



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАТАРИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## «Мифы и реальности ЗОЖ»

Работу подготовила: Максимова Ульяна  
ученица 10 класса

Руководитель:  
Учитель биологии- Прибыткова Елена Алексеевна

## Цель работы:

- Кратко рассказать понятными словами про здоровый образ жизни и его мифы

## Задачи:

- Рассказать про здоровый образ жизни и его историю
- Найти самые популярные мифы
- Выяснить в каких регионах России преобладает ЗОЖ

# Здоровая тенденция

Одной из тенденций современного мира является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Его основные правила:

- Сбалансированное и правильное питание
- Гулять на свежем воздухе
- Заниматься регулярно спортом
- Забыть про вредные привычки
- Положительно относиться к ситуациям, которые происходят.



# Простыми словами о ЗОЖ

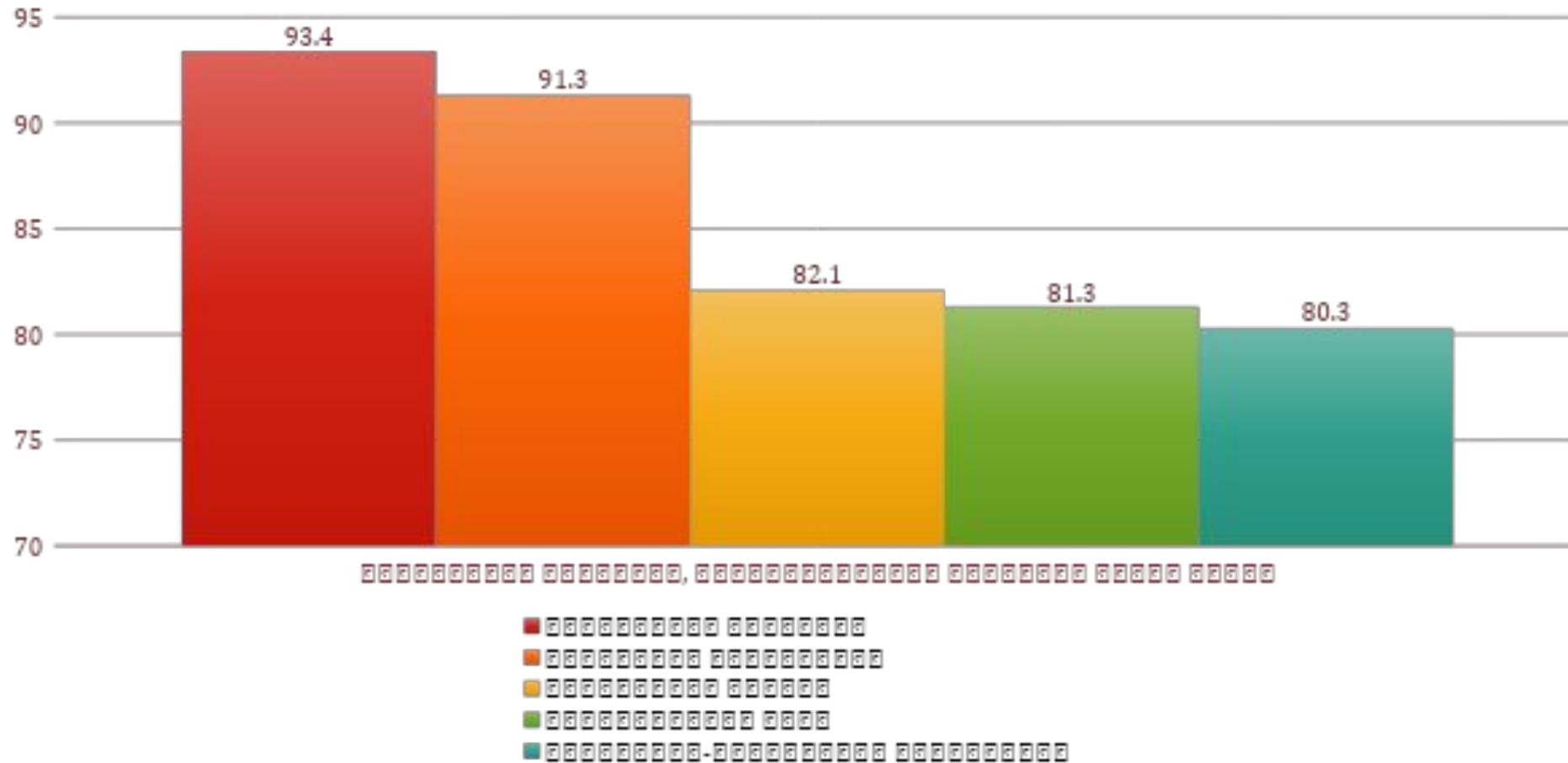
Здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья

