

Мы- то, что мы едим.



Гурц Ирина Константиновна
Ученица 8В класса МОУ СОШ №1
Мартыненко Вероника Сергеевна
Учитель географии.

Актуальность работы:

- Известно, что более трехсот миллионов человек в мире страдают ожирением. Всемирная организация здравоохранения считает это эпидемией. Сейчас каждый третий подвержен полноте. Это в два раза больше, чем три десятилетия назад. Еще более тревожная статистика касается подрастающего поколения: 15% детей и подростков имеют избыточный вес – это почти в три раза больше по сравнению с 1980 годом. Но большую тревогу вызывает то, что эта проблема все более становится актуальной для России.



Цель:

Выявить причины детского и подросткового ожирения, проблемы с ним связанные.



Задачи:

- рассмотреть причины детского ожирения;
- выяснить проблемы, связанные с ожирением;
- изучить возможные методы борьбы с ожирением;
- исследовать ситуацию по данной проблеме, сложившуюся в г. Рубцовске.

**Предмет исследования:
ожирение.**

**Объект
исследования:
дети и подростки.**



Ожирение.

Ожирением называют хроническое заболевание, которое обусловлено избыточным развитием жировой ткани и при прогрессировании осложняется нарушением различных функций и систем организма. Об ожирении следует говорить при избытке массы тела на 10% и более от высшей точки нормы по весу и полу.



Ожирение.

- Есть множество способов определить степень ожирения или просто понять страдаешь ты ожирением или нет. В 1995 году по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения была разработана классификация ожирения по индексу массы тела (ИМТ) – индекс Кетле.

Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997)

- Таблицу вставить!!

Ожирение.

- Французская поговорка гласит:
«Существуют три стадии полноты. При первой человеку завидуют, при второй — над ним смеются, при третьей — его жалеют».

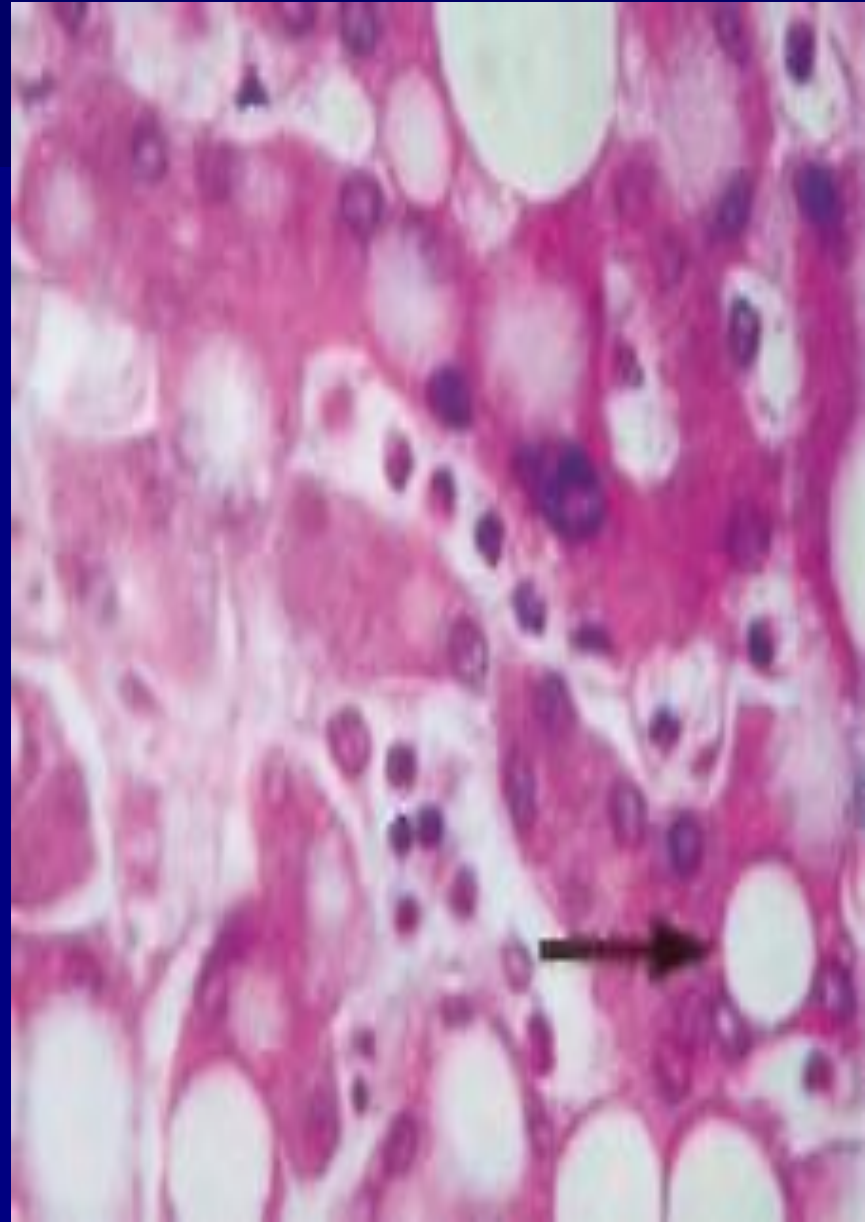


Заболевания, связанные с ожирением.



