образ жизни, и только потом обратись к врачу».

Здоровье человека лишь на 2/20 зависит от медицинской помощи, на 4/20 – от наследственности, на 1/5 – от экологии, и более чем на 1/2 – от образа жизни. Установи в этой народной мудрости проценты, выраженные дробями. Что такое здоровый образ жизни?

**Задача 2**

За сутки через легкие проходит 10 000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за неделю, месяц, год? Что мы называем «зелеными легкими» Земли?

**Задача 3**

Чтобы быть всегда чистым, человеку необходимо 24 куска мыла в год. Если мыть только пятки и уши, то мыла пойдет в 8 раз меньше. На мытье каждого уха пойдет по 1 куску мыла в год. Сколько кусков мыла пойдет в год на пятки? Сколько раз в день необходимо мыть руки?

**Тема «Режим дня школьника»**

**Задача 1**

Сон школьника должен составлять 1/3 суток. На отдых, занятия спортом – 25% времени. На прием пищи, личную гигиену отводится на 6 часов меньше, чем на сон. Сколько времени тратит ученик на обучение и выполнение домашних заданий? Чем опасно недосыпание для подростков?

**Задача 2**

      Согласно годовому плану работы школы установлены следующие сроки каникул: осенние – 9 дней, зимние – на 5 дней больше, чем осенние. А весенние – на 7 дней меньше, чем зимние. Сколько дней составляют зимние и весенние каникулы? Какое значение имеют каникулы для обучающихся. Как правильно организовать каникулы?

**Задача 3**

        Попрыгунья – стрекоза половину времени каждых суток лета спала, третью часть – танцевала, шестую – пела. Остальное время готовилась к зиме. Сколько времени готовилась попрыгунья – стрекоза к зиме? Чем опасно нерациональное использование времени?