

Исследовательская работа по физике

Волшебная сила энергии

Выполнила: Липава Регина ученица 9 класса Гимназии им. Горького А.М.

Get this comment at www.hostdrjack.com



От уровня внутренней энергии зависит:

финансовое благополучие

здоровье человека

успех в обществе

Интенсивная умственная работа может привести как к утомлению, так и к переутомлению, снижению уровня работоспособности человека.



Цель работы

**Показать, что энергия
является
движущей силой
жизнедеятельности
человеческого организма.**

Решаемые задачи

- Изучить процесс протекания тепловых явлений окружающего мира.
- Рассчитать суточные энергозатраты человека умственного труда, учителя .
- Рассчитать процент восполнения потерянной энергии через один из источников жизненной силы - пищу.



Особенности умственного труда

- длительная работа в закрытом помещении
- сидячий образ жизни
- труд связан с утомлением и переутомлением
- человек по истечении времени, отведенного для этого труда, не может отрешиться от связанных с ним проблем, что вызывает нервно-психическое перенапряжение.





Причины расхода энергии:



Неконтролируемые эмоции

Недостаточная физическая активность.

Привычные отрицательные состояния.

Умственные перегрузки, беспокойство.

Излишняя активность (суетливость)

Неправильное питание.



Вид деятельности	Расход энергии по видам деятельности учителей