

# Операция **СМЯТАНЕ** в град Графовил – Епизод 21

## Всички в басейна!

### Сцена 1 «Фитнес в Графовил...»

**Графифит**, най-новият фитнес център на Графовил, отовори врати! За да привлече клиенти, центърът предлага входни билети за еднократно посещение при закупуването на някои артикули в супермаркет **Масток**.



**Златан:** Два безплатни билета за вход за един ден във фитнес центъра (обичайна цена: 30 €). Валидни ... само за утре. Добре де, но ... какво да правя с втория? Няма да го хвърля на боклука все пак!... Я, виж, младежо,... имам билет... По дяволите! Тръгна си. Госпожо, ... госпожо!... Но какви са тези хора, какви егоисти! Господине?... А! Госпожо! Сигурен съм, че това ще Ви заинтересува!

**Жюжа:** Какво е това? Я, да видя?... Пак някаква реклама, нали?

**Златан:** Съвсем не! Чисто и просто имам един билет за вход в повече, вижте... така че, ако Вие...

**Жюжа:** Но кажете ми, какво искате да правя аз там? Това не е място за мен! Какво казвате? Четиридесет евро? На всичко отгоре е много скъпо!

**Златан:** Добре де, ще ви го дам за тридесет. Със загуба за мен!

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Вярно ли е, че Златан губи???



- Жюжа:** 30 евро! Аз си мисля, че не си давате сметка за стойността на парите!
- Златан:** Вие сте първата, която ми го казва...
- Жюжа:** Може би, но сигурно нямате идея, например аз, колко часа трябва да работя, за да изкарам 30 €!
- Златан:** Ами, кажете ми. Всичко свързано с парите ме интересува...



- Жюжа:** Госпожа графинята, при която работя, ми плаща 1520 €. Нето. За 152 часа месечно. По-скоро е добре... Но върху тях плащам 10% данъци, естествено!
- Златан:** А-а! Не ми говорете за данъци!
- Жюжа:** Да, да, не е много трудно да се разбере колко ми плащат на час.... Така че, този билет за 30 €...

## УПРАЖНЕНИЕ 2

*Да, в края на краищата колко часа трябва да работи Жюжа за този билет?*

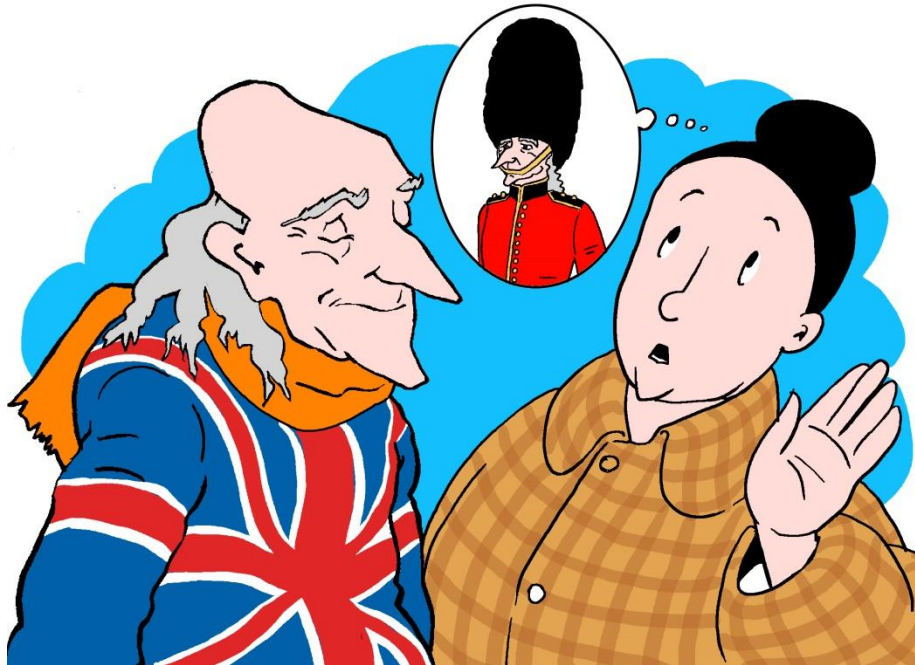
**Жюжа:** За фит... фитнес казвате? О, не са за моите години тези неща!

**Златан:** Точно тук грешите! Гърбът не ви ли боли? Или краката?

**Жюжа:** Да! И още как!

**Златан:** Тогава от това ще се почувствате много добре, гарантирам ви! Фитнес на английски означава добра форма, да бъдете във форма, разбирате ли?

**Жюжа:** Е, щом говорите и английски... Добре, ще взема този билет...



**Жюжа:** Но за 25 €. Толкова или нищо.



**На следващата сутрин, 8.30 часа, пред фитнес центъра...**

**Жюжа:** А, ето ви и Вас... Господин...

**Златан:** Златан. Златан Златанов.

**Жюжа:** Злат-ан! С това име, господин Златан, не е за чудене, че обичате цифрите! Аз съм Жюжа. Работя в замъка дьо Белвю. Кажете... видяхте ли цените?!

## Ценоразпис

### Членство

Картата за членство е задължителна. Годишна карта за клуба: 42 €  
(с изключение на индивидуални посещения)

### Индивидуални посещения

Достъп до всички зали на фитнеса – включително басейн, тенис, тенис на маса: 50 €

Достъп до всички зали на фитнеса и басейна: 40 €

Достъп до всички зали на фитнеса с изключение на басейна, тенис, тенис на маса: 30 €

Достъп само до басейна: 10 €

### Абонамент

Достъп до всички дейности на клуба без изключение

1 месец: 69 €

3 месеца: 152 €

6 месеца: 279 €

12 месеца: 486 €



**Жюжа:** Искам да се науча да плувам! Но... я, кажете, господин Златан... Вашият билет... не е от 40 €, както ми казахте, а от 30 € !

**Златан:** Е... да, всъщност. За басейна трябва да доплатите... да видим...

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

*Колко трябва да се доплати?*



- Жюжа:** Аз също мога да смятам, господин Златан. И то без калкулатор! Вие като че ли ме измамахте...
- Златан:** О, госпожо Жюжа, не бих си позволил!
- Жюжа:** Я, гледай! Добър ден, младежо ! Не сте ли брат на Мариян?
- Александър:** Да, да ! Идвам да видя какви са цените... Спасител, когото срещнах по време на почивката, ми препоръча своя братовчед, който се занимава с плуването тук. Но не виждам абонамент само за басейна... А аз мисля да ходя 3 пъти седмично през цялата година.
- Златан :** И така, най-евтино е...

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

#### Най-евтино е?

- Жюжа:** А Вие, господин Златан, за басейна ли идвате?
- Златан:** А, не! Ужасявам се от водата! Но да видим какво се предлага тук...

### Графифит – клубът, в който ще се почувствате добре!

Отворено от 6ч до 23 ч, 7 / 7 дена

*В изискана обстановка  
и просторни помещения*

*Фитнес зала, спорт (плуване, тенис, тенис на маса), уелнес, персонално обучение, сауна, парна баня, стречинг, кардио фитнес, бодибилдинг, релаксация, зумба...*

- Златан:** Зумба??? (той произнася «зимба»)



**Александър:** Е... «Зумба» ... Става въпрос за движения, в които се смесват латинският танц и фитнес под звуците на музика. Много е приятно! Отслабва се...

**Златан:** Не е за мен! Но... по снимките – тук виждам само уреди!

**Жюжа:** Ама, не! Погледнете! Отбелязани са и часовете на курсовете...

**Златан:** За тази цена искам всичко да опитам. С изключение на...

**Александър:** Да, зумбата... Часовете за днес са тук. Хубав ден!

**Златан:** Благодаря, младежо! Я да видим сега...

Неделя 4 септември Разписание за колективните занимания (продължителност: 55 мин)		
	В зала	В басейн
9 ч – 10 ч	Стречинг	Водни тренировки за отслабване
10 ч – 11 ч	Лека гимнастика	Гимнастика за бременни
11 ч – 12 ч	Бързи коремни преси	Водно колело
14 ч – 15 ч	Зумба	Водни танци
15 ч – 16 ч	Бодибилдинг	Плуване
16 ч – 17 ч	Релаксация	Скокове във вода
17 ч – 18 ч	Кардио фитнес	Водна гимнастика

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Според вас дали господин Златан ще може да изпробва всичко ?  
Какъв трябва да е неговият график ?

Малко по-късно след тренировката по стречинг...



**Жюжа:** Я, гледай, този съм го виждала някъде... Сетих се! Това е дребосъкът, търговски представител, който продава един куп безполезни неща!

**Звезделин:** Добър ден, госпожо... Звезделин Сладкодумов, от фирмата Всичкозавсички! Какъв хубав спортен костюм само!...

**Жюжа:** Е-е, нямах нищо друго!

**Златан:** Побързайте! Тренировката по лека гимнастика започва!



**Инструкторката:** Тази сутрин сте се събрали само младежи. Така че ще направим **тонираща** гимнастика! Хайде с мен: изпъваме лявата ръка... три, четири... глава надясно ... и обратно. Внимание, десен крак – подскок, обръщане – раздвижете, раздвижете, в дъното да не заспите! Три, четири, лакти напред, глава, глава, изпъване, в ритъм, моля ... Госпожата с кока, в дъното, по-бързо!

**Жюжа:** Много е досадна тази! Аз не съм свикнала!

**Злата:** Възползвайте се, възползвайте се, безплатно е!

**Жюжа:** Как така безплатно?

**Златан:** Ами, всъщност, а-а... Искам да кажа усилието, госпожо, усилието е безплатно ... три, четири. Внимавайте! Без малко да ме ударите!

**Жюжа:** Уф! Никакво място няма тук... между хората!

## УПРАЖНЕНИЕ 6

*Залата е 150 м<sup>2</sup>. Според вас колко души може да има там, така че да не си пречат?*



**Звезделин:** А, не, това не е за мен, оставям ви. Ще погледна в залата за бодибилдинг: трябва да сваля шкембенцето!

**Инструкторката:** Ей, шишкото, там в дъното! Кой ви каза да излизате ?

**Звезделин:** Ами, никой, но... аз...

**Инструкторката:** Добре, де, но не ни пречете повече! И така, въртим, въртим, на пръсти, глътни стомаха... три... четири... лява ръка зад главата, изпъни бицепса, десен, ляв... Хайде, изпъни... Хей, вие «Кока»? Какво правите?





