

Здравствуйтесь, коллеги. Поднимите руки, у кого с собой телефон. Я вижу много рук. А зачем он вам нужен? (ответы)

Действительно, телефон нам нужен в большей степени для связи. Мы с ним не расстаемся никогда: на работе, дома, даже, когда ложимся спать, он лежит рядом с нами. А вдруг, кто-нибудь позвонит или напишет, или, чтобы разбудить нас во время. Ни для кого не секрет, телефон вредит нашему здоровью: от него исходит излучение, и даже влияет на психику.

Что самое главное у человека? Конечно, здоровье.

Давайте посмотрим на наш телефон с другой стороны. Ведь он нам может стать другом, советчиком, диетологом, кардиологом и даже тренером.

Здоровье – это единственная вещь, которую невозможно купить ни за какие деньги. Вот почему очень важно постоянно заботиться о нем, причем делать это нужно уже сегодня.

Мобильные приложения для здоровья – это личный тренер, диетолог, кардиолог и строгий контролер здорового образа жизни в Вашем смартфоне. Каждый год разнообразие приложений растет, обновляются и совершенствуются старые программы. Сегодня мы поговорим о самых популярных среди них.

Для работы с приложениями я приглашаю 6 человек.

Группы работают.

Работа с залом:

Без еды человек может прожить 3 месяца, а без чего человек и не проживет и трех дней? (ответ)

Конечно, вы правы, без воды человек и не проживет и трех дней.

Давайте проверим, насколько вы знакомы с фактами о воде.

В форме игры «Кто хочет стать миллионером».

Не пить – здоровью вредить. Наша жизнь невозможна без воды, а нормальное здоровье человека – без достаточного употребления воды в сутки. И всем давно известно о ежедневной необходимости 1,5 – 2 литров простой воды, но с самоорганизацией по-прежнему туго. Это подчеркивается и количеством скачиваний приложения **Waterbalance**.

Мобильное приложение Waterbalance следит за показателями воды в организме, учитывая вес, рост, возраст и степень нагрузок.

Посмотрите на слайд. Можете сказать, что это за числа и буквы?

А где мы с этим можем встретиться? А почему все эмульгаторы разбиты на группы по цветам?

К выбору продуктов тоже можно относиться с особым вниманием. Ни для кого не секрет, что в наше время в них находится множество эмульгаторов и консервантов. И чтобы разобраться в них вам поможет приложение E number.

Внимание на экран. (просмотр ералаша). Как вы думаете о каком приложении я хочу вам рассказать?

Мобильное приложение **Счетчик калорий** – фаворит тех, кто хочет похудеть или поправиться. Им пользуются и женщины, и мужчины. Это не просто счетчик калорий, но и электронный советчик на пути к идеальной фигуре и здоровому образу жизни.

Питайтесь правильно.

Группы готовы

Слушаем группы

Демонстрация приложений

Мобильные приложения - это самые настоящие помощники, которые будут следить за вами и подсказывать, как сделать себя лучше.

Если вы хотите активно проводить время: пробежка, велосипед, лыжи, то приложение Runkeeper для вас.

Программа для выполнения 7-минутной зарядки основана на принципе циклических упражнений высокой интенсивности подойдет вам, если у вас мало времени на занятие спортом.

Чтобы быстро и точно измерить свой пульс, вам поможет приложение Instant Heart Rate.

От русской до китайской кухни вы найдете в приложении Сборник диет. В базе находятся сотни разнообразных кухонь. Вам будет с чем встретить гостей!!!

Приложение Yoga.com Studio является крупнейшей базой поз и насчитывает более 280 асан и дыхательных упражнений. Вы можете посмотреть видеоинструкции и начать заниматься, даже если у вас не было до этого практики. Разработано специально для оздоровления и улучшения общего состояния.

Если у вас недосып, то приложение Умный будильник разработано специально для борьбы с недосыпанием. Определяет наилучший момент для вашего пробуждения, циклы и фазы сна, включает специальную музыку для засыпания и пробуждения.

Это далеко не все приложения, разработанные в этом направлении. Сегодня мы поговорили только о самых популярных среди пользователей.

Главное на пути к новой жизни — это начать. Занятие с любым из этих приложений будет отличным стартом.

Будьте здоровы!!!

Задачи для группы Waterbalance

1. Зайдите в приложение **Waterbalance**
2. Познакомьтесь с интересными фактами о воде
3. Введите в приложение физические данные одного из вас.
4. Введите напитки, которые стоят у вас на столе (кефир, вода, сок) по 200гр
5. Сделайте вывод.

Задачи для группы E-normal

1. Зайти в приложение E-normal
2. Введите коды эмульгаторов, которые есть в составе данных продуктов (сосиски, жевательная резинка, томатная паста)
3. Изучить состав эмульгаторов. Объяснить, какой вред наносят данные товары.
4. Сделайте вывод.

Задачи для группы Счетчик калорий

1. Зайти в приложение Счетчик калорий.
2. Ввести в приложение физические данные учителя школы №320 г.Мышкинска Зезюлькиной Элеоноры Мироновны, если ее физические параметры:
Возраст: 41 год
Рост: 167см
Вес: 68кг
Элеонора Мироновна по воскресеньям катается на лыжах.
3. Посчитать количество калорий, которая потребит учительница, съев данный завтрак. Стоит ли обедать и ужинать педагогу. Если да, то что вы посоветуете?