

# 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

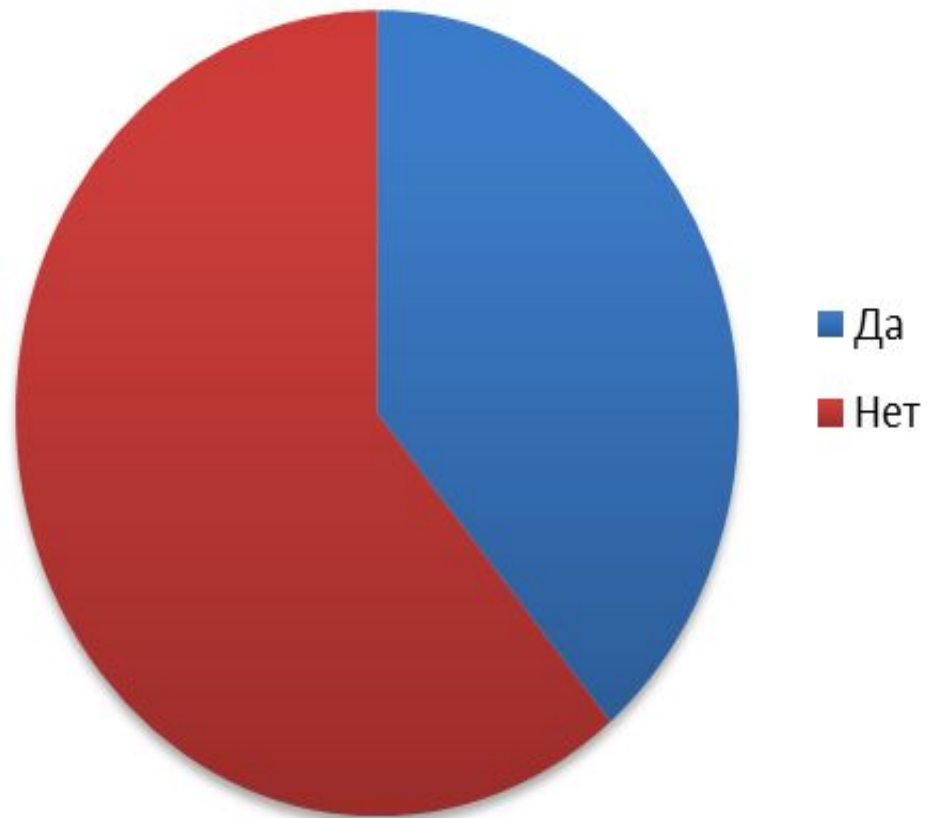
2016 г.

# 1.1.Актуальность темы.

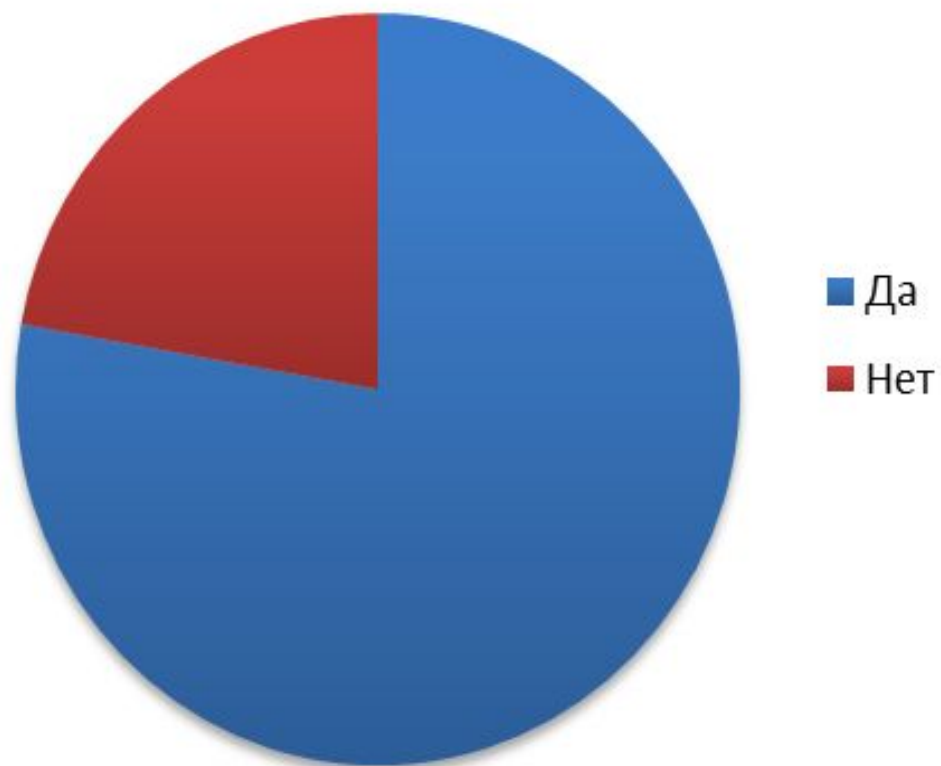
Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Он является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой,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