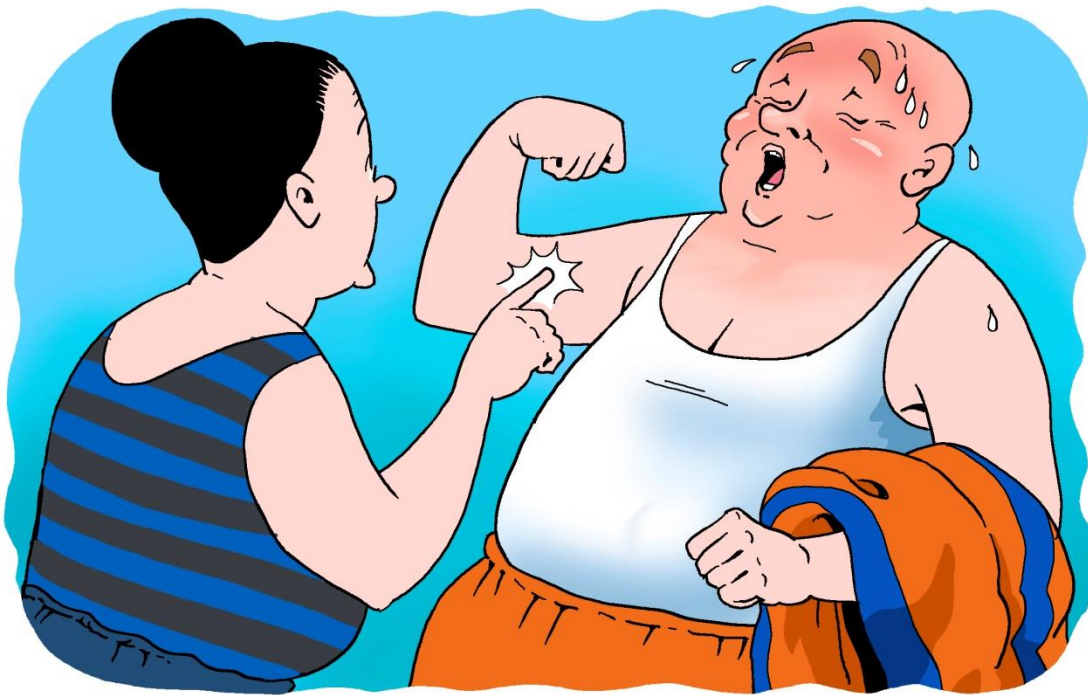
**Инструкторката:** Отначало! Всички заедно. Ще направим в тази проста последователност, която продължава 6 секунди, не повече, 100 пъти подред. Ей! Вие с бялата коса, дишайте все пак! Да не вземете да се задушите!

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

*Леле! Колко време отнема само това единствено упражнение?  
(о, може да го изчислите наум...)*



**Малко по-късно...**



**Звезделин:** А, ето ви ! Трябваше да дойдете в залата за бодибилдинг! Беше чудесно! Всичко опитах ! Коремните ми мускули са вече като бетон! А бицепсите !... Пипнете само!

**Жюжа:** Ами...и...и...



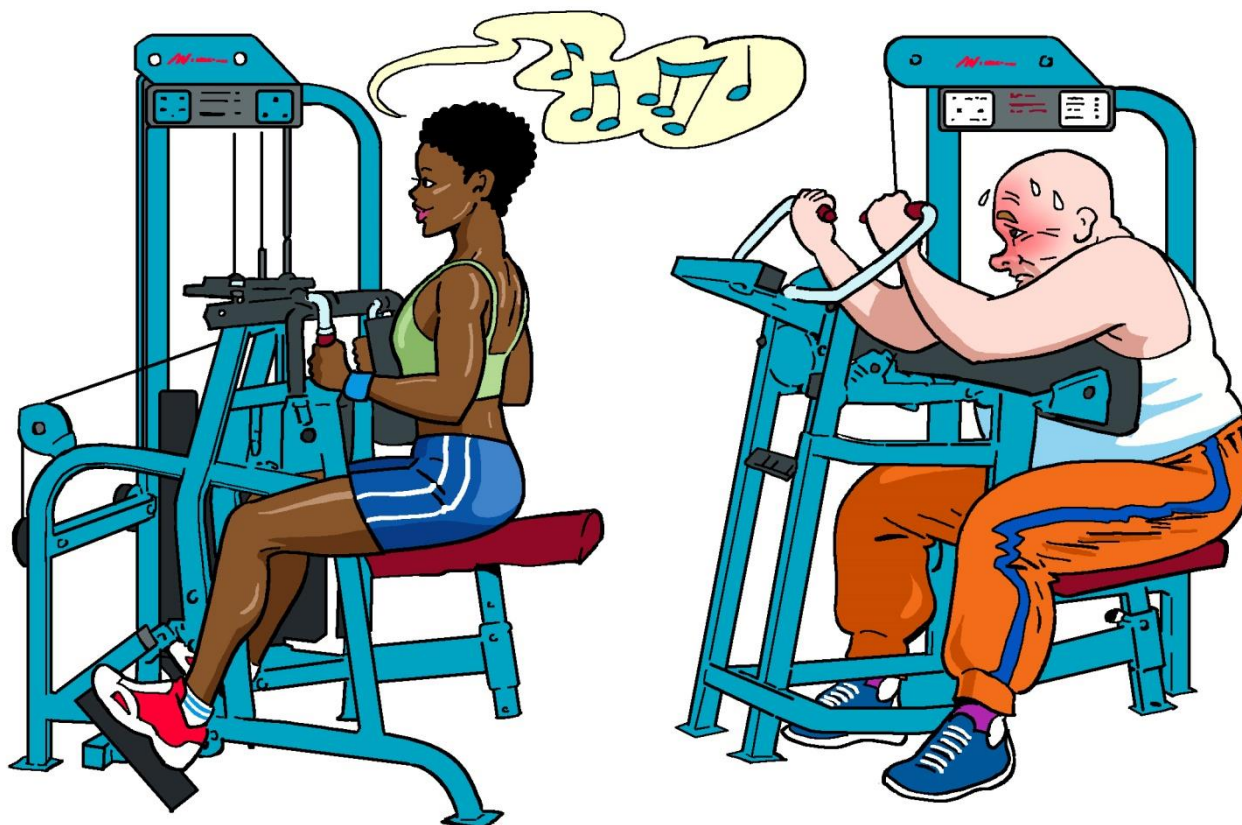
## УПРАЖНЕНИЕ 8

Според вас колко време трябва да се упражнява човек, за да получи видим резултат ?

☐ Няколко дни ☐ Няколко месеца ☐ Няколко години

**Златан:** Много трудно ли беше ?

**Звезделин:** Ами! Детска игра!

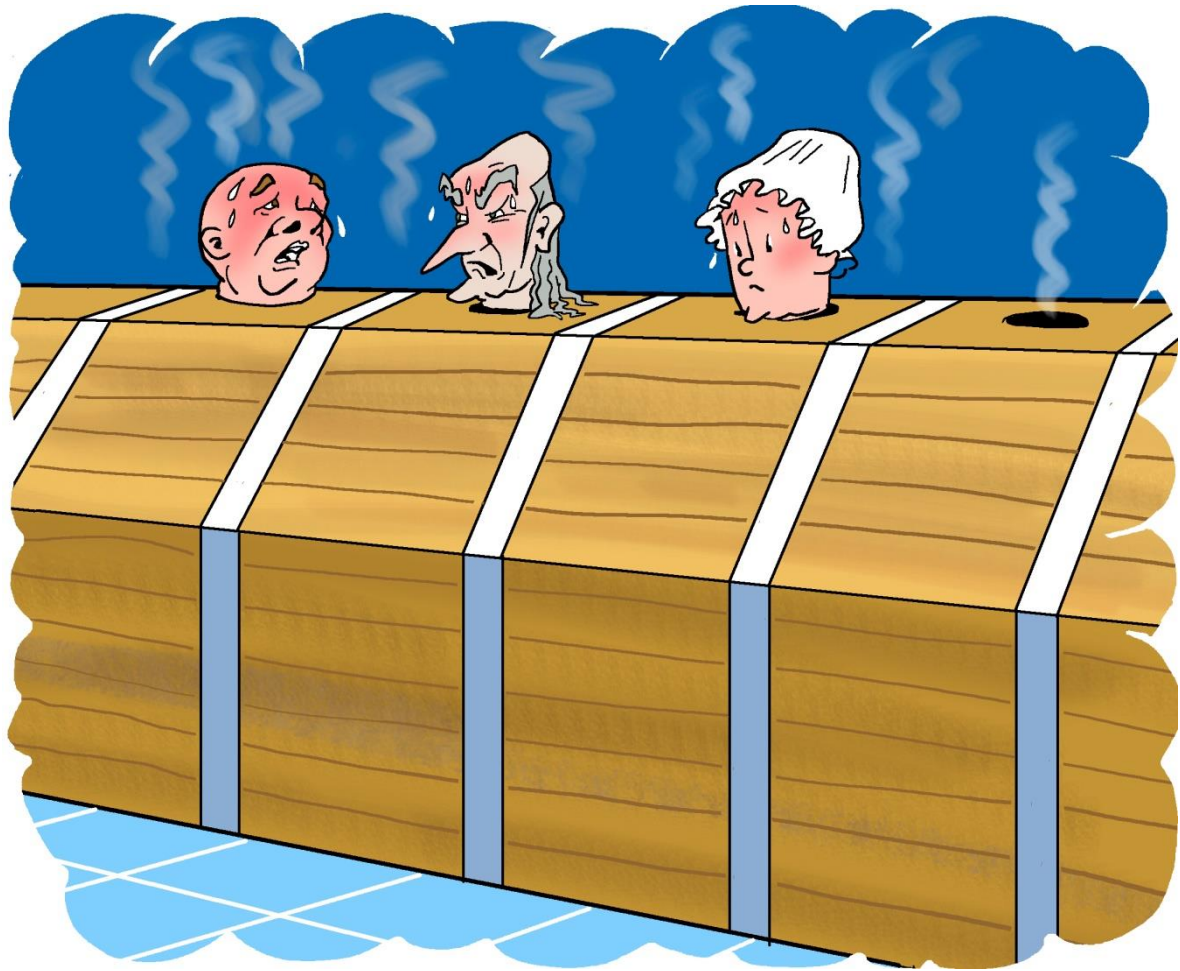


**Жюжа:** Тогава и аз мога да отида ?

**Звезделин:** Е-е... Не е точно за дами, как да кажа...

**Златан:** А-а, ... аз ще отида по-късно. Дали да не вляза в сауната?

## Малко по-късно...



**Звезделин:** Уф, много е горещо тук ! А и започвам леко да огладнявам...

**Жюжа:** А Вие господин Златан, който и така не сте много пълен, като излезете от тук, няма да е останало много от Вас! По-добре излезте веднага!

