

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СПРУКПТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОДЕСЬКИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Звіт

про тематичне чергування

циклової комісії

природничо-математичних дисциплін

2021-2022 н.р. (квітень)

Леонідова А.О.

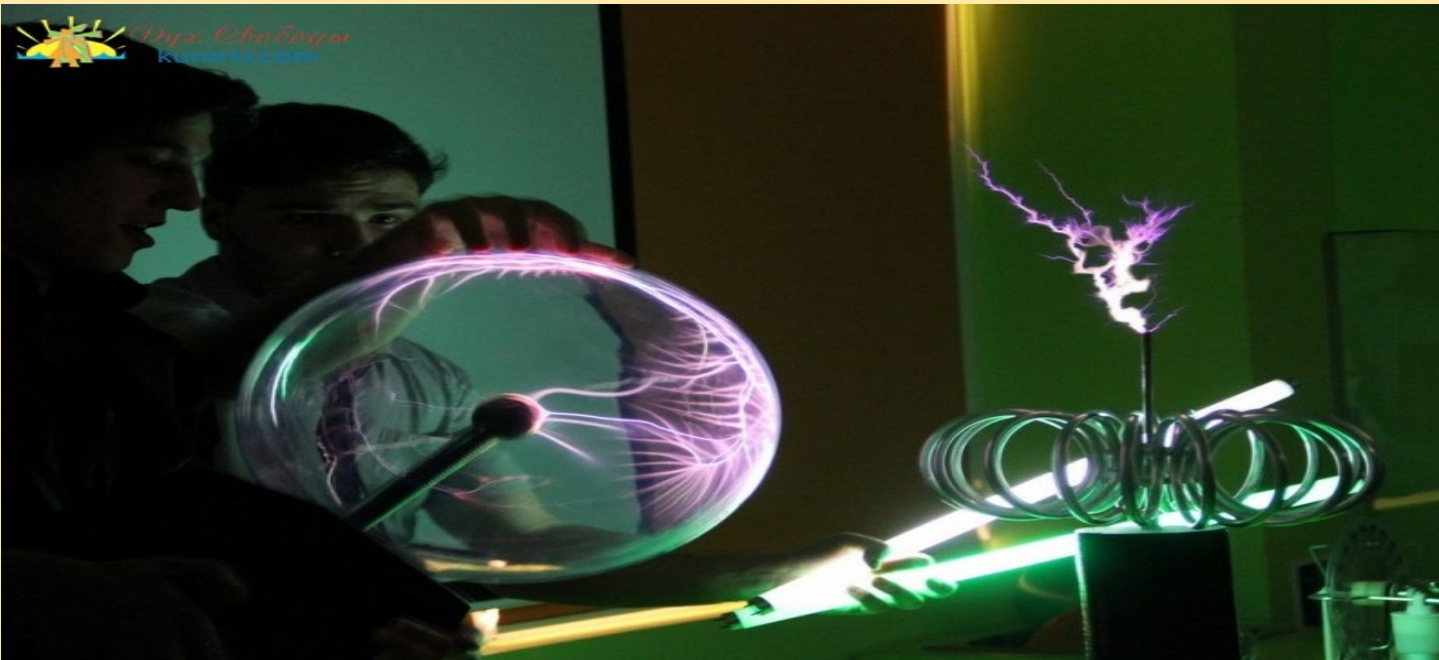
*Проведення екскурсії до Одеської астрономічної обсерваторії
(онлайн).*



Леонідова А.О

Проведення екскурсії до музею Цікавої науки
(онлайн).

06.04.22 разом з студентами гр 214 АВ, 213Ав ми
відвідали онлайн музей технічної науки у м. Одеса.
Своїми враженнями поділився студент Гр 214ав,
213Ав



Петрушевська Л.Д.



*Проект
«Першоцвіти
Одеської області»*

Петрушевська Л.Д.

*Проект до Дня здоров'я 7
квітня Узуня Костянтина
студента групи 213АВ*



Рух – це здоров'я,
а здоров'я це життя!

