

Исследовательский проект «Человек – хозяин своего здоровья»

Авторы:

Ученицы 10 «А» класса

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» им. В. И. Фокина

с. Большая Глушица

М.р. Большеглушицкий

Самарской области

Шайкамалова Яна,

Крючина Яна

Научный руководитель:

Конкина Наталья Федоровна

с. Б-Глушица

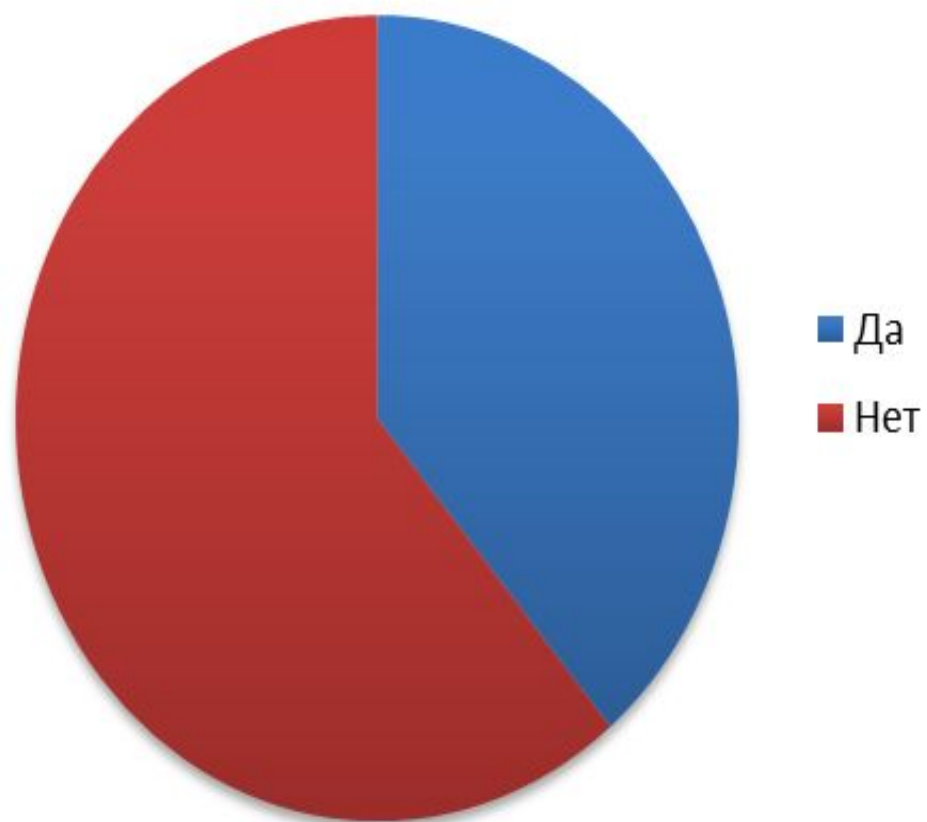
2016 г.

1.1.Актуальность темы.

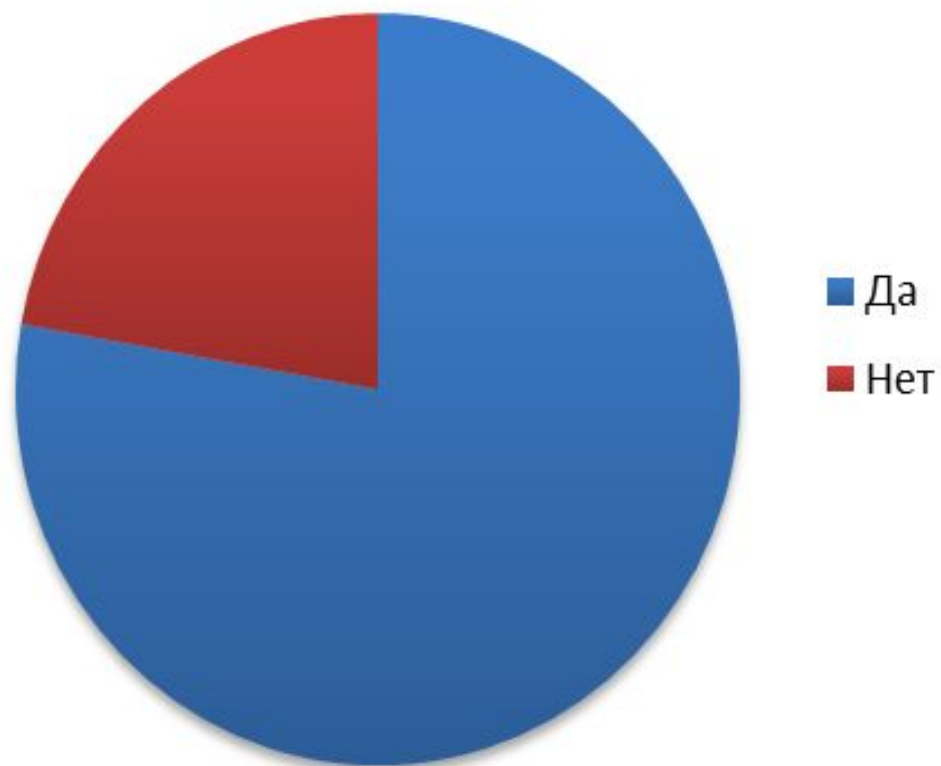
Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Он является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной формах жизнедеятельности.