Болезни печени

- У многих тучных людей жир откладывается в печени. Примерно в 10% случаев это может способствовать циррозу.



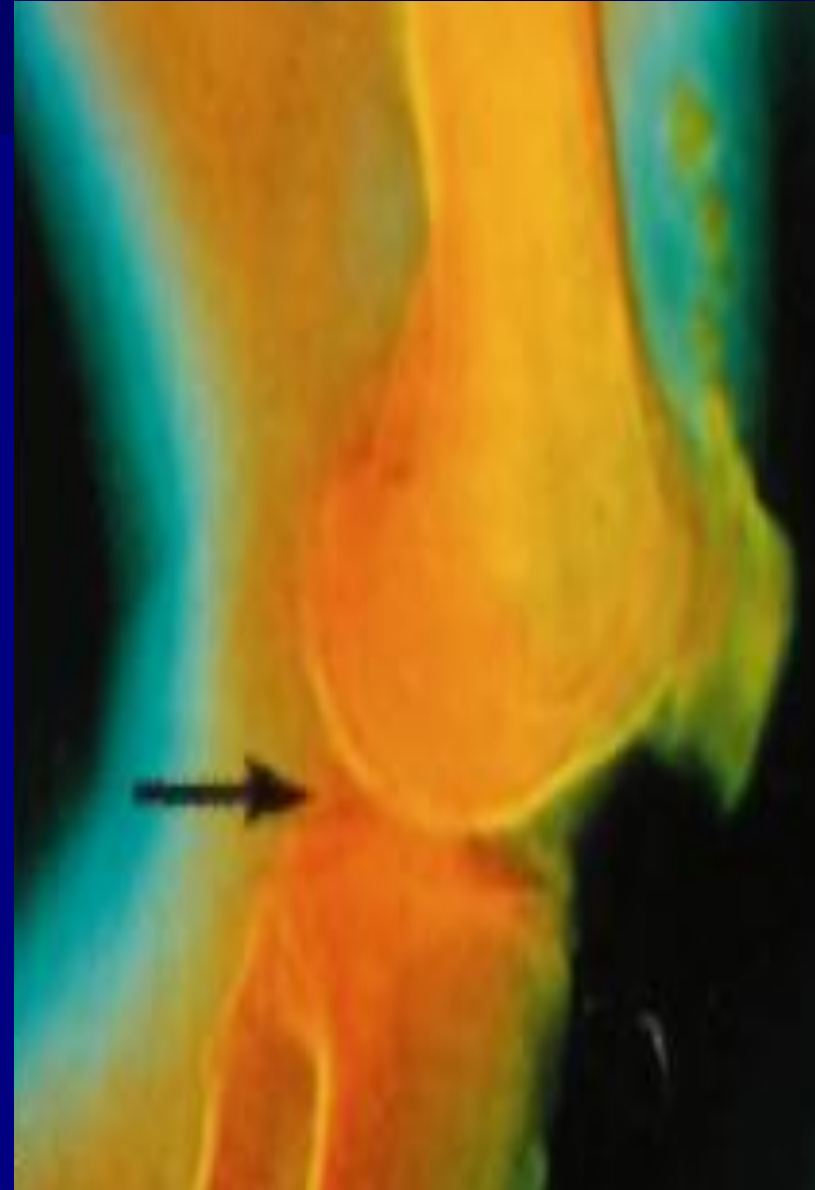
Рак толстой кишки.

Отложения жира именно в брюшной полости увеличивают риск возникновения рака толстой кишки. У мужчин растёт живот, и они особенно подвержены этому заболеванию.