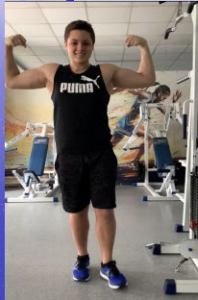
Петрушевська Л.Д.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОДЕСЬКИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Проект «Особиста програма зміцнення здоров'я»



Проект виконав:
студент I курсу



Потреба дбати про себе та своє здоров'я стала особливо в пандемії коронавірусу. Ми всі відчули, що здоров'я дуже важкої неможливо рухатися вперед.
Все це надихнуло мене на проект програма зміцнення



Введіть Ваші дані

Обов'язково вводити тільки зростання, решта для більш точних вимірів

Зростання (P), см *

Маса тіла (M), кг

Стать

Вк (B)

Обсяг груди (G)

Обсяг талії (S)

...обчислює результати

Розрахувати

Індекс маси тіла: $M/(P/100)^2 = 83/(175/100)^2 = 27.1$ (1 ступінь ожиріння)

Нормальна вага (по ІМТ): 56.66 - 76.56 кг

Ідеальна вага (наша формула): 67.75 кг (-15.25кг; -18.37%)

Жирність тіла: 33.37%

Добовий раціон

наймакшування страва	кал	калорії	білки	жир	вуглеводи	наймакшування страва	кал	калорії	білки	жир	вуглеводи
Сніданок 7:00:						обід 13:00:					
Запечена овсянка	200	336	35.2	8.4	28.4	яєц. булгур	50	168.5	3.7	0.9	36.45
яєц	9	20.6	0.07	0	7.33	яловичина пісна	150	237	33.3	10.65	0
Молоко 2,5%	100	52	2.8	2.5	4.7	суп овочевий	450	193.5	7.65	8.1	27.0
Курячі яйця	110	172.7	13.97	11.99	0.77	яєц	30	98.1	3.63	0.72	19.32
Вівсяно	120	56.4	0.48	0.48	11.76	сир	30	105.6	7.8	8.04	0
Кава чорна	160	5.2	0.52	0	0.48	салат	140	75.6	4.06	0.42	14
всього	699	649.9	52.84	21.37	53.44	Оліва раф	5	45	0	5	0
						сіль	2	0	0	0	0
						цукор	1	2.5	0.1	0.03	0.39
						заправка	1	3.6	0.14	0.13	0.34
						чай без цукру	240	0	0.24	0	0
						всього	1059	929.4	60.62	31.99	98.4

наймакшування страва	кал	калорії	білки	жир	вуглеводи	наймакшування страва	кал	калорії	білки	жир	вуглеводи
Полудень 10:00:						вечір 20:00:					
Сир 5%	150	181.5	15.8	7.5	7.7	гаряча овсянка	50	156.5	6.8	1.65	31.05
яєц	9	20.6	0.07	0	7.33	кукурудзяні білки	100	110	23.1	1.2	0
Запечен	110	104.5	1.85	0.27	23.98	картопля	250	205	9.5	4.75	32
Гриби	30	136.2	4.56	19.56	7.1	кава	140	75.6	4.06	0.42	14
чай без цукру	240	0	0.24	0	0	Оліва раф	5	45	0	5	0
всього	839	811.8	32.31	27.29	36.11	яєц	2	0	0	0	0
						чорний цукор	1	2.5	0.1	0.03	0.39
						заправка	1	3.6	0.14	0.13	0.34
						яловичина	120	56.4	0.48	0.48	11.76
						чай без цукру	240	0	0	0	0
						всього	909	654.6	43.88	13.66	89.54

Висновок: Я завжди себе переконавав, що небагато їм. Але коли записуєш усе, що з'їдаєш протягом дня, потім розумієш: ти їв ду-у-у-же багато. Прибрав мучне та солодке. Додав до раціону білкові продукти, зменшив порції. Я почав їсти рибу, більше гречки та менше картоплі.

Люди під час карантину менше рухаються. Фітнес-центри, плавальні басейни, спорткомплекси та спортклуби зачинені. Тому Кілька хвилин в день, я присвячую нескладній зарядці, а окрім вправ, почав зранку більше ходити. Ходьба насправді дуже допомагає. Організм заводиться і правильно працює, що дозволяє зміцнити найцінніше, що у нас є – наше здоров'я.