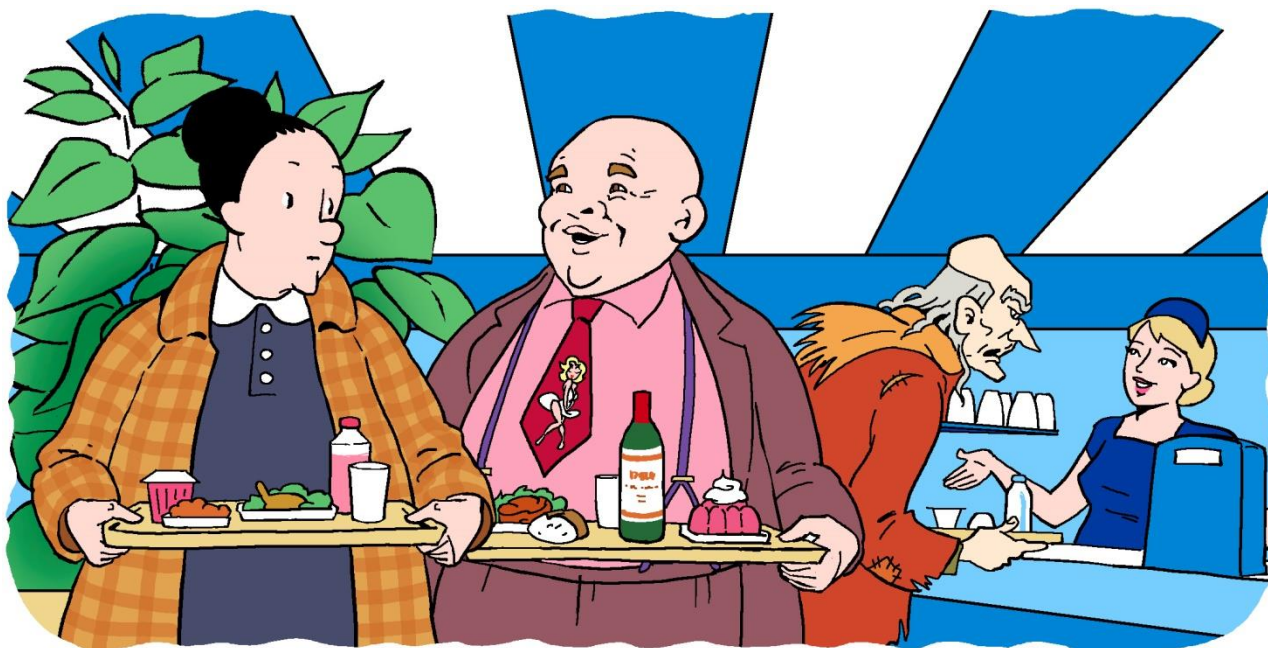
**Златан:** И дума да не става! Искам да си използвам билета! Смятате ли, че това ще продължи още дълго?

**Жюжа:** Е, ще продължи още! 8 минути първият път и после един студен душ... е-е... да кажем 5 минути и после 15 минути почивка. И пак отново, но този път 10 минути и после душа и почивката като първия път. третият път – 12 минути, душ, почивка и толкова! Преди малко го прочетох в дипляната.

**Звезделин:** А едва сме започнали! Доста време още остава!

**УПРАЖНЕНИЕ 9** Така е! Колко време от началото до края на последната почивка?

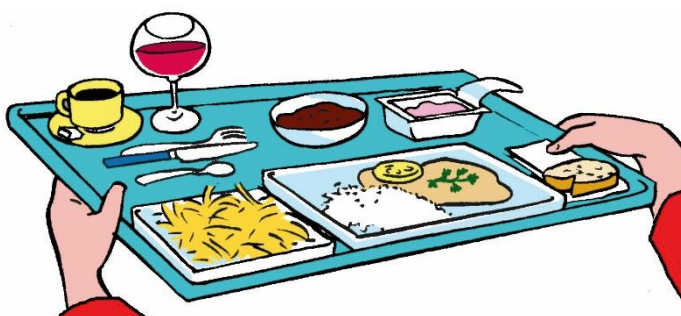
**Малко по-късно в закусвалнята на Фитнес центъра...**



- Златан:** Храната не е ли включена в билета? Сигурна ли сте?  
Ама че са стиснати, тук!
- Звезделин:** Вие колко платихте, господин Златан?
- Златан:** Ами...
- Жюжа:** Аз платих 25 €, но защото се пазарих, иначе беше 30 €.
- Звезделин:** На касата ли се пазарихте, госпожо Жюжа??? Аз платих 40 € с басейна...
- Жюжа:** Честно казано... не беше на касата. Но в закусвалнята е по-скоро скъпо, не мислите ли?!
- Златан:** Много е скъпо! По избор: предястие 4 €, основно 7 €, десерт 3 € и кафе 2 €. Даже и като цяло меню: 15 €!

**УПРАЖНЕНИЕ 10**

*Те ще вземат менюто, което ще увеличи цената за всеки (по колко)? (Без калкулатор, разбира се!)*





## Сцена 2 «Диета...»

Сега сме край басейна. Грациела, бивша мис Графовил и модел (от време на време!), говори за диети с приятелките си Прея и Сабрина и с двете касиерки в супермаркет *Масток*...



**Грациела:** Трябва да престана със сандвичите, напълняла съм с 3 кг.

**Прея:** Така ли? Не ти личи.

**Грациела:** Не влизам в панталоните си. По-рано талията ми беше 63 см. До голяма степен затова ме избраха за мис Графовил. А сега съм 57 кг при 1 м и 74...

**Прея:** Далеч си от наднорменото тегло, драга! Изчисли си ИТМ и ще видиш ...

**Грациела:** Искаш да кажеш Индекса на телесната маса?

**Прея:** Да! Разделяш теглото си на височината на квадрат...

**Грациела:** На квадрат? Упс! Много е сложно...

**Прея:** Ами, не е! Забравила ли си уроците по математика?!

# УПРАЖНЕНИЕ 11

А вие? Спомняте ли си уроците по математика?  
Можете ли да намерите ИТМ на Грациела?



Грациела показва със своя телефон резултата си на Прея...



**Прея:** Добре, сега погледни интерпретацията на СЗО!

**Грациела:** Това пък какво е...

**Прея:** Е, как! Световната здравна организация...

**Грациела:** ОК !

ИТМ	Интерпретация (на СЗО)
По-малко от 16,5	Тежко недोхранване
16,5 до 18,5	Леко недохранване
18,5 до 25	Нормално тегло
25 до 30	Предзатлъстяване
30 до 35	Затлъстяване I степен (умерено)
35 до 40	Затлъстяване II степен (тежко)
Повече от 40	Затлъстяване III степен (много тежко)

**Прея:** Виждаш ли! Когато си била с 3 кг по-малко, си била недохранена!!!

**Грациела:** А-а ! Мислиш ли ?

**Прея:** Ами да!

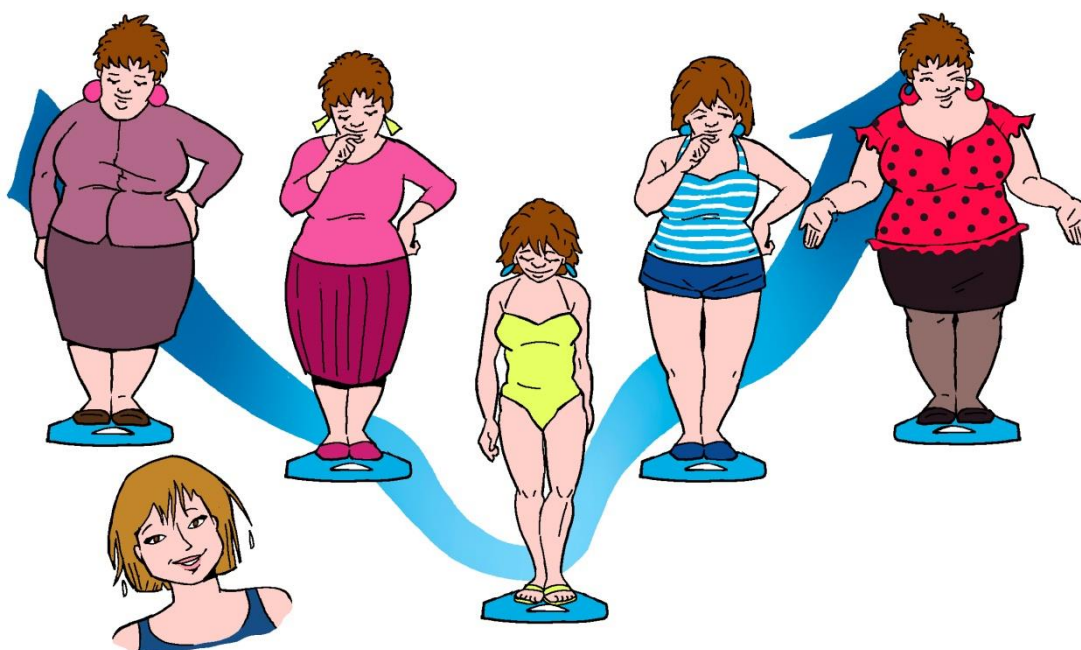
# УПРАЖНЕНИЕ 12

Прея има ли право, според вас ?



**Грациела:** Да, но все пак аз се харесвам повече така!

**Прея:** О... глупавичката ми!



**Сабрина:** Ако искаш да отслабнеш наистина, 3 кг се свалят бързо. Леля ми искаше да свали 25 кг за една година.

**Прея:** В началото се сваля лесно, но трудното идва след това...

**Сабрина:** Така е. Тя започна диетата на 2 януари и сваляше 4 кг месечно до края на март. През април и май свали само два кг. През юни се отказа и в началото на юли беше възстановила половината от това, което беше свалила и след това ... И после –ясно!