Чтобы узнать, как относится к здоровому образу жизни современная молодежь, мы провели социологический опрос среди учащихся 10 класса, в который вошли вопросы о физической активности, правильном питании, соблюдении гигиены и состоянии их здоровья. В результате проведенного социологического опроса мы сделали вывод, что большая часть нашего класса не следует правилам здорового образа жизни и поэтому часто болеет. Мы решили донести до учеников нашей школы информацию о том, какую пользу приносит здоровый образ жизни и показать, что для этого требуется.

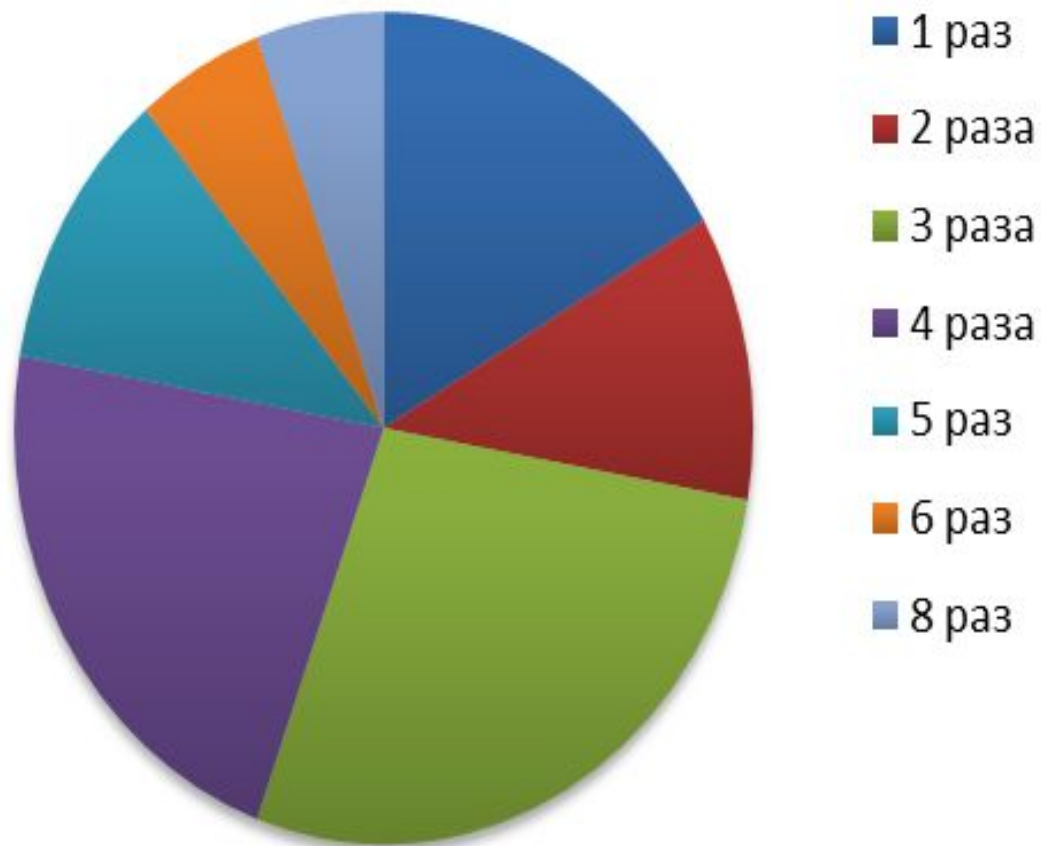
Придерживаетесь ли вы правильного питания?