ПРАВИЛО № 1
Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування

Фк по прийомам їжі:

- сніданок - 650 ккал (23,67%)
- обід - 929 ккал (33,85%)
- полуденок - 512 ккал (18,64%)
- вечеря - 655 ккал (23,84%)
- Білки - 189 г.
- Вуглеводи - 277 г.
- Жири - 98 г.

■ фактична кількість ккал. (фк) 2745

Я розробив свій добовий раціон, який став збалансованим за вмістом білків, жирів, вуглеводів і калорійності їжі. Він збалансований по розподілу калорійності по прийомам їжі, а також, по співвідношенню в ньому тваринних і рослинних жирів і білків. Я займаюся спортом, тому повинен дотримуватися співвідношення нутрієнтів в їжі. Добова норма кожного з них становить:

- Білки - 150-200 г (м'ясо птиці, яйця, бобові культури, нежирні молочні продукти, дієтична яловичина);
- Вуглеводи - 230-250 г (круп'яні каші, овочі, фрукти, хліб з цільного зерна або хлібці);
- Жири - 90 г (будь-яку рослинну олію, риба, морепродукти, горіхи, насіння).

Є над чим працювати!

Стойкова А.О.

Творчий конкурс з геометрії на застосування теми: «Вектори у просторі»

Вектори в просторі

1. Вектором називають напрямлений відрізок.

2. Позначають: \overline{AB} або \vec{a}

3. Координатний вектор \vec{a} початок якого – $A(x_1; y_1; z_1)$, а кінець – $B(x_2; y_2; z_2)$, називають числа: $x = x_2 - x_1$, $y = y_2 - y_1$, $z = z_2 - z_1$.

4. Записують: $\vec{a} = (x; y; z)$ або $\vec{a} = (x; y; z)$

Якщо O – початок координат, а числа a, b, c – координати точки A , то ці числа є координатами вектора \vec{OA} .

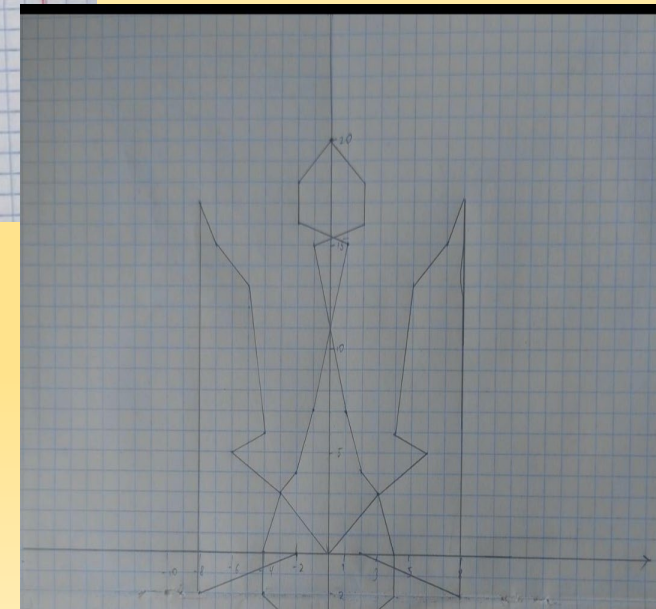
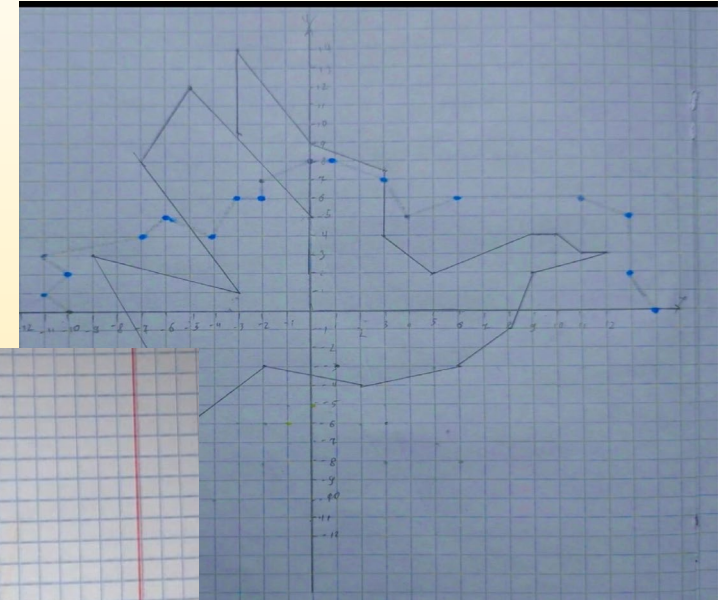
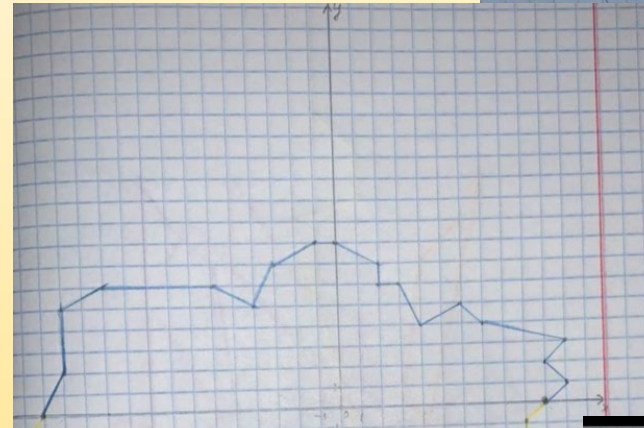
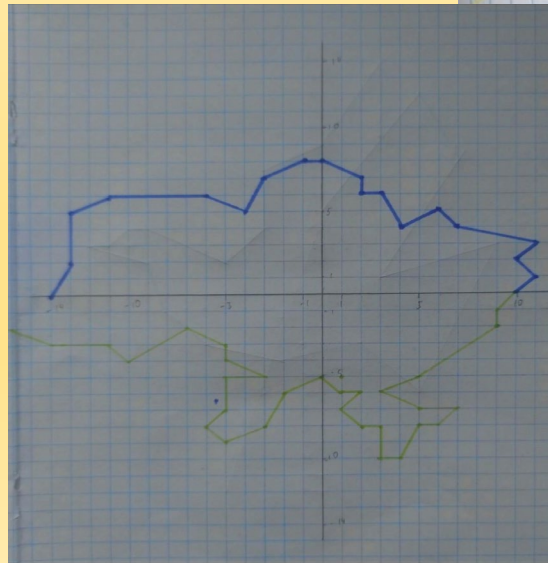
Дії над векторами