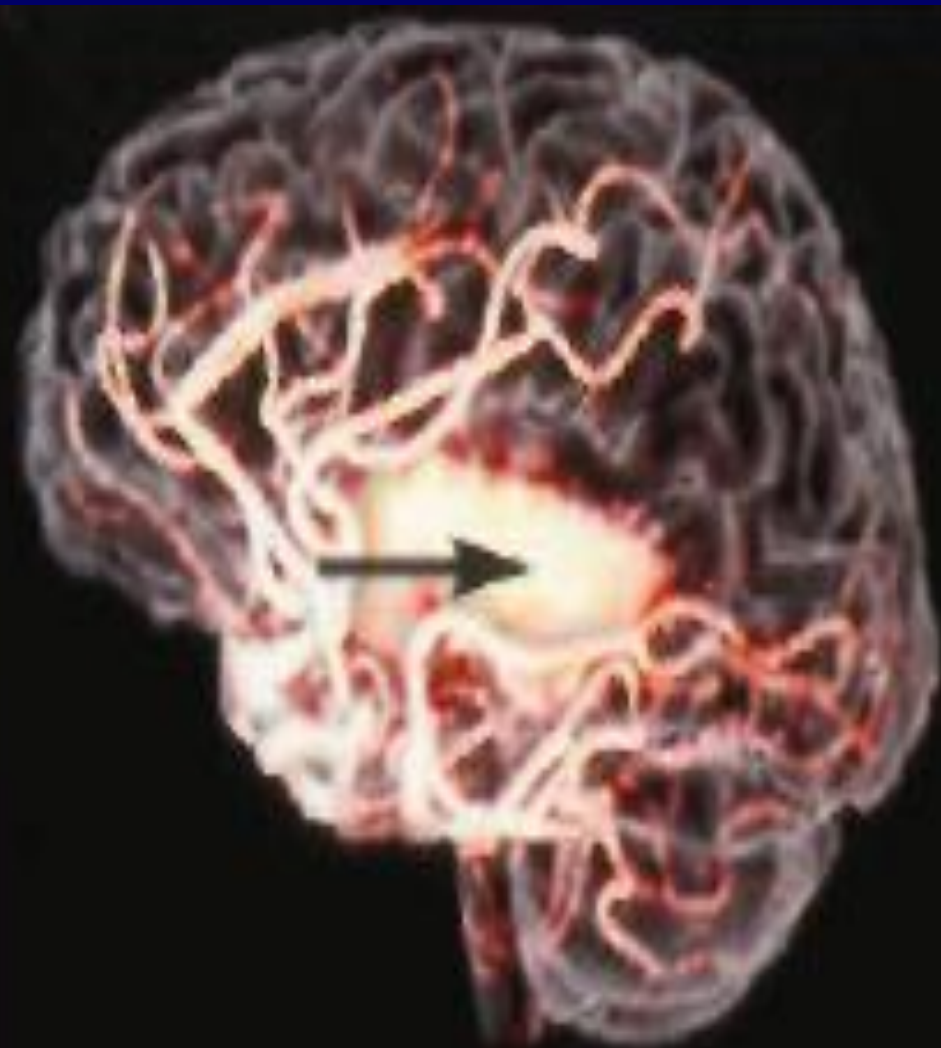
Остеоартрит.

- При ожирении позвоночник, тазобедренные и коленные суставы испытывают дополнительную нагрузку. Хрящ истончается, и кости начинают тереться друг о друга.



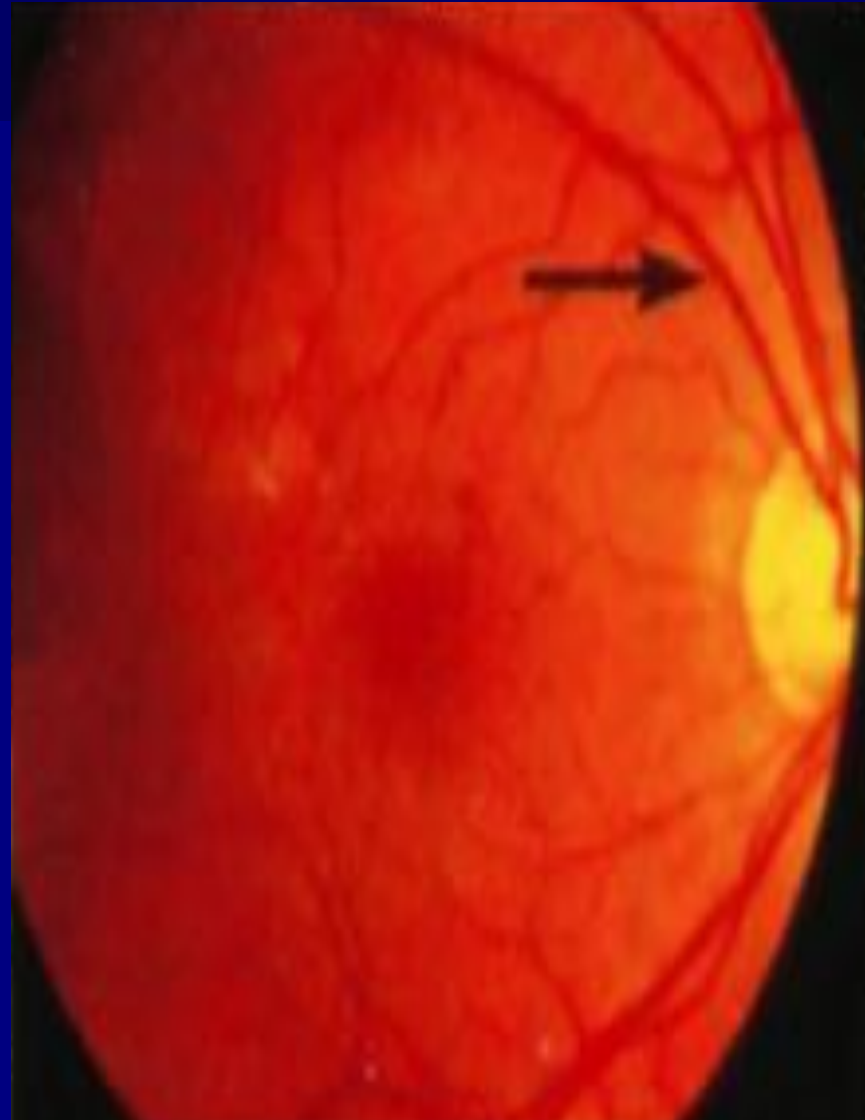
Кровоизлияние в мозг.