### УПРАЖНЕНИЕ 13

Колко килограма е успяла да свали тази госпожа до началото на юли? Можете ли да намерите без калкулатор (е... все пак можете да смятате на пръсти, нали ?!)



**Грациела:** Да, да, не е лесно да си на диета...!

**Прея:** Искате ли бисквита ?

**Грациела:** Прея, ужасна си! Е, хайде, една съвсем малка тогава ...

**Прея:** Всички са еднакви. Кутията е от 150 г. Чакай... има 12...

**Грациела:** Колко калории имат?

**Прея:** Ами... трябва да е написано някъде..А, ето: точно 400 килокалории за 100 грама.





**Грациела:** Виждаш ли! Това са много килокалории на бисквита!!! Имам право само на 1800 ккал на ден, защото не правя много физически упражнения. Така че една такава бисквитка, разбираш ли, колко намалява ежедневната ми дажба!

#### УПРАЖНЕНИЕ 14

*Без съмнение! А всъщност колко килокалории има в една такава бисквита ?*

**Сабрина:** Даваш ли си сметка! Ако изядеш цялата кутия, 12-те бисквити, които не изглеждат толкова много, значи си изконсумирала колко... в сравнение с дневната ти дажба от 1800 ккал?

#### УПРАЖНЕНИЕ 15

*Добър въпрос, Сабрина! И така, колко ще е изконсумирала от дневната си дажба?*

☐ 1/3
☐ 1/4
☐ 3/4

**Грациела:** Тогави ми дай половинка...

**Сабрина:** Няма да преядеш!

**Грациела:** Реших да намаля консумацията на месо с 50%. Обикновено ям около 850 грама на седмица и да речем това е средно 200 ккал на 100 грама.

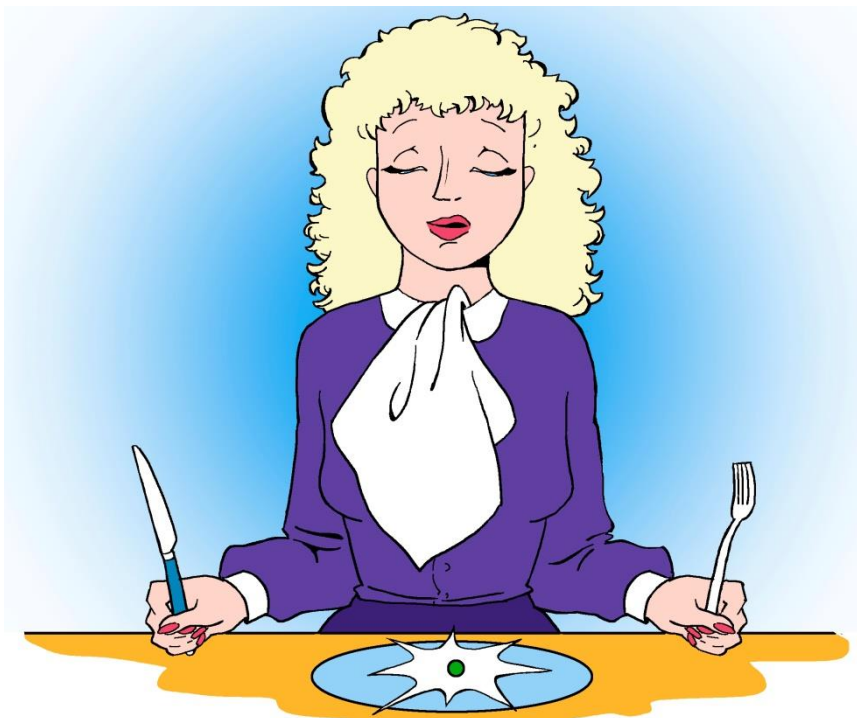
**Сабрина:** Имаш право! Аз съм вегетарианка от 3 години!

**Грациела:** Да, ще намаля и маслото с 50%. Обикновено изяждам опаковка от 250 грама за седмица! При 717 ккал за 100 г, това прави доста масълце! И най-вече с хляб. Затова само два безсолни сухара на закуска, 2 на обяд и 2 на вечеря по 32 ккал на сухар...

**Сабрина:** И колко калории на ден прави всичко това? Мисля си, че не можеш да добавиш кой знае колко още...

**УПРАЖНЕНИЕ 16**

Колко калории може да добави още Грациела за един ден?



**Грациела:** Вече на закуска ям мюсли, извара и ябълка. Това прави 400 ккал, но ме засища добре до обяд! А след това за другите хранения си позволявам 100 г паста с 330 ккал за 100 г, 200 г зелен фасул с 40 ккал за 100 г, 200 г картофи на пара с 90 ккал за 100 г, 100 г зелена салата с 18 ккал за 100 г, 2 домата по 20 ккал единият, един банан 90 ккал, 1 компот: 100 ккал, бадеми и орехи, много полезни за здравето, но става доста калорично: 30 г микс сушени плодове са 200 ккал...

**Сабрина:** О, хайде, Граци! Не може да бъде! Кажи веднага не превишаваш ли твоите 1800 ккал на ден с всичко това?

**Грациела:** Ами... обикновено не.

**УПРАЖНЕНИЕ 17**

Наистина ли? Дори няма нужда от калкулатор !



**Сабрина:** И всеки ден едно и също нещо ли ядеш? !

**Грациела:** Ами... да !

**Сабрина:** Сигурна ли си, че това е балансирано хранене?

**Грациела:** Не съм много сигурна... така си мисля?

**Сабрина:** Все пак трябва да отидеш при диетолог... И освен това трябва и да спортуваш! Хайде момичета! Да направим 10 дължини без прекъсване!

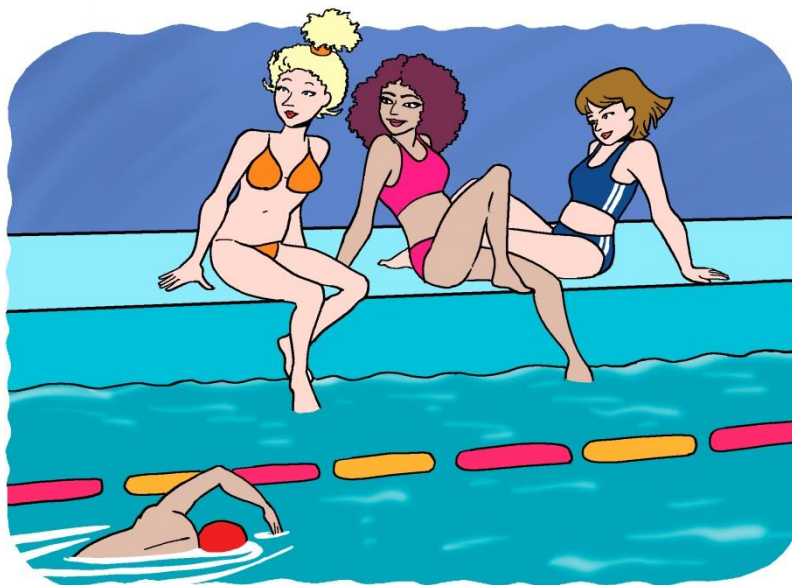
**Прея:** А, не, тъкмо излязох от водата. От четвърт час плувам.

**Грациела:** Казват, че за да отслабнеш, трябва да се натоварваш най-малко 25 минути без прекъсване. Струва ми се, че за един час можеш да изгориш 400 ккал ! А за да свалиш един килограм, трябва да изгориш 9000 ккал!!! Така че, за да смъкна моите 3 кг, има доста работа !

**Прея:** Със сигурност! Не може наведнъж да направиш всички тези часове, най-много да стигнеш до болницата!

### УПРАЖНЕНИЕ 18

*Колко часа наведнъж натоварване трябва,  
за да се свалят тези 3 кг?*



**Прея:** Погледнете онова момче, не знам вече колко пъти преплува басейна отиване и връщане! Явно е състезател!

**Сабрина:** Да, но всъщност е много слаб! Не искаш все пак да заприличаш на него, Граци, нали? Притесняваш се без причина!

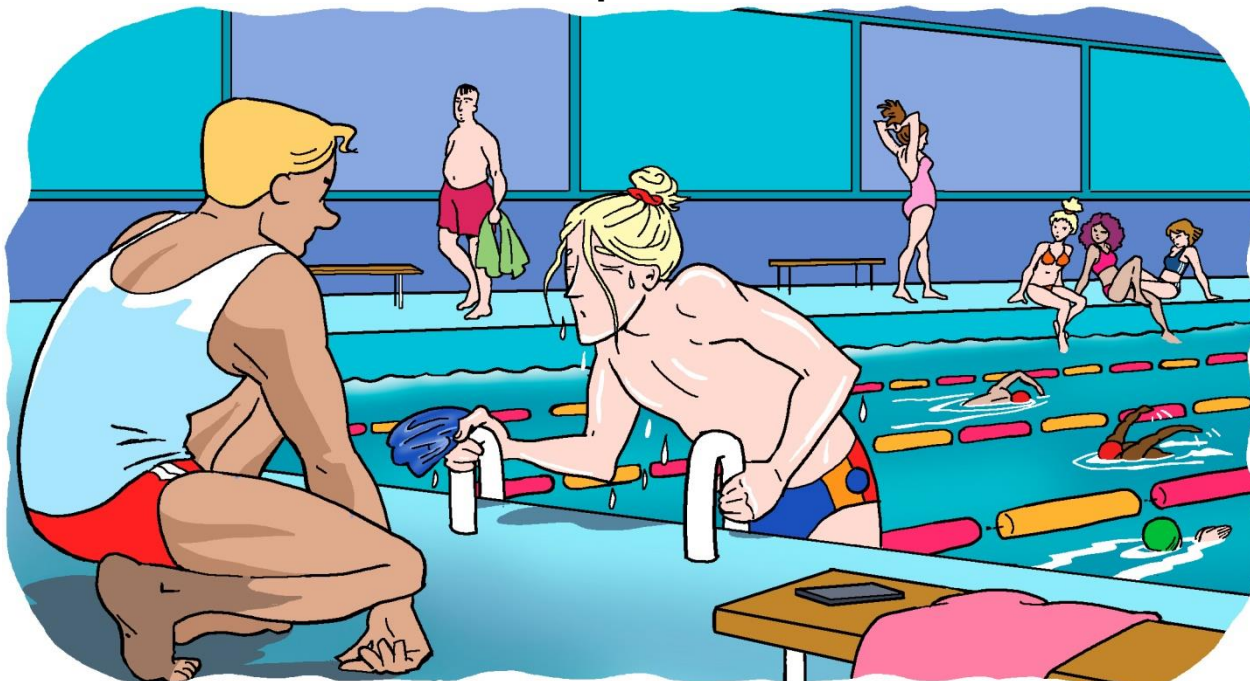
**Грациела:** Да може би е вярно... Тони ме намира много слаба. Впрочем той се занимава с интензивен бодибилдинг, а аз не бих искала той да бъде много напампан!!! Харесвам го какъвто е!