## Кратко о важном

Здоровый образ жизни, как термин, появился в России в XX веке. Автором этого понятия стал профессор-фармаколог Израиль Брехман. В этом термине ученый говорил про такие методы как правильное питание, регулярное закаливание, вредные привычки, физическая культура. В своих работах его поддержали и коллеги. Начинает быстро расти популярность среди населения, однако это продлилось не долго. В России пропадает ЗОЖ, тем временем на Западе происходит обратная ситуация, там люди только начали придерживаться ему.

Сегодня здоровый образ жизни возвращается на Родину. Это объяснить можно тем, что появился фастфуд, ухудшается экология и сидячий образ жизни.

# Топ-5 регионов ЗОЖ в России



# Миф №1

Если еда упала, то ее можно в течение пяти секунд поднять. Для бактериального заражения пищи достаточно и двух секунд.



## Миф №2

От употребления шоколада появляется угревая сыпь. Ученые провели эксперимент. Первую группу людей кормили настоящим шоколадом, а вторую - фальшивым. В конце эксперимента выяснили, что ни шоколад, ни жир никак не влияют на появление угревой сыпи.



## Миф №3

Ешь каждый день яблоко. В яблоке содержится клетчатка и железо, однако они не спасут вас от всех болезней.



## Миф №4

Надо есть мед вместо сахара. Профессор Алан Левиновитз установил, что эффект от мёда такой же, как и от сахара с точки зрения биологии. В приготовленных блюдах меда содержится меньше, чем в покупной сладости, тем самым калорийность уменьшается, однако это тоже вредно



## Миф №5

После шести лучше на есть. Это не так, организму для переваривания пищи нужно 3 часа. Следовательно, когда поесть, решаете исходя из то, когда планируете лечь спать.



## Миф №6

Ежедневно проходить 10 тысяч шагов. Количество сделанных шагов не влияет на расход калорий, поскольку каждый организм индивидуален.



## Миф №7

Количество пота влияет на похудение.



## Миф №8

Пить 2 литра в день. В этом вопросе необходимо учитывать силу жажды и вес человека.



## Это интересно

- ❖ Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.
- ❖ Вишневый сок способствует апоптозу (самоуничтожению) новообразовавшихся клеток рака.
- ❖ Регулярный завтрак способствует эффективному похудению.

## Актуально

- ❖ Человеческий организм при частом употреблении антибиотиков становится невосприимчив к ним.

# Список литературы

- 1) <https://riarating.ru/infografika/20200929/630181914.html>
- 2) <https://zen.yandex.ru/media/id/5cbdd018953d9400b3fa0d06/10-mifov-o-zdorovom-obraze-jizni-5cc2b6833af81500b30393b9>
- 3) <https://www.adme.ru/zhizn-nauka/vrednye-mify-o-zdorovom-obraze-zhizni-v-kotorye-my-do-sih-por-pochemu-to-verim-1799215/>
- 4) <https://lifehacker.ru/13-myths-about-health/>
- 5) <https://kindwolf76.livejournal.com/55508.html>
- 6) <https://ratatum.com/54-mifa-o-zdorove-perestante-verit/>

**Спасибо за внимание!**