1. Сумою векторів $\vec{a} = (x_1; y_1; z_1)$ і $\vec{b} = (x_2; y_2; z_2)$ називають вектор $\vec{a} + \vec{b} = (x_1 + x_2; y_1 + y_2; z_1 + z_2)$

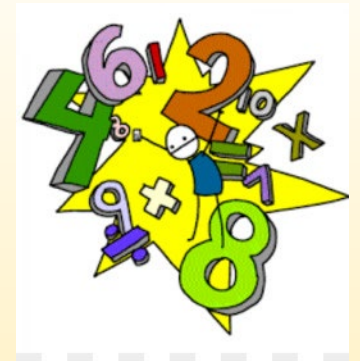
2. Різницю цих векторів називають вектор $\vec{a} - \vec{b} = (x_1 - x_2; y_1 - y_2; z_1 - z_2)$

3. Щоб помножити вектор на число, потрібно кожну його координату помножити на це число.
Нехай $\vec{a} = (x; y; z)$, тоді $m\vec{a} = (mx; my; mz)$

4. Для будь-яких векторів \vec{a}, \vec{b} і чисел m і n завжди: 1) $m(\vec{a} + \vec{b}) = m\vec{a} + m\vec{b}$; 2) $(m + n)\vec{a} = m\vec{a} + n\vec{a}$; 3) $|m\vec{a}| = |m||\vec{a}|$



Стойкова А.О.



Математична гра з підготовки до ДПА (ЗНО)

Вибір предметів та роликів тестування

- Біологія
- Географія
- Історія України
- Математика
- Українська мова та література
- Фізика
- Хімія
- Світова література
- Вступна історія
- Іноземні мови:
 - Англійська мова
 - Іспанська мова
 - Німецька мова
 - Французька мова

2. На графіку відображено зміну роботи температури літнього автомобіля протягом 10 хвилин з моменту його запуску. Визначте, на графіку вкажіть хвилину, протягом якої робота температури двигуна була не більшою за 50 °C.