### Сцена 3

### «Малкият и големият басейн...»

В големия басейн Александър Желязов иска да се състезава по плуване и акробатично гмуркане. Той желае да работи усилено с новия си треньор - Гийом, братовчед на спасителя, с когото се запозна по време на почивката си.



**Александър:** И така, колко направих?

**Гийом:** Не е зле ! Не е зле! 68 дължини за половин час...

**Александър:** О! Кога ще успея да направя 1800 м ?!

**Гийом:** Скоро, Алекс, скоро! Не си много далеч!

#### УПРАЖНЕНИЕ 19

Дължината на басейна е 25 м. Колко още му трябва на Алекс, за да преплува 1800 м за половин час?

**Александър:** Това е Лола, приятелка от почивката, която е тук и ме поздрави!! Искам да й покажа какво мога в акробатичното гмуркане!

**Гийом:** Добре. Хайде да отидем на трамплина, но без да бързаш. Направи първо това, което умееш най-добре...

**Александър:** Да-а, да-а...



## УПРАЖНЕНИЕ 20

Според вас, Алекс послушал ли е съветите на своя инструктор за този скок?

### Съобщение от Лола след това «представяне»:

Горкичкият ни Алекс! Надявам се, че не си се пребил! Още дълго ли ще останеш тук? Ако не, можем да се срещнем в кафето « При Марсел и Роланд » към 17 ч?

Леле! Часът е 16, 10, а тренировката на Алекс продължава до 17 ч. След това трябва да уговори с инструктора си следващата тренировка, да вземе душ, да се облече, да мине през къщи (20 мин с кола), за да остави колата на баща си, който има нужда от нея, да се преоблече и да тръгне към кафето с колелото на брат си Мариян (7 мин). Той започва да пише отговора си на Лола:



Съжалявам за жалкото ми представяне! Много бих искал да те видя, но трябва непременно да мина през нас. Може ли да се видим в кафето в...

## УПРАЖНЕНИЕ 21

След това Алекс се колебае... Какъв час трябва да напише ?

**Междувременно, в малкия басейн намираме нашия чудесен екип от "спортисти" - на всичко отгоре с още един... по-скоро неочакван член!**



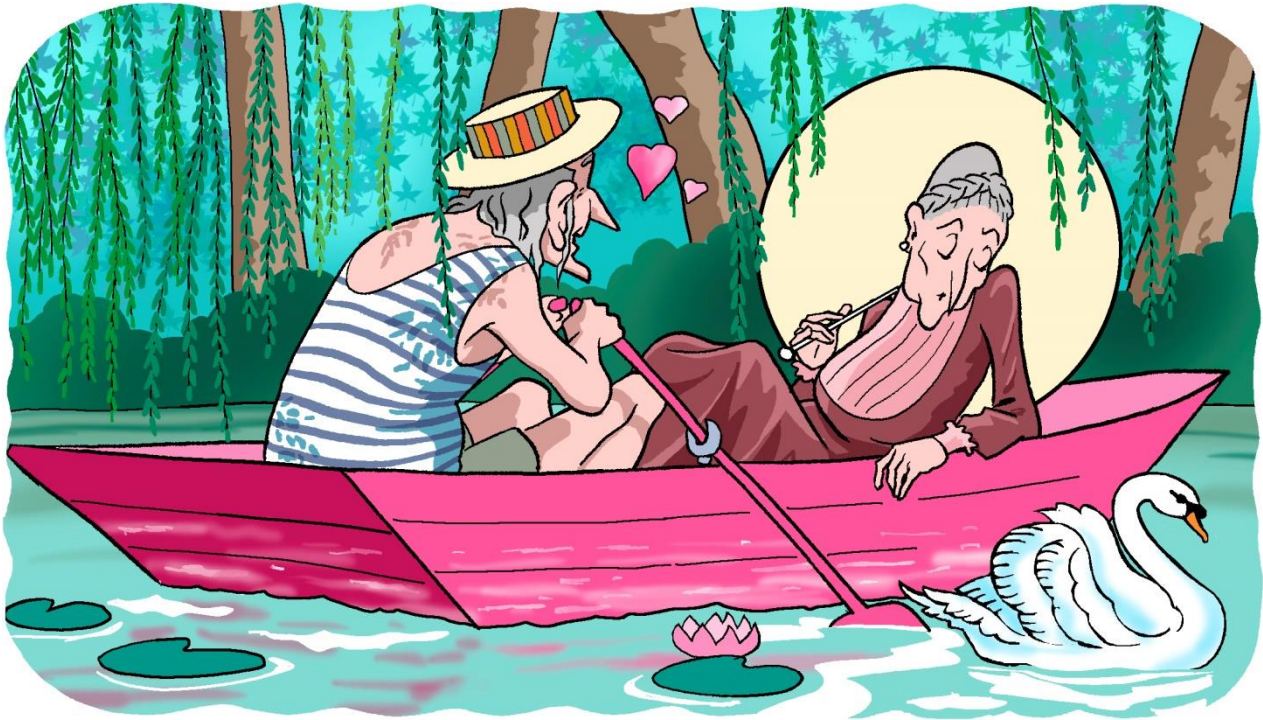
**Жюжа:** О-о, господин Златан, човек би казал, че ще скачате във водата?

**Златан:** Нищо такова! Наблюдавам!

**Жюжа:** Много е полезно човек да знае да плува. Представете си... ако паднете във водата, докато гледате лебедите на брега на Графовилиер...

**Златан:** Никога не ходя там! Не обичам нито реките, нито тези животни!

**Звезделин:** Но ако си направите една прекрасна разходка с лодка по езерото... в шармантна компания... и ако лодката се обърне...



**Златан:** Аз не си правя срещите по лодките, представете си! Още повече, че не е безплатно...

**Звезделин:** В неделя е безплатно, господин Златан! Идете с тази госпожа, която се учи да плува!

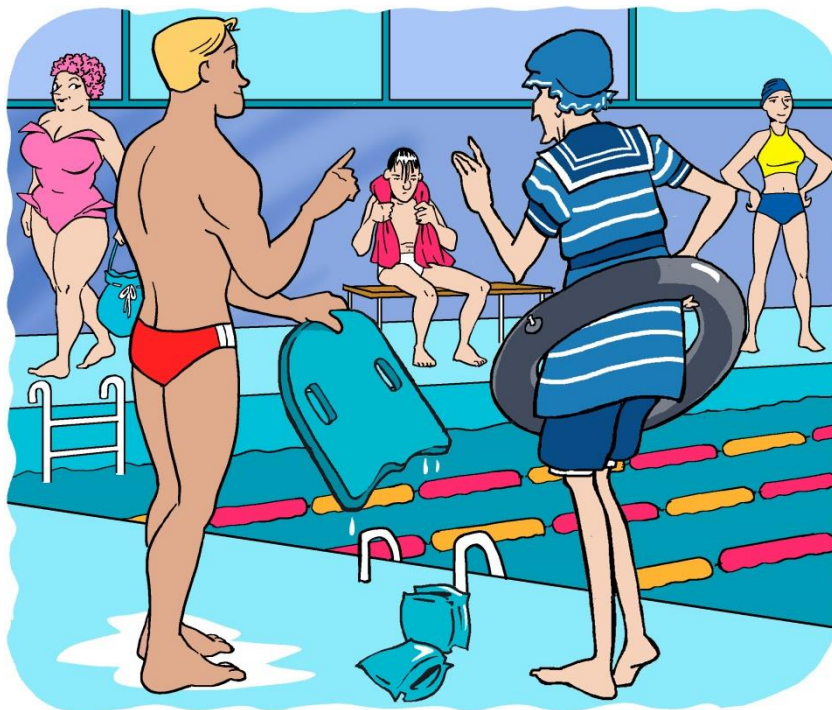
## УПРАЖНЕНИЕ 22

Да предположим следователно, че Златан отива на разходка с лодка с «тази госпожа», която не е никоя друга, а госпожица Лютикова, гувернантка в замъка дьо Белвю. Колко би могло да му струва това, въпреки че наемането на лодка в неделя е безплатно ...



- Жюжа:** Вижте, господин Златан, ей там госпожица Лютикова, която познавам много добре. Ами тя едва не се удави миналата година, когато падна в блатото в дъното на градината! И тя реши да се научи да плува!
- Златан:** Аз също познавам госпожица Лютикова! Ние сме заедно в ръководството на Асоциацията за **Защита на Трудностите в Правописа!**
- Звезделин:** Погледнете... Тя сякаш нещо се пазари с инструктора...

### И наистина...



- Г-ца Лютикова:**Вижте, младежо, искам да бъда в състояние да се измъкна, ако падна случайно във водата. Нищо повече. Изключено е да си потопя главата под водата или да се гмуркам от каквато и да е височина!
- Гийом :** Добре, добре. Разбирам. Спокойно, имаме време. Няма да ви притискам.
- Г-ца Лютикова:**Така! И колко урока ще трябва да взема, младежо?
- Гийом :** Ами, обикновено 10 часа. Може да вземем по половин час, ако така ви е по-удобно и не е толкова уморително... Цените са 25 € на час или 15 € за половин час.
- Г-ца Лютикова:**Аз никога не се изморявам, младежо! Но ще вземем по половин час, тъй като съм много заета. И да сметнем по-скоро 15 часа, отколкото 10, тъй като аз... така де... страхувам се от водата!