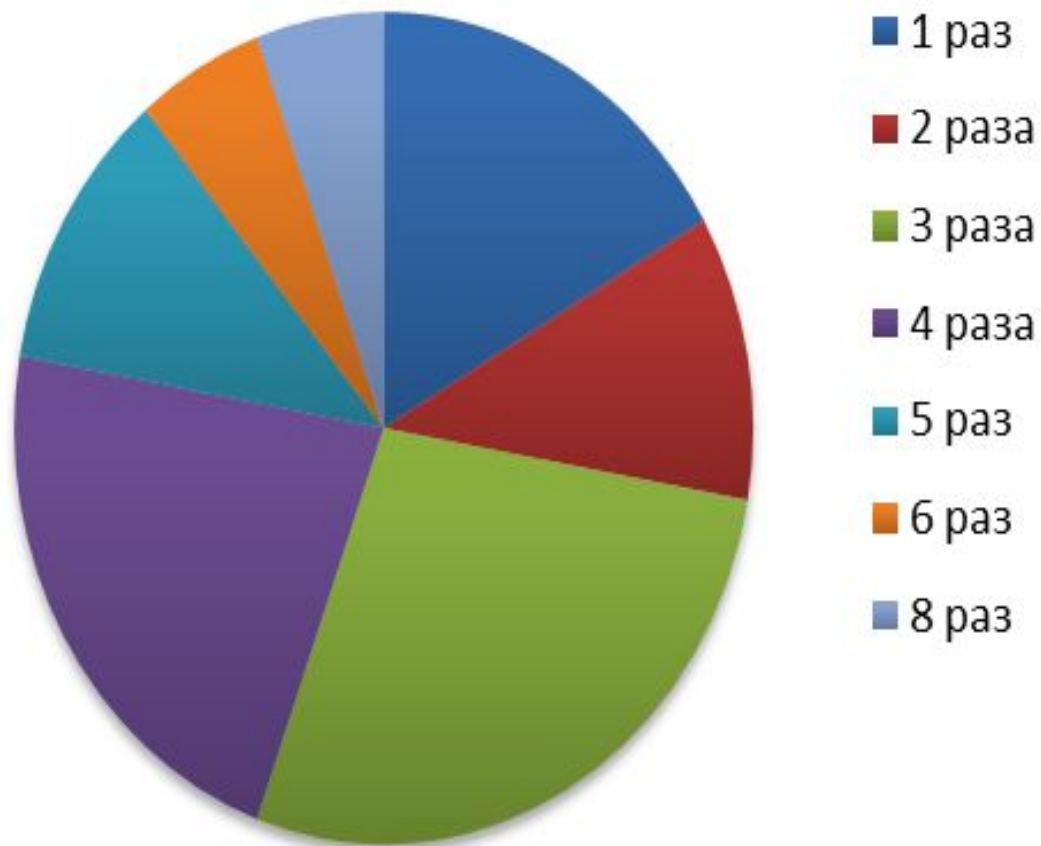
## Придерживаетесь ли вы правильного питания?