Температура, °C	Час, хвилини
7	A
4	B
8	C
2	D

Час виконання – 210 хвилин

Робота складається з 34 завдань різних форм. Виконайте до закінчення 1–20' Ви позначити в бланку А. Розв'язання завдань 30–34' Ви можете записати в бланках Б та В.

Результат виконання всіх завдань буде використано під час прийому до закладів вищої освіти.

Результат виконання завдань 1–26, 30 і 31 буде використано як результат державної підсумкової атестації для випускників, які вважалися кваліфікованими на рівні стандарту.

Результат виконання решти завдань буде використано як результат державної підсумкової атестації для випускників, які вважалися кваліфікованими на профільному рівні.

Інструкція щодо роботи в зошиті

- Правила виконання завдань, зазначено серед кожного завдання.
- Рисуйте до завдань виключно схематично, без строгого дотримання пропорцій.
- Відповідайте лише після того, як Ви уважно прочитали й зрозуміли завдання. Використовуйте як чернетку альбом від тестування та зошит.
- Намагайтеся виконати всі завдання.
- Ви можете скористатися допоміжними матеріалами, наведеними на сторінках 2, 23, 24. Для зручності Ви можете їх відкрити за допомогою.

Інструкція щодо заповнення бланків відповідей А, Б та В

- У бланку А записуйте чітко, усього 4 відповіді на кожне завдання. Якщо Ви не впевнені, на бланку думку, відкиньте.
- Неправильно помічені, піднячені відповіді в бланку А будуть зараховані як помилки.
- Бланк Ви повинні заповнити до закінчення 10 хвилин. 1–20' у бланку А позначайте, ви можете виправити її, заповнюючи відповідно до рекомендацій, що наведені на сторінках 2, 23, 24. Після закінчення часу, не позначайте на бланках.

3. Платонівий кубик радіусом 6 см обернули у кулявий паралелепіпед, що має форму прямокутного паралелепіпеда (див. рисунок). Якою з наведених може бути висота А цього паралелепіпеда?

A	B	C	D
3 см	6 см	10 см	13 см

$r = 6 \text{ см} \Rightarrow d = 12 \Rightarrow r = \frac{1}{2} d$

4. Укажіть верніть рівняння $1 - 5x = 0$.