Риск инсульта в два-четыре раза выше у людей, больных диабетом второго типа, из них 90 процентов страдают ожирением. Причины инсульта – разрыв кровеносного сосуда или тромб в артерии, идущей к мозгу. Следствие- повреждение нервных клеток.



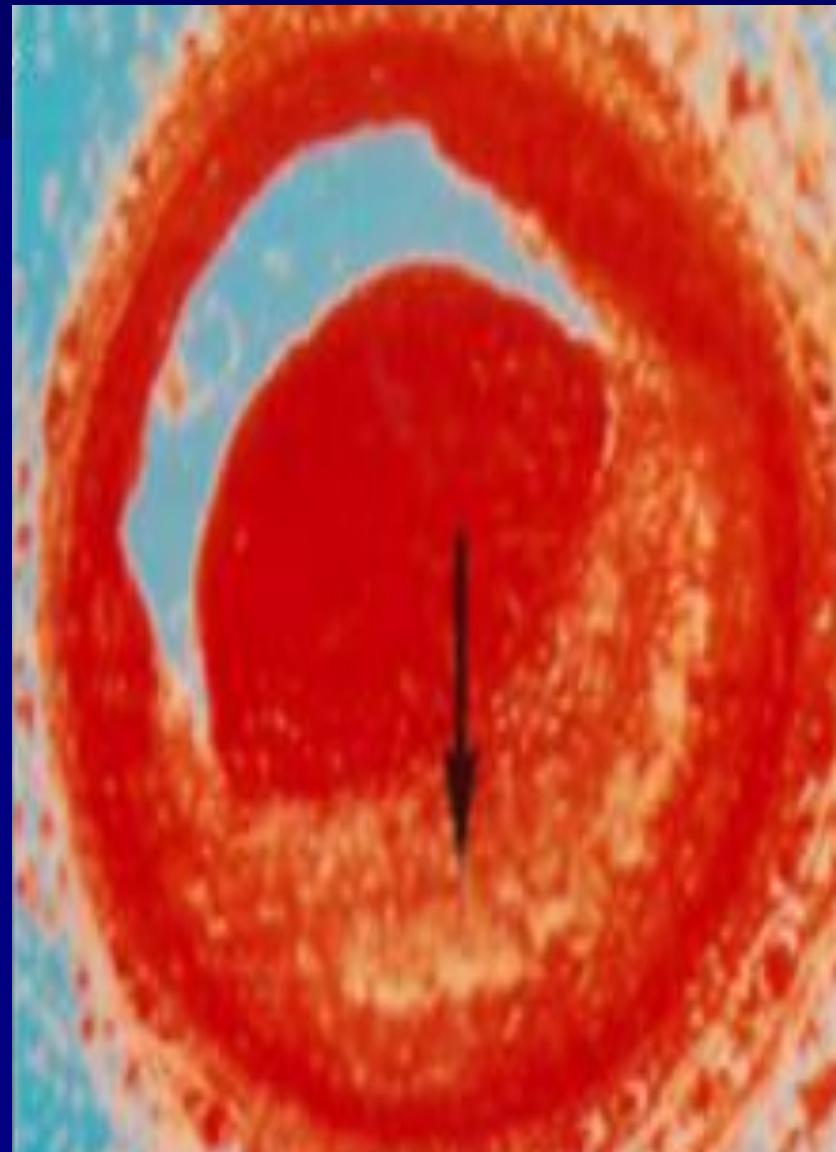
Диабет второго типа.