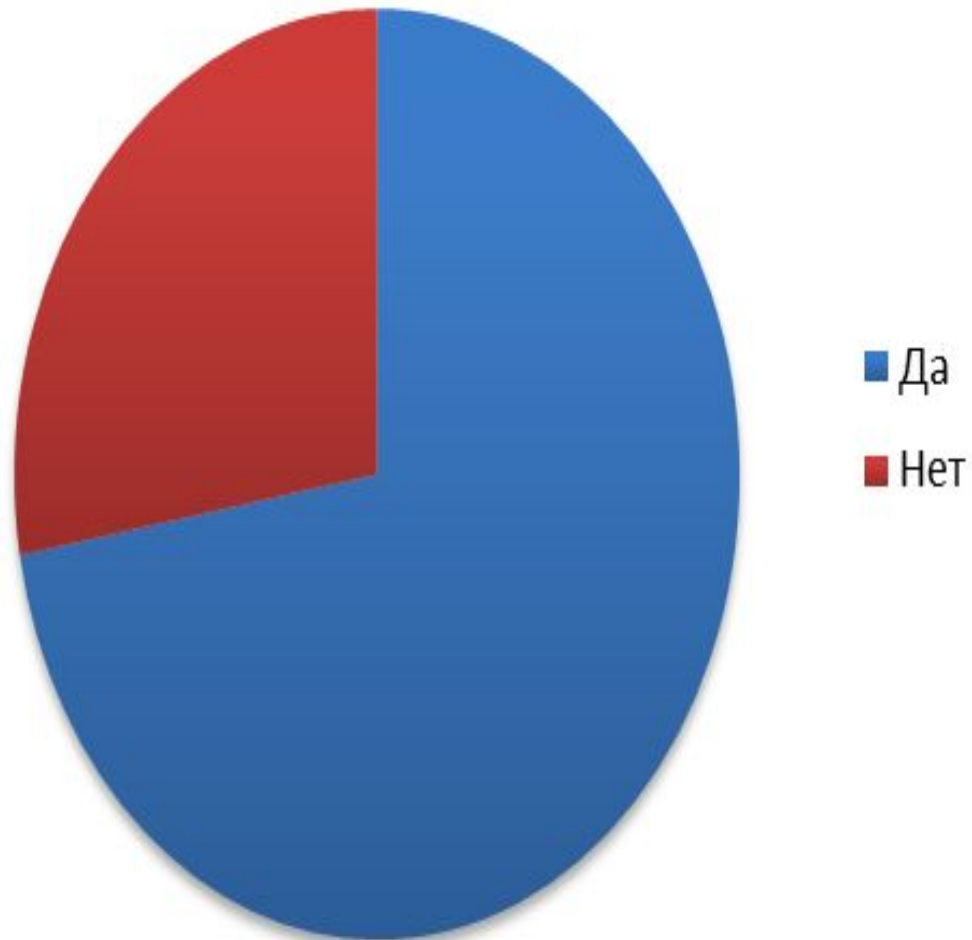
# Занимаетесь ли вы физическими нагрузками помимо уроков физкультуры?



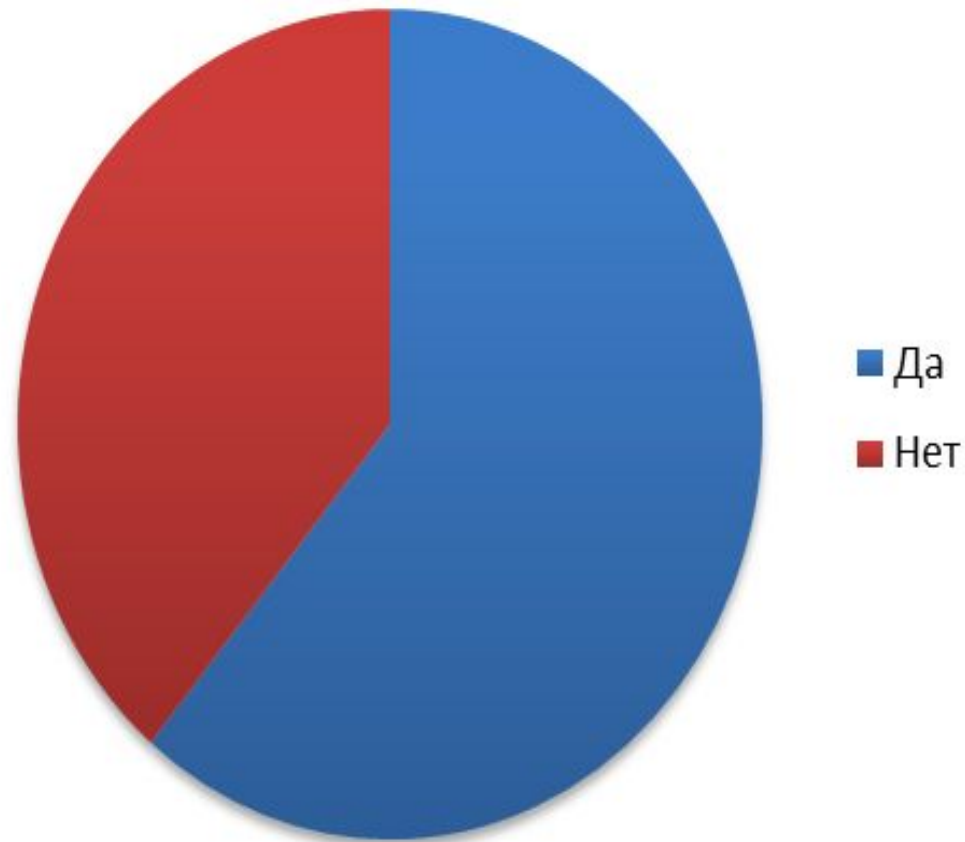
# Сколько раз в год примерно вы болеете?



# 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 <sup>00</sup> – 7 <sup>30</sup>	25
Второй завтрак	10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	10
Обед	14 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	35
Полдник	16 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>	10
Ужин	19 <sup>30</sup> – 20 <sup>00</sup>	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!