A	B	C	D
5	$-\frac{1}{5}$	$\frac{1}{5}$	4

$-5x = -1$
 $x = \frac{1}{5}$

Математика в житті людини



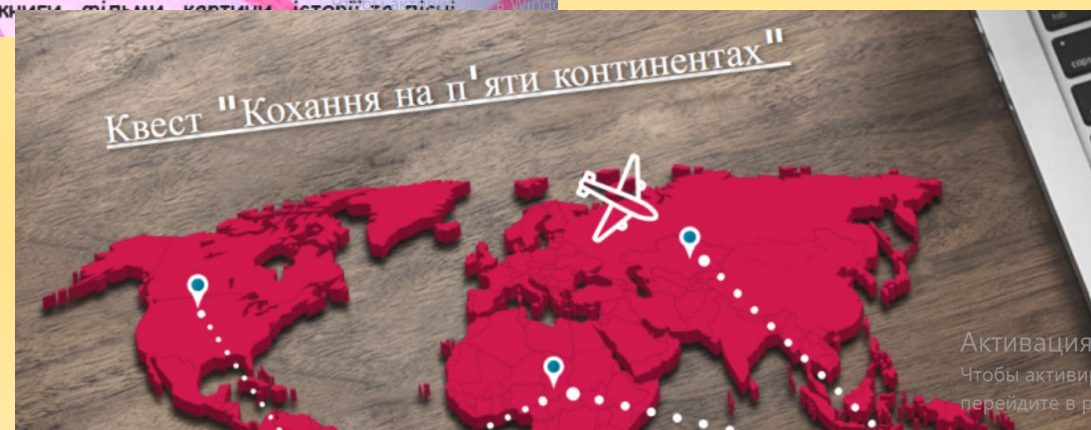
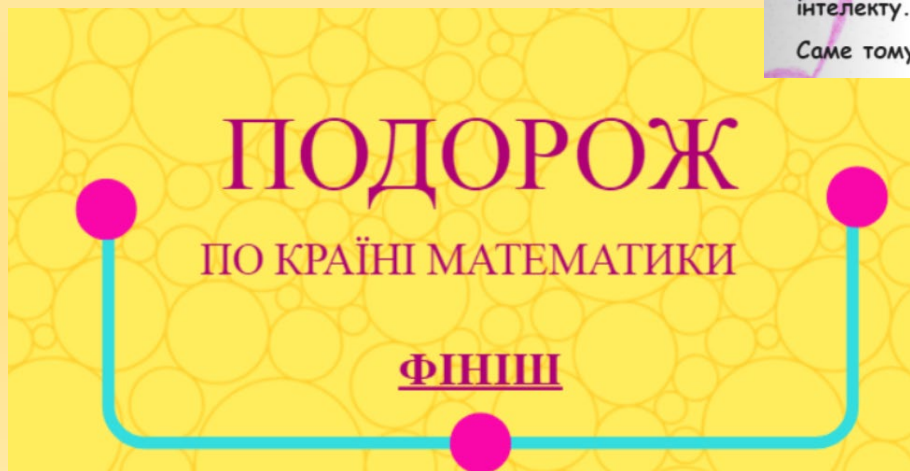
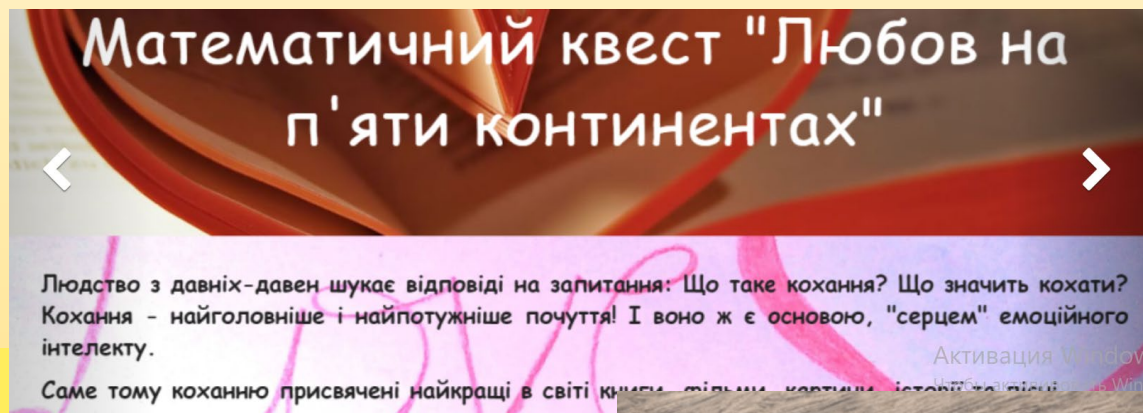
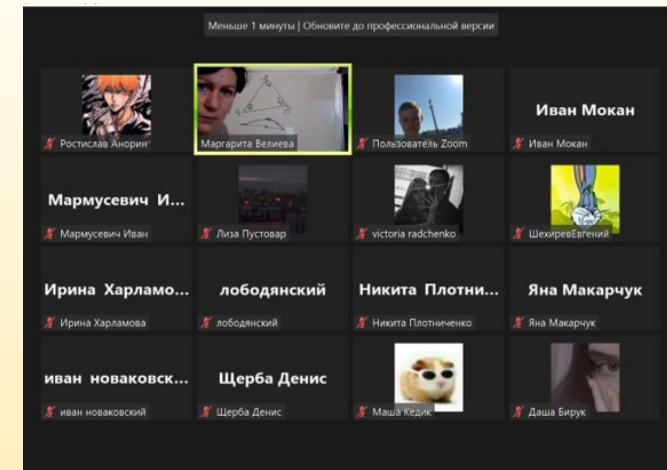
Велієва М.В.