Люди с избытком жира, особенно в брюшной полости, Подвержены диабету. У них повышенная концентрация сахара в крови. Побочное явление – разрыв кровеносных сосудов в сетчатке, из-за чего человек может ослепнуть.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Из-за избытка
холестерина в
крови у толстых
людей в артериях
могут появляться
бляшки.



Лечение ожирения.

Физическая
активность.

Питание и диета.

Модификации
поведения.



Консультация у главного специалиста педиатрии г. Рубцовска Калининой Анжелики Сергеевны.

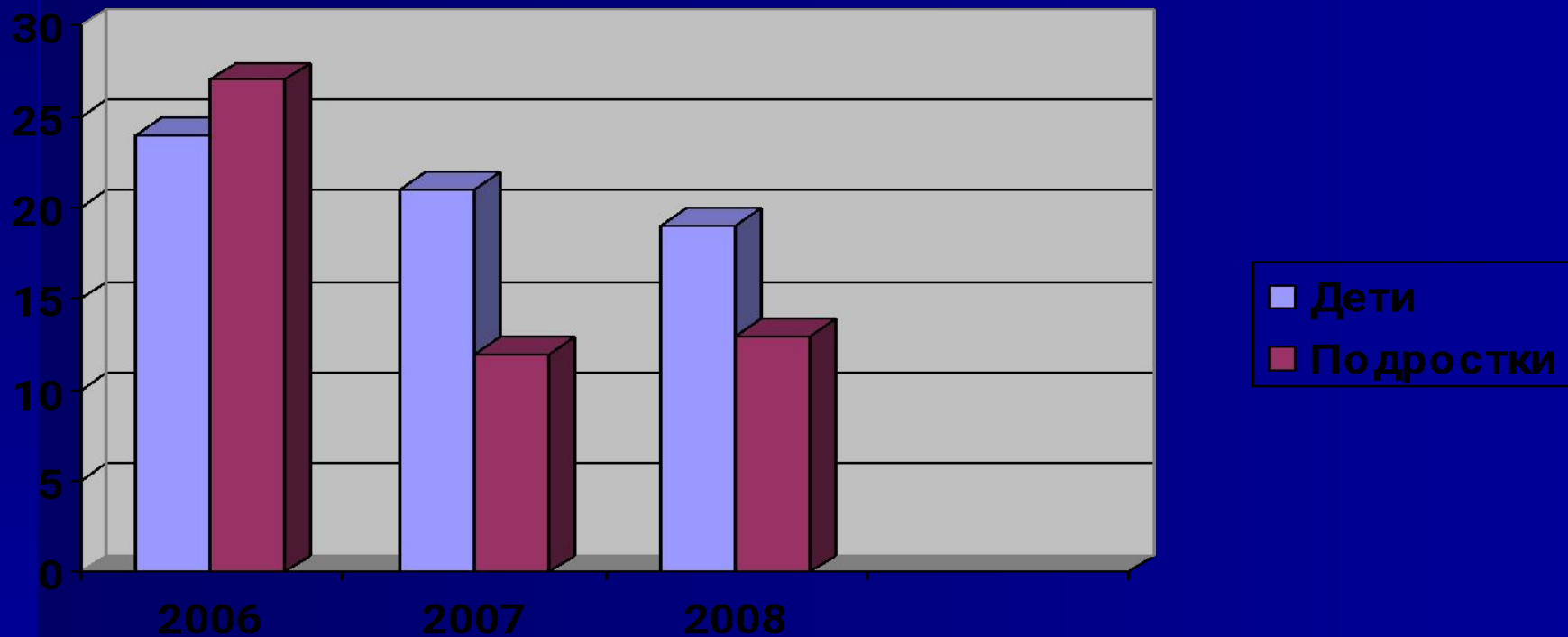


Сведения предоставили медицинские статистики **Нина Ивановна Земских** и **Тамара Ивановна Сергеева**.