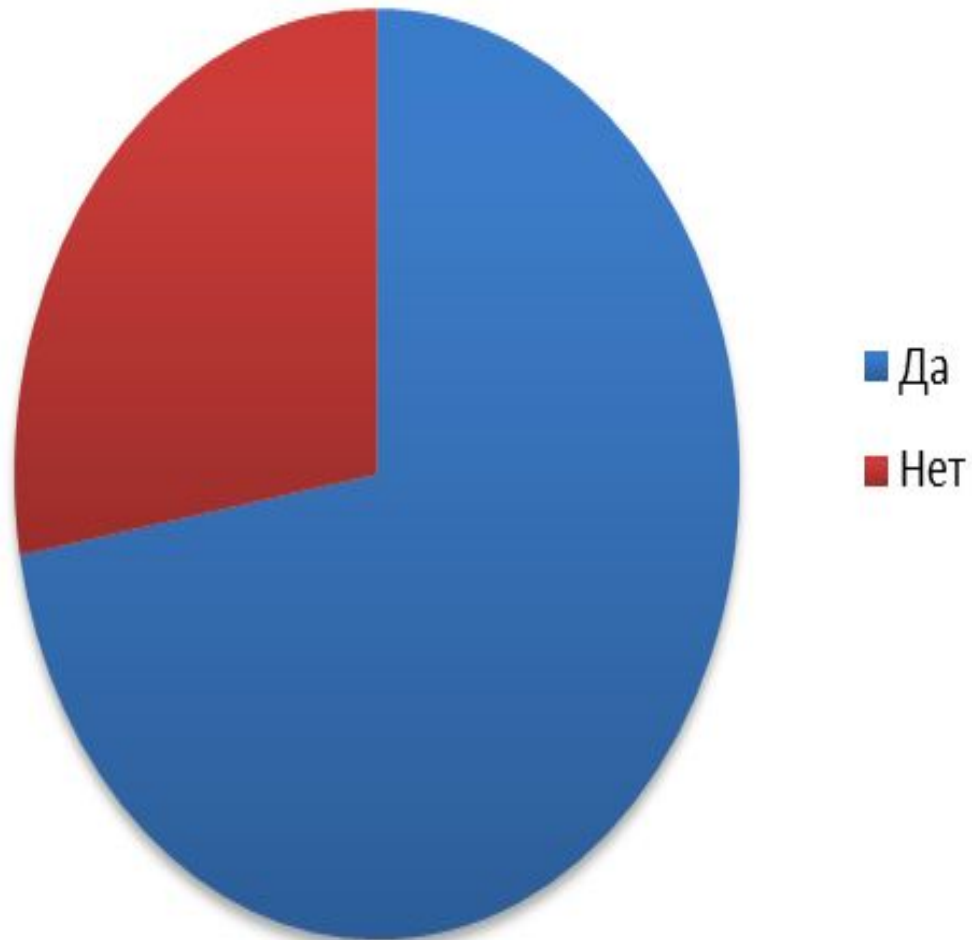
Занимаетесь ли вы физическими нагрузками помимо уроков физкультуры?



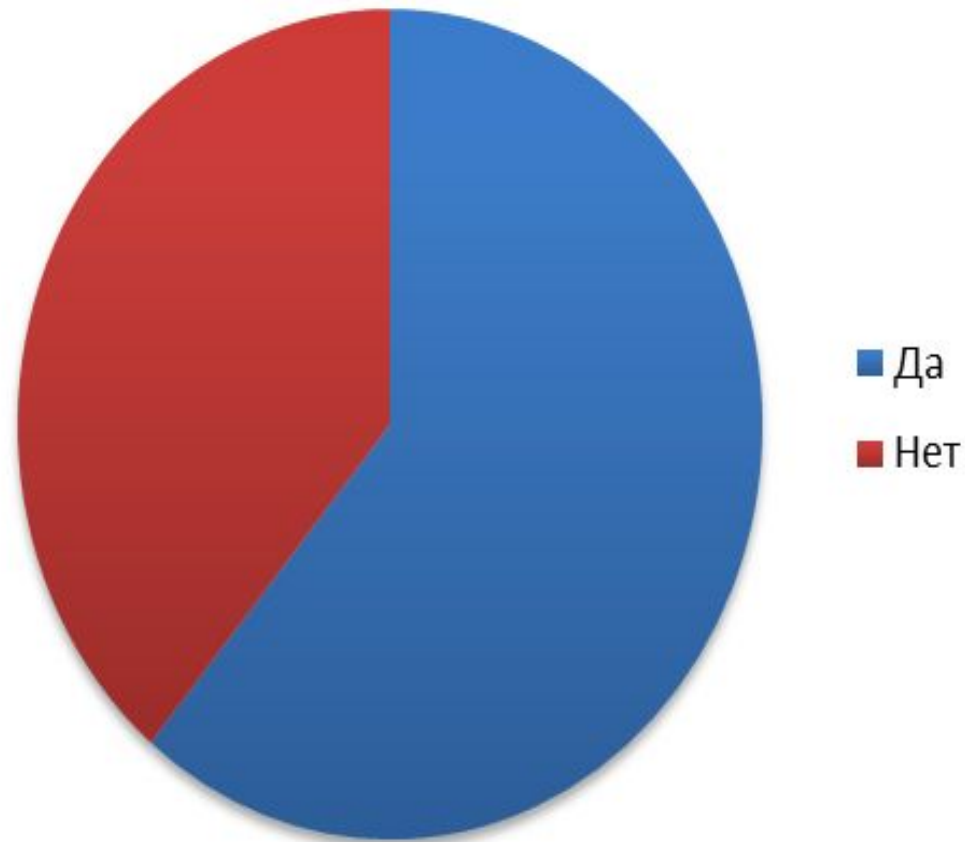
Сколько раз в год примерно вы болеете?