### УПРАЖНЕНИЕ 23

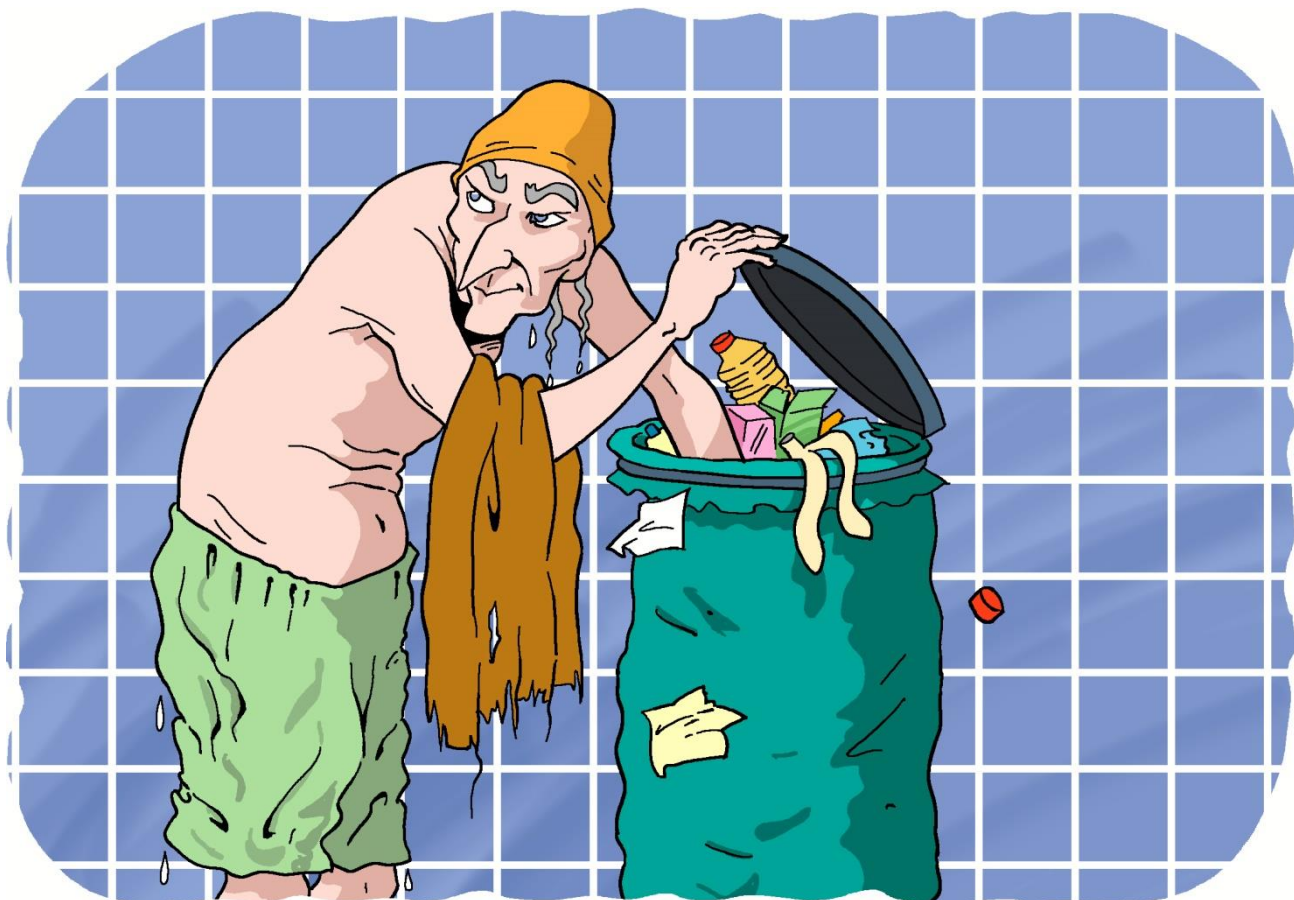
А колко ще струва този курс на госпожица Лютикова?



**Златан:** Чухте ли ?! Толкова пари! Невъзможно!!!

**Жюжа:** Вие сте невъзможен, господин Златан, пък и с този бански костюм!

**Златан:** Не, наистина, това не е за мен, дори и да беше безплатно. Отивам си!



**Златан:** Да видим дали има нещо интересно тук. Хората хвърлят какви ли не неща, които все още могат да се използват! А? Друга оферта на Фитнес центъра.

*30% намаление върху :*

- **Пълен абонамент за 486 € за една година**
- **Абонамент за 20 урока по плуване, по един час за 400 €**

Уф! Не обичам водата!

#### **УПРАЖНЕНИЕ 24**

*Лицето, което е хвърлило офертата, може би също не обича водата..., но за любител на фитнеса и водните спортове колко ще струва с намалението?*

**Златан:** Но какво е това? Залепнало е за дипляната заради дъвката...? Ама че отвратително! Я да го отлепя, да видя все пак! О-о... но... това е билет от лотарията! Стар, предполагам!

## 10 мини ДОПЪЛНИТЕЛНИ упражнения за смятане с герои в ситуации

Ниво на трудност: **Л**: Лесно! **С**: Средно... **Т**: Трудно!

При някои сценарии трябва да сте по-прозорливи, за да откриете сами какъв е въпросът...



### Сценарий 1: **Л**

На **Г-ца Лютикова** по-скоро ѝ се отдава плуването! Тя има нужда само от 20 урока по половин час с цена 15 € вместо пакета от 30 урока с цена 420 €, който беше избрала. Гийом, инструкторът, ще ѝ върне разликата...



### Сценарий 2: **Л**



Господин **Сладкодумов** би искал да се освободи от шкембенцето си... Той прекарва 2 часа в залата за бодибилдинг и е загубил 700 килокалории (според индикациите на уредите). Но от това е огладнял и тича към закусвалнята, където изяжда един сандвич със салам и масло (275 ккал), който полива с чаша червено вино (90 ккал).

**Жюжа:** Охо, драги ми господине, колкото до отслабването, няма да е много, така като гледам!



### Сценарий 3: Л до С

Тренировката на **Александър** с неговия инструктор е в 15 ч. А вече е малко късно. Ако вземе автобуса, той трябва да го изчака до 5 мин и пътят е 25 мин. Ако вземе велосипеда на брат си, ще му трябват 15 мин, защото ще използва велоалеите. Ако помоли баща си за колата (не е много сигурно дали Желязов ще се съгласи!), ще му трябват 20 мин. А докато разсъждава, часът е станал 14, 40! Има ли наистина избор?



### Сценарий 4: Л до С



**Сабрина:** Преди 2 години исках да отслабна с 6 кг. Диетата ми беше без мазнини, без тестени храни, без захар, без сол и месо, тъй като съм вегетарианка...  
**Грациела:** Значи си станала тревопасно животно?!  
**Сабрина:** Не! Хранех се със зеленчуци и с диетичните кремчета «Водно конче». Отслабвах с 300 г на ден!  
**Пря:** И колко време ти беше необходимо да отслабнеш с 6 кг?  
**Сабрина:** Ами, не много време! Но изпаднах в депресия и приятелят ми ме намираше прекалено слаба!

*Не много време? Колко всъщност?*



## Сценарий 5: С



**Жюжа** е в сауната, но не понася добре 70-те ° топлина с нейните разширени вени! Тя престоява в началото 8 минути, след което взема студен душ (5 минути) и четвърт час почивка. Влиза за втори път в сауната, но излиза след 5 минути.

**Златан:** Госпожо Жюжа! Вие не използвахте вашия час и половина в сауната! Ама Вие наистина хвърляте пари на вятъра!

**Жюжа:** Въобще не ме интересува не знам колко минути от пакета! Не можех повече да издържам вътре!

*Всъщност колко минути е загубила тя ?  
(Това може да се изчисли... и наум !)*

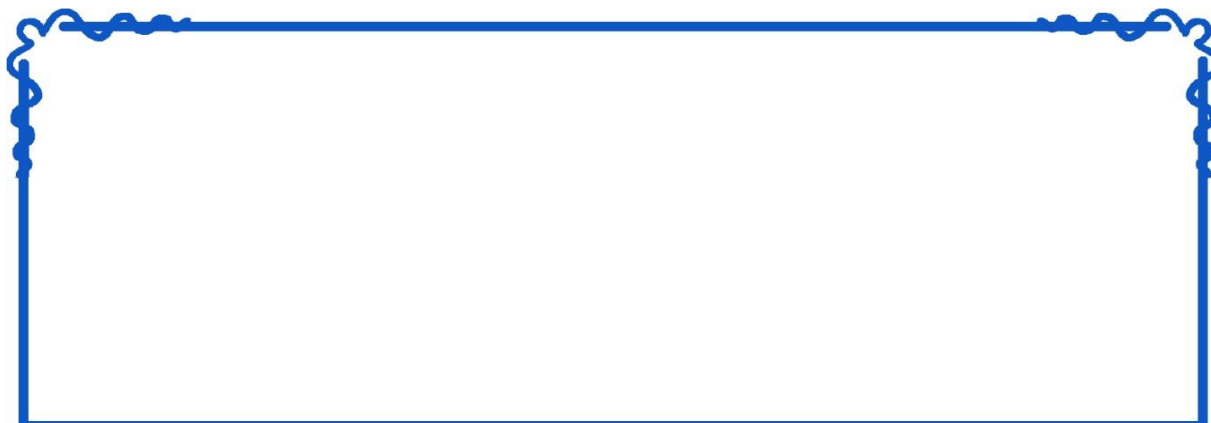


## Сценарий 6: С



**Златан** откри в кошчето за боклук лотариен билет... но срокът му не е изтекъл! Денят е неделя, а часът е точно 16,30. Тегленето на лотарията ще бъде по телевизията в сряда в 20,45 ч. Златан вече не може да си намери място! Колко часа ще трябва да изчака преди това прословуто теглене ?

*Ще изчислите наум, нали ?*







## Сценарий 7: С до Т

Господин **Сладкодумов** тренира усилено на едно колело в залата за бодибилдинг. Той е програмирал на уреда 10 мин със скорост 60 км/ч. Пита се, ако продължи да върти педалите все така енергично, колко километра ще навърти... на място!



## Сценарий 8: С до Т



Убеден в успеха от пробния си ден, **господин Сладкодумов** се записва във фитнес центъра *Графوفит*. Ще плати годишен членски внос 42 € и годишен абонамент 486 €. Той взема също и пакет от 20 урока по плуване за 400 евро, един ден за запознаване с тениса и още един за тенис на маса за 20 евро всеки.