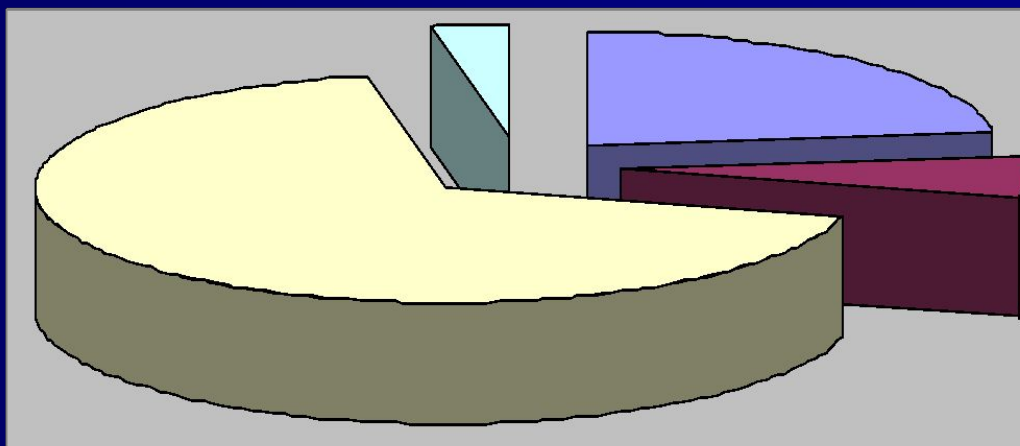
Исследование детского и подросткового ожирения в городе Рубцовске.



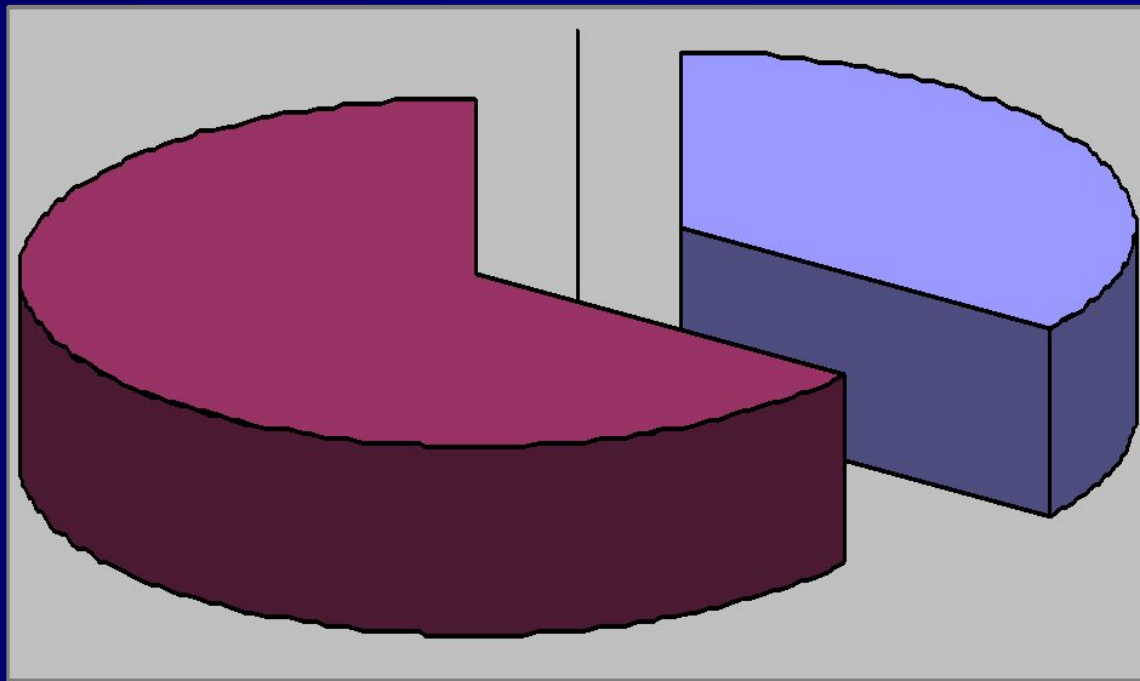
**Мы провели опрос среди учащихся МОУ
«СОШ №1».**