Вас устраивает ваш внешний вид?



В целом вы считаете свой образ жизни правильным ?



- **1.2.Цель**

- - изучить, что больше всего влияет на состояние здоровья человека и выяснить, как его улучшить.

- **1.3.Задачи**

- - провести опрос у учеников нашей школы на тему: «Ваш образ жизни»
- - побеседовать с учителем физкультуры - Любовью Федоровной Качимовой
- - побеседовать с учителем биологии - Еленой Владимировной Брылевой
- - побеседовать с медицинским работником - Надеждой Михайловной Сафоновой

- **1.4.Методы работы:**

- - изучение литературы по теме
- беседа с учителем физкультуры - Любовью Федоровной Качимовой
- беседа с учителем биологии - Еленой Владимировной Брылевой
- беседа с медицинским работником - Надеждой Михайловной Сафоновой
- проведение социологического опроса среди учащихся 10 класса

- **1.5.Источники информации:**

- - литература по теме
- беседа с учителем физкультуры - Любовью Федоровной Качимовой
- беседа с учителем биологии - Еленой Владимировной Брылевой
- беседа с медицинским работником - Надеждой Михайловной Сафоновой

2.1.Беседа о важности спорта в жизни человека с учителем физкультуры – Качимовой Любовью Федоровной.



Примерный комплекс упражнений с гантелями



Кардио-упражнения



2.2.Беседа о правильном питании с учителем биологии - Брылевой Еленой Владимировной.



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак
или перекус**
(цельнозерновой тест
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние
журные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

Режим питания

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	20

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ



Желатин

- не годится для веганов
- плохо усваивается
- избыток грозит букетом заболеваний



Сахар

- приводит к диабету, ожирению и заболеваниям сердца
- отрицательно сказывается на коже и иммунной системе



Колбаса

- низкое качество фарша
- большое количество пищевых добавок, красителей, соли



Магазинный йогурт

- продукт неорганический
- добавки фруктов – жмых
- запах фруктов – искусственный
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



Магазинный майонез

- продукт неорганический
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



Агар-агар

- пригоден для веганов
- содержит кальций, кремний, йод, калий, магний, цинк, железо



Фруктоза

- приводит к меньшему количеству сахара в крови
- дает больше, чем сахар, энергии
- помогает поддерживать оптимальный вес
- полезна только в небольших количествах



Запеченное мясо

- отсутствие вредных добавок
- хорошее качество продукта



Домашний йогурт или кефир с добавками

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки (фрукты, орехи, злаки)



Нежирная сметана + горчица + лимонный сок

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки

ВРЕДНО

ПОЛЕЗНО

2.3. Беседа с медицинским работником - Надеждой Михайловной Сафоновой



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

- **3.1. Наши выводы**

- Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Он является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной формах жизнедеятельности.
Чтобы узнать, как относится к здоровому образу жизни современная молодежь, мы провели социологический опрос среди учащихся 10 класса, в который вошли вопросы о физической активности, правильном питании, соблюдении гигиены и состоянии их здоровья. В результате проведенного социологического опроса мы сделали вывод, что большая часть нашего класса не следует правилам здорового образа жизни и поэтому часто болеет. Мы решили донести до учеников нашей школы информацию о том, какую пользу приносит здоровый образ жизни и показать, что для этого требуется.
- Для этого мы побеседовали о важности спорта в жизни человека с учителем физкультуры – Качимовой Любовью Федоровной, о правильном питании с учителем биологии - Брылевой Еленой Владимировной, о плюсах соблюдения гигиены с медицинским работником - Надеждой Михайловной Сафоновой. Из этих бесед мы узнали много новой и полезной для нас информации. Мы с удовольствием постарались донести ее до учеников нашей школы.

Спасибо за внимание!