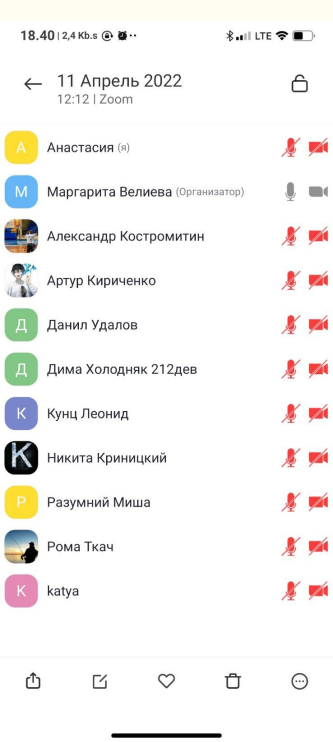
*Онлайн-семінар
«Математика у
майбутній
професії»*



Велієва М.В.

Віртуальна екскурсія:
«У світі математики»

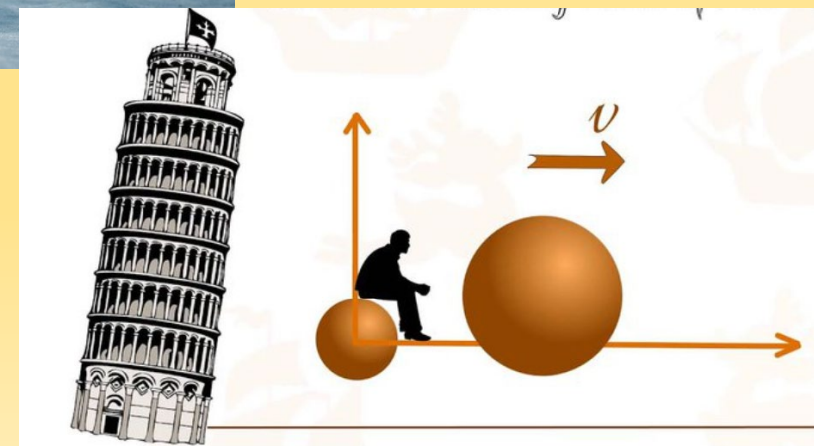
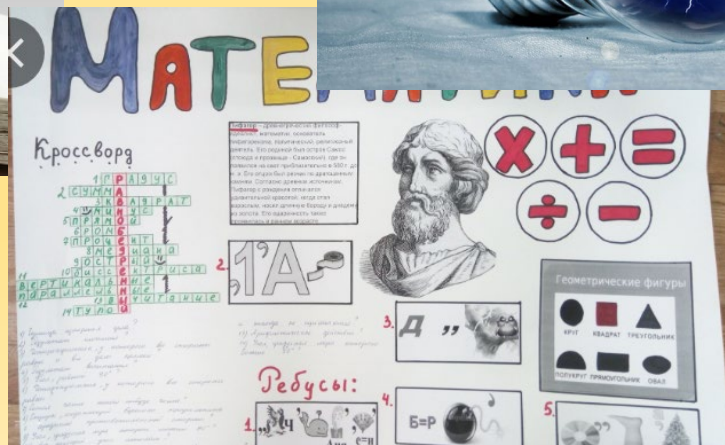
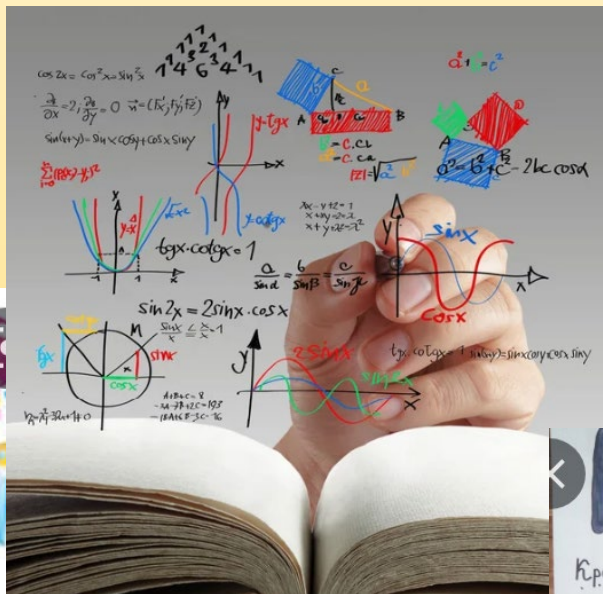




Велієва М.В., Скринник І.М.