Тъй като е търговски представител и се среща с много хора в работата си, мениджмънтът му дава отстъпка от 10% върху сметката му, с изключение на годишното членство. Звезделин подава кредитната си карта, чудейки се колко ще му струва всичко това...



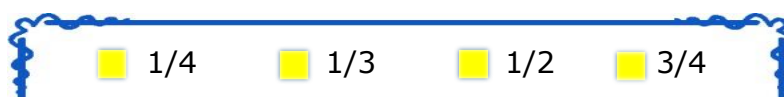
## Сценарий 9: **T**

Фитнес центърът *Графопит* току-що е отворил врати и прави масивна реклама. За целта от фитнес центъра са изпратили 3000 покани по пощата и са поставили в опаковките на различни козметични продукти и продукти за почистване 1000 покани. Всяка покана е за 2 души и е със срок до края на месец септември. В началото на октомври счетоводителят на центъра прави равностметката: 752 души са дошли с покани, получени по пощата и 198 намерени в закупените продукти. Не е кой знае колко в проценти... или може би да?



## Сценарий 10: **D**

**Грациела** прави диета с 1800 калории на ден. Не повече. Но в миг на помрачение от глад, тя изяжда цялата кутия с бисквити с шоколад и ядки (12 бисквити от 20 г всяка с 562 ккал за 100 г.) Упс ! Добре започва дневната си дажба...!!! С колко килокалории точно?



## Поправка на упражненията от епизод 21

### Упражнение 1:

**Съвсем не**, тъй като поканите са безплатни! Напротив, той печели... 30 €, но се опитва да накара Жюжа да мисли, че е загубил 10 € ( $40 € - 30 € = 10 €$ )!

### Упражнение 2:

#### 3 часа и 20 мин

Стойност на brutната заплата на Жюжа:

$$1520€ : 152 = 10€/ч$$

От тази сума трябва да се извадят 10% данъци.

Това прави 9€ нето на час. (10% от 10, прави 1)

Брой часове, за да изкара 30 €:

$$30 € : 9 = 3,33333...$$

И следователно в часове: 3 часа и една трета... или:

$$60 \text{ мин} : 3 = 20 \text{ мин}$$

#### 3 часа и 20 мин

### Упражнение 3 :

Трябва да се добавят **10 €** към билета от 30 €.

### Упражнение 4 :

#### Годишен абонамент.

Ако Александър избере индивидуално занимание по 10 €, 3 пъти на седмица:

Това ще му струва на седмица:

$$10 € \times 3 = 30 €$$

И следователно на месец:

$$30 € \times 4 = 120 €$$

Ако избере годишен абонамент, ще му струва с цената за членския внос:

$$486 € + 42 € = 528 €$$

И следователно на месец:

$$528 € : 12 = 44 €$$

### Упражнение 5:

Златан няма да се занимава с дейности в плувния басейн, защото не харесва водата, нито пък без съмнение с бързи коремни преси, нито със зумба, нито с бодибилдинг, нито с кардио тренировка. Той е възрастен, нали, а и въобще не е атлетичен! Следователно му остава:

9 ч – 10 ч: стречинг

10ч – 11ч: лека гимнастика (той си има вече мускули!)

16ч – 17ч: релаксация

Но е малко вероятно да чака от 11ч до 16ч за последното занимание...

### Упражнение 6:

Трябва да започнем с оценка на площта, която е необходима, за да се чувства човек удобно и да може да изпълнява упражненията. Площ от 4 м<sup>2</sup> (квадрат със страна 2м например) изглежда достатъчен.

Ако всеки човек заема 4 м<sup>2</sup>:

$$150\text{м}^2 : 4 = 37,5 \text{ души.}$$

Ако приемем, че треньорът има нужда от малко повече пространство, можем да закръглим на 35 човека на занятие.

### Упражнение 7:

**10 мин**

$100 \times 6 = 600$  секунди

И в една минута:

$600 : 60 = 10$  мин

### Упражнение 8:

По принцип няколко месеца са достатъчни...

### Упражнение 9 :

**1 час и половина**

$8 + 5 + 15 + 10 + 5 + 15 + 12 + 5 + 15 = 90$  мин или **1 час и половина.**

### Упражнение 10:

**Златан: 15 €**

**Жюжа: 40 €**

**Звезделин: 55 €**

### Упражнение 11:

**18,8**

1 м 74 е равно на 1,74 м

На квадрат : умножава се числото само на себе си:

$17,4 \times 17,4 = 3,0276$

След това се разделя теглото на Грациела на това число (ръста на квадрат):

$57 \text{ кг} : 3,0276 = 18,826793....$  и т.н ! Следователно: **18,8**

### Упражнение 12:

**Да !**

Ръстът на квадрат правеше:

$17,4 \times 17,4 = 3,0276$

След това се разделя теглото на Грациела, намалено с 3 кг, с това число (ръста на квадрат):

$57 \text{ кг} - 3 \text{ кг} = 54 \text{ кг}$

$54 \text{ кг} : 3,0276 = 17,8359....$  и т.н ! Следователно : **17,8**

Според интерпретацията на СЗО, Грациела е била недохранена или слаба...

### Упражнение 13:

Това, което Сабрина казва, може да се тълкува по два начина:

1) Или леля й е смъкнала 2 кг общо през април и май, така че 2 кг за 2 месеца ...

2) Или леля й е смъкнала 2 кг през април и 2 кг през май, или 4 кг в продължение на 2 месеца.

Отговорът на въпроса следователно ще бъде различен според интерпретацията:

1) **7 кг**

От януари до март: 3 месеца

$3 \times 4 \text{ кг} = 12 \text{ кг}$

Април и май: 2 кг

или общо:

$12 \text{ кг} + 2 \text{ кг} = 14 \text{ кг}$

Следователно в началото на юли:

$14 \text{ кг} : 2 = 7 \text{ кг}$

2) **8 кг**

От януари до март : 3 месеца

$3 \times 4 \text{ кг} = 12 \text{ кг}$

Април и май: 2 месеца като е смъкнала 2 кг на месец или 4 общо:

$12 \text{ кг} + 4 \text{ кг} = 16 \text{ кг}$

Следователно в началото на юли:

$16 \text{ кг} : 2 = 8 \text{ кг}$



#### Упражнение 14:

**50 ккал**

Тегло на една бисквита:

$$150 \text{ г} : 12 = 12,5 \text{ г}$$

Брой килокалории за една бисквита от 12,5 г:

$$\frac{400 \times 12,5}{100} = \mathbf{50 \text{ ккал}}$$

#### Упражнение 15:

1/3

$$12 \text{ бисквити} \times 50 \text{ ккал} = 600 \text{ ккал}$$

$$1800 \text{ ккал} : 3 = 600 \text{ ккал}$$

Така че **една трета** от дневната калорийна дажба ще бъде изконсумирана.

#### Упражнение 16:

**1359 ккал**

Брой калории :

**Месо :**

Грациела намалява с 50% своите 850 г седмично, т. е на половина:

$$850 \text{ г} : 2 = 425 \text{ г}$$

При 200 ккал на 100 г, това ще й донесе:

$$(200 \times 425)/100 = 850 \text{ ккал на седмица}$$

И на ден:

$$850 \text{ ккал} : 7 = 121,43... \text{ или } 121 \text{ ккал, за да закръглим.}$$

**Масло :**

Грациела намалява с 50% своите 250 г на седмица или на половина:

$$250 : 2 = 125 \text{ г}$$

Грациела консумира следователно 125 г масло, което й носи в калории :

$$\frac{717 \times 125}{100} = 896,25 \text{ ккал на седмица}$$

И на ден:

$$896,25 \text{ ккал} : 7 = 128,03571... \text{ и ако закръглим: } \underline{128 \text{ ккал}}$$

**Сухари на ден :**

$$2 + 2 + 2 = 6 \text{ сухара}$$

Брой на внесени калории :

$$32 \times 6 = \underline{192 \text{ ккал}}$$

Или общо :

$$121 + 128 + 192 = 441 \text{ ккал}$$

Следователно може да консумира още:

$$1800 - 441 = \mathbf{1359 \text{ ккал}}$$

#### Упражнение 17 :

Амида! Грациела превишава малко: точно с **46,61 ккал**.

Месо, масло, сухар: 441 ккал

Закуска: 400 ккал

Паста: 330 ккал

Зелен боб: 80 ккал

Картофи на пара: 180 ккал

Зелена салата: 18 ккал

$$2 \text{ домата: } 20 \times 2 = 40 \text{ ккал}$$

1 банан : 90 ккал

1 компот: 100 ккал

Суши плодове: 200 ккал.

$$441 + 400 + 330 + 80 + 180 + 18 + 40 + 90 + 100 + 200 = 1879 \text{ ккал}$$

Грациела превишава програмата си със:

$$1879 - 1800 = \mathbf{79 \text{ ккал}}$$

### Упражнение 18:

**67 часа и половина!!!** (или почти 3 дена без прекъсване!!!)

За да се смъкнат 3 кг, трябва да се изгорят:

$$3 \times 9000 \text{ ккал} = 27\,000 \text{ ккал}$$

Ако човек изгаря 400 ккал за 1 ч, за 27 000 ккал ще трябва:

$$27\,000 : 400 = \mathbf{67,5 \text{ часа} !}$$

### Упражнение 19:

**100 м**

Алекс е преплувал за половин час:

$$68 \times 25 \text{ м} = 1700 \text{ м}$$

Остават му само **100 м**, за да постигне желаните 1800 м.

### Упражнение 20:

**Не !** Той искаше да смая Лола с невероятен скок, който се получи... неуспешен!

### Упражнение 21:

**17 ч 45**

Вероятно разпределение на времето:

Тренировката по плуване свършва в 17 ч.

Следваща среща, душ и преобличане: 10 мин = 17 ч 10

Път с колата: 20 мин = 17 ч 30

Минаване през къщи: 8 мин = 17 ч 38

Път с колело до кафето: 7 мин = **17 ч 45**

### Упражнение 22:

Може би трябва да ползва транспорт, тъй като езерото определено не е в центъра на града, където живее Златан (да приемем 3 евро за автобуса). Освен това, след разходката с лодка, би било добре да поръча питие на госпожица Лютикова...