**Ребят попросили ответить на следующие
вопросы:**

**Сколько раз в день вы принимаете
пищу?**

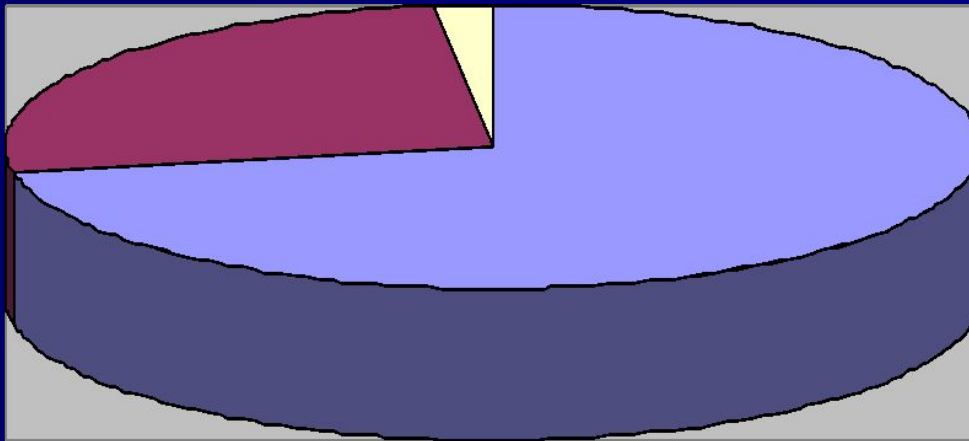


Отказываетесь ли вы от «ночных ужинов»?



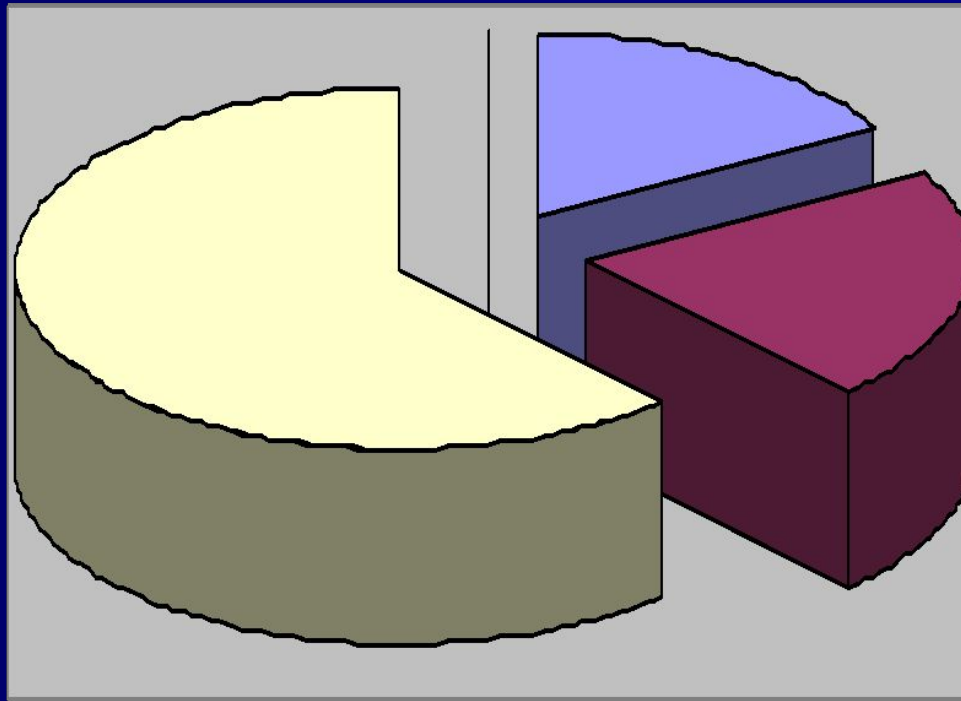
- Да
- Нет
- Сектор 3
- Сектор 4

Как часто вы употребляете высококалорийные продукты (булочки, торты, пирожные, конфеты и т.п.)?



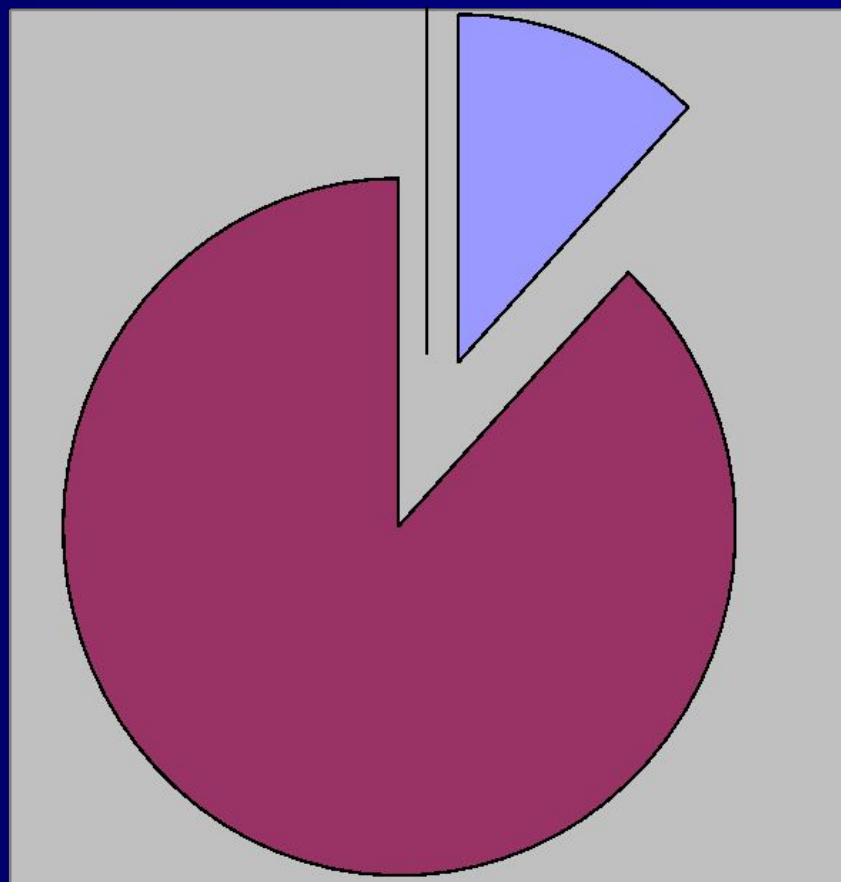
- каждый день
- 1 раз в неделю
- нет
- Сектор 4