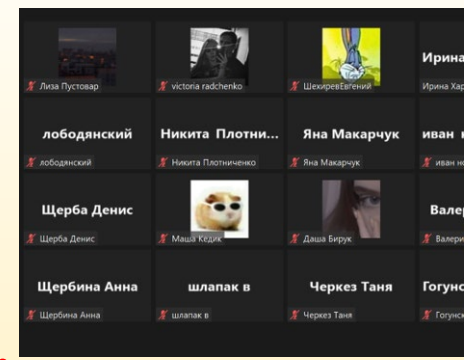
Фізико-математична гра «Що? Де? Коли?»

(гр. 211 Дев, 212 Дев)



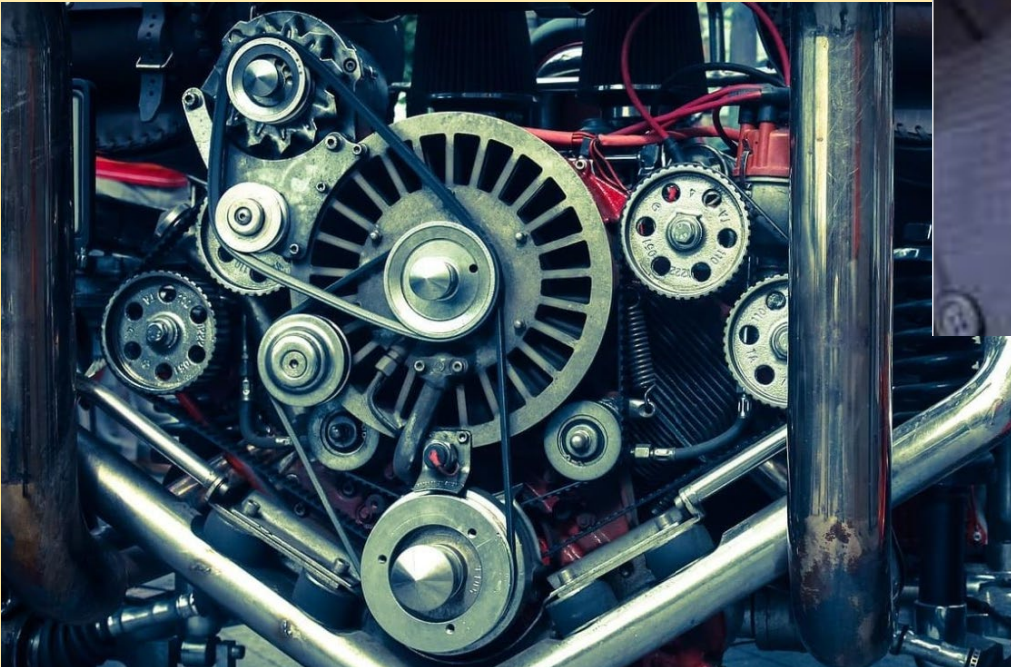


Скринник І.М.



Онлайн-семінар «Фізика у майбутній професії»

<https://youtu.be/Plqq25gdbig>

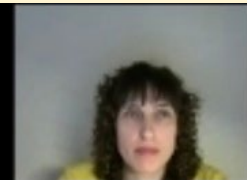


День Європи



Чорновол Л.М.

День Європи — свято, що відзначається в країнах Європейського Союзу 9 травня, а також офіційно в Україні щорічно у третю суботу травня з 2003 р.



Країни-засновника ЄС



Робер Шуман, один з співазасновників Європейського Союзу.



Ми — європейці настільки, наскільки ми — українці; і лише відчувши себе справжнім українцем, можна збудувати свій український дім за європейськими стандартами.



Вправа «Дерево очікувань»



Завдання

записати на клейких папірцях – стікерах свої очікування від сьогоденного заходу і прикріпити їх на повітряного змія, який символізує політ, незалежність, мрію, здійснення бажань.

Атмажова Н.С.

Захід з теми: «Стежками біологічних знань»

Назва команди біологічною тематикою та вибір лідера команди



Зупинка № 3 «Обізнаність маршруті»



Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Зупинка №7 «Незнайомці»



Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Зупинка № 5 «Чужинці»



Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.