**Наставни предмет:** МАТЕМАТИКА

**Разред:** СЕДМИ

**Назив вежбе:** ,, МАТЕМАТИЧКА ДИЈЕТА ,,

***Припремни поступак***

1. **Активност наставника**

☺ ученицима поделити радни материјал и дати им усмена упутства за рад (5мин.)

****

☺ током израде радног материјала помоћи ученицима краћим инструкцијама , у колико је то неопходно

☺ова вежба се изводи индивидуалним обликом рада

1. **Активности ученика**

☺ ученици решавају радни лист ( 25 мин. )

☺ ученици износе своје резултате , коментаре и закључке

( 15 мин. )

Задатак :

Помоћу понуђених бројчаних података за укупну утрошену енергију ( предзнак минус ) и укупну унету енергију у облику хране ( предзнак плус ) одредите разлику и закључите да ли се налазите у енергетској равнотежи (примљене и утрошене количине енергије ).



|  |
| --- |
| Током спавања твој организам потрошио је у стању мировања укупно **( - 6900 кЈ )**  |

|  |
| --- |
| Пробудио си се у 9,00 часова и током обављања јутарњих активности ( облачење, лична хигијена и сл. ) потрошио си **( - 1460 кЈ )** |

|  |
| --- |
| За доручак појео си два печена јаја, једно парче хлеба и попио један сок од наранџе па си тако унео у организам **( + 3552 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Онда си отишао у собу и учио 90 минута и за то време потрошио **( - 1629 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Након учења ручао си (сарму са сувим месом, хлеб и парче пите са вишњама ) и унео укупно **( + 8020 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Након ручка кренуо си у припреме за школу ( пресвлачење ) и потрошио **( - 124 кЈ )** |

|  |
| --- |
| На путу од куће до школе потрошио си **( - 418 кЈ )** |

|  |
| --- |
| У школи током свих активности потрошио си **( - 5312 кЈ ),** али си за време ужинепојео бурек и унео **( + 2600 кЈ )** |

|  |
| --- |
| На путу од школе до куће потрошио си **( - 418 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Стигао си кући, пресвукао си се и потрошио **( - 124 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Огладнео си и вечерао ( пециво и несквик ) те унео **( + 4070 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Да би се одморио од школе кренуо си на у игру са компјутером и потрошио **( - 585 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Када ти је досадио компјутер одлучио си да одеш у шетњу са другарима. Пресвукао си се и потрошио **( - 960 кЈ )** |

|  |
| --- |
| Уморан вратио си се кући пресвукао се и кренуо на спавање  |

|  |
| --- |
| Сада покушај израчунати колико си укупно на крају дана потрошио енергије ( кЈ ) разним активностима  |

|  |
| --- |
| Рачун 1.  |

|  |
| --- |
| Сада покушај израчунати колико си укупно на крају дана унео енергије ( кЈ ) путем хране |

|  |
| --- |
| Рачун 2.  |

|  |
| --- |
| Покушај извести закључак ( да ли је разлика у укупној количини унете и потрошене енергије једнака, већа или мања ):  |

|  |
| --- |
| Допунски задатак: Ако један грам масти ствара сагоревањем у организму 40 кЈ , да ли ће доћи до дебљања ( стварања масног ткива ) или ће доћи до мршављења ( губљења масног ткива ) ? Примени пропорцију.  |

*Тачан резултат 1. је : утрошено је укупно* ***( - 18054 кЈ ),*** *а утрошено је* ***( + 18242 кЈ ),*** *што значи да је унето укупно* ***( + 188 кЈ )***

*Тачан резултат 2. је : укупно* ***( + 188 кЈ )*** *је вишак унете енергије који ће се претворити у организму у тачно 4,7 грама масти ( организам се дебља )*



**Исходи који се остварују :**

* стицање способности изражавања јасним и прецизним математичким језиком
* примена основних математичких операција