Как вы оцениваете свою массу тела?



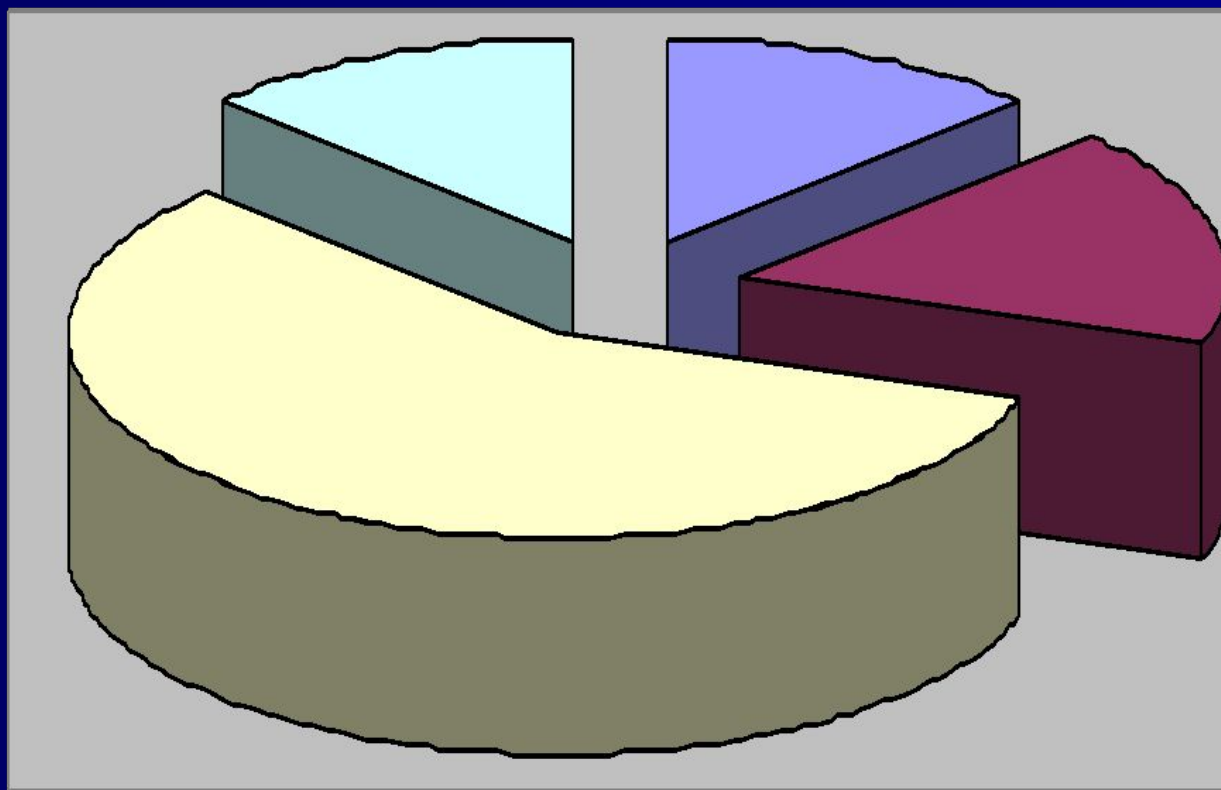
- Дефицит
- Избыток
- Нормальная
- Сектор 4

Соблюдаете ли вы режимные моменты?



- Да
- Нет
- Сектор 3
- Сектор 4

Чем вы обычно занимаетесь в свободное время?



- Сплю
- Читаю
- Телевизор
- Спорт

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!