(10 €, все пак трябва да е галантен!). Ще добавим и обратния транспорт... (около 3 евро). Всичко това ще се увеличи до най-малко петнадесет евро, без да се брои консумацията на стария скъперник. Цяло състояние в очите на Златан!

### Упражнение 23:

**450 €**

15 часа правят 30 половинки часа по 15 €:

$$30 \times 15 \text{ €} = \mathbf{450 \text{ €}}$$

### Упражнение 24:

**620,20 €**

Общо без намалението (абонамент + уроци):

$$486 \text{ €} + 400 \text{ €} = 886 \text{ €}$$

Стойност на намалението:

$$\frac{886 \text{ €} \times 30}{100} = 265,80 \text{ €}$$

Цена на предложението:

$$886 \text{ €} - 265,80 \text{ €} = \mathbf{620,20 \text{ €}}$$

## 10 мини ДОПЪЛНИТЕЛНИ упражнения за смятане, с герои в ситуация

### Поправка с обяснения

**Ниво на трудност:** **Л**: Лесно! **С**: Средно... **Т**: Трудно!

#### Сценарий 1: **Л**

На **г-ца Лютикова** по-скоро ѝ се отдава плуването! Тя има нужда само от 20 урока по половин час с цена 15 €, вместо пакета от 30 урока с цена 420 €, който беше избрала. Гийом, инструкторът, ще ѝ върне разликата...

#### Отговор:

**120 €**

Цена за 20 урока по 15 € единият:

$20 \times 15 \text{ €} = 300 \text{ €}$

Следователно Гийом ще върне на госпожица Лютикова:

$420 \text{ €} - 300 \text{ €} = \mathbf{120 \text{ €}}$

#### Сценарий 2: **Л**

Господин **Сладкодумов** би искал да се освободи от шкембенцето си... Той прекарва 2 часа в залата за бодибилдинг и е загубил 700 килокалории (според индикациите на уредите). Но от това е огладнял и тича към закусвалнята, където изяжда един сандвич със салам и масло (275 ккал), който полива с чаша червено вино (90 ккал).

**Жюжа:** Охо, драги ми господине, колкото до отслабването, няма да е много, така като гледам!

#### Отговор :

**335 ккал**

Килокалории, които се съдържат в сандвича и чашата вино:

$375 \text{ ккал} + 90 \text{ ккал} = 465 \text{ ккал}$

Господин Звезделин ще е смъкнал само:

$800 \text{ ккал} - 465 \text{ ккал} = \mathbf{335 \text{ ккал}}$

#### Сценарий 3: **Л до С**

Тренировката на **Александър** с неговия инструктор е в 15 ч. А вече е малко късно.

Ако вземе автобуса, той трябва да го изчака до 5 мин и пътят е 25 мин.

Ако вземе велосипеда на брат си, ще му трябват 15 мин, защото ще използва велоалеите.

Ако помоли баща си за колата (не е много сигурно дали Желязов ще се съгласи!), ще му трябват 20 мин.

А докато разсъждава, часът е станал 14, 40! Има ли наистина избор?

#### Отговор:

**Не съвсем. С колелото е по-сигурно (отколкото с колата!)**

Времетраене с различни превози средства:

Автобус: 30 мин

Колело: 15 мин

Кола: 20 мин

Александър наистина няма избор. Изключваме автобуса. Времето, в което Алекс открива баща си, пита го, вероятно преговаря, може да удължи планираните за курса

20 минути. Колелото е по-сигурно... Не е ясно дали той трябва да поиска от брат си разрешени ... това вече може да е друг въпрос!

#### Сценарий 4: Л до С

**Сабрина:** Преди 2 години исках да отслабна с 6 кг. Диетата ми беше без мазнини, без тестени храни, без захар, без сол и месо, тъй като съм вегетарианка...

**Грациела:** Значи си станала тревопасно животно?!

**Сабрина:** Не! Хранех се със зеленчуци и с диетичните кремчета «Водно конче». Отслабвах с 300 г на ден!

**Прея:** И колко време ти беше необходимо да отслабнеш с 6 кг?

**Сабрина:** Ами, не много време! Но изпаднах в депресия и приятелят ми ме намираше прекалено слаба!

*Не много време ? Колко всъщност?*

#### Отговор:

**20 дни**

Тъй като трябва да се преобразува, по-лесно е да преобразуват килограми в грамове, вместо грамове на килограми (поради деление след запетая!):  $6 \text{ кг} = 6000 \text{ г}$ .

Брой дни за сваляне на 6 кг:

$6000 \text{ г} : 300 = \mathbf{20 \text{ дни}}$

(или при превръщане в кг:  $6 \text{ кг} : 0.3 \text{ кг} = 20 \text{ дни}$ )

#### Сценарий 5: М

**Жюжа** е в сауната, но не понася добре 70-те ° топлина с нейните разширени вени! Тя престоява в началото 8 минути, след което взема студен душ (5 минути) и четвърт час почивка. Влиза за втори път в сауната, но излиза след 5 минути.

**Златан:** Госпожо Жюжа ! Вие не използвахте вашия час и половина в сауната! Ама Вие наистина хвърляте пари на вятъра!

**Жюжа:** Въобще не ме интересува не знам колко минути от пакета! Не можех повече да издържам вътре!

*Всъщност колко минути е загубила тя ?  
(Това може да се изчисли... и наум !)*

#### Отговор:

**57 мин**

Жюжа се е възползвала:

$8 \text{ мин} + 5 \text{ мин} + 15 \text{ мин} + 5 \text{ мин} = 33 \text{ мин}$

Или тя е използвала от полагащото ѝ се:

$1 \text{ ч } 30 \text{ мин} - 33 \text{ мин} = \mathbf{57 \text{ мин}}$

(Изчислението не изисква калкулатор или дори хартия и молив: ако бяха

30 минути вместо 33, резултатът щеше да е 1 ч. Но има още 3 минути, да се извадят, така че  $60 \text{ минути} - 3 \text{ минути} = 57 \text{ мин}$ )

#### Сценарий 6: М

**Златан** откри в кошчето за боклук лотариен билет... но **срокът** не изтекъл! Денят е неделя, а часът е точно 16,30. Тегленето на лотарията ще бъде по телевизията в сряда в 20,45 ч. Златан вече не може да си намери място! Колко часа ще трябва да изчака преди това прословуто теглене ?

*Ще изчислите наум, нали ?*

#### Отговор :

**4 ч 15 мин**

Ако тиражът е в 20ч 30, Златан трябва да чака:

$20 - 16 = 4 \text{ ч}$

Но тъй като той е в 20 ч 45 мин, трябва да се добави четвърт час, следователно :

**4 ч 15 мин.**



### Сценарий 7: М

Господин **Сладкодумов** тренира усилено на едно колело в залата за бодибилдинг. Той е програмирал на уреда 10 мин със скорост 60 км/ч. Пита се, ако продължи да върти педалите все така енергично, колко километра ще навърти... на място!

#### Отговор:

**10 км**

Господин Сладкодумов ще измин ... на място (само за припомняне) : 1 ч = 60 мин) :

$$\frac{60 \text{ км} \times 10}{60} = \mathbf{10 \text{ км}}$$

### Сценарий 8: С до Т

Убеден в успеха от пробния си ден, **господин Сладкодумов** се записва във фитнес центъра *Графопит*. Ще плати годишен членски внос: 42 € и годишен абонамент: 486 €. Той взема също и пакет от 20 урока по плуване за 400 евро, един ден за запознаване с тениса и още един за тенис на маса за 20 евро всеки.

Тъй като е търговски представител и вижда много хора в работата си, мениджмънтът му дава отстъпка от 10% върху сметката му, с изключение на годишното членство. Звезделин подава кредитната си карта, чудейки се колко ще му струва всичко това ...

#### Отговор :

**875,40 €**

Общата сметка, за която може да получи намаление от 10% :

$$486 \text{ €} + 400 \text{ €} + 20 \text{ €} + 20 \text{ €} = 926 \text{ €}$$

Стойност на намалението:

$$\frac{926 \text{ €} \times 10}{100} = 92,60 \text{ €}$$

Общо с намалението (без членски внос) :

$$926 \text{ €} - 92,60 \text{ €} = 833,40 \text{ €}$$

Общо за плащане :

$$833,40 \text{ €} + 42 \text{ €} = \mathbf{875,40 \text{ €}}$$

### Сценарий 9: Т

Фитнес центърът *Графопит* току-що ще е отворил врати и прави масивна реклама. За целта от фитнес центъра са изпратили 3000 покани по пощата и са поставили в опаковките на различни козметични продукти и продукти за почистване 1000 покани. Всяка покана е за 2 души и е със срок до края на месец септември. В началото на октомври счетоводителят на центъра прави равносметката: 752 души са дошли с покани, получени по пощата и 198 намерени в закупените продукти. Не е кой знае колко в проценти... или може би да?

#### Отговор :

**11,875%**

Брой хора, поканени с покана по пощата (поканите са за 2 души):

$$3000 \times 2 = 6000 \text{ души}$$

Брой на поканени чрез купуване на даден продукт (поканите са за 2 души):

$$1000 \times 2 = 2000 \text{ души}$$

Общ брой поканени:

$$6000 + 2000 = 8000 \text{ души}$$

Брой на отзовалите се на поканите:

$$752 + 198 = 950 \text{ души}$$

Следователно в проценти:

$$\frac{950 \times 100}{8000} = \mathbf{11,875\%}$$

Счетоводителят може също така да прецизира резултатите, за да види какво е привлякло най-много посетители: покани по пощата или в продукти...

### Сценарий 10: **T**

**Грациела** прави диета с 1800 килокалории на ден. Не повече. Но в миг на помрачение от глад, тя изяжда цялата кутия с бисквити с шоколад и ядки (12 бисквити от 20 г всяка с 562 ккал за 100 г.) Упс ! Добре започва дневната си дажба...!!! С колко килокалории точно?

### Отговор:

Брой консумирани грама бисквити от Грациела:

$$20 \text{ г} \times 12 = 240 \text{ г}$$

Брой изконсумирани килокалории с тези 240 г:

$$\frac{562 \times 240}{100} = 1348,8 \text{ ккал (може да се закръгли на 1350 ккал)}$$

Остава й още да консумира като калории:

$$1800 - 1350 = 450 \text{ ккал}$$

$$\frac{1350}{1800} = 0,75 = \mathbf{3/4}$$

$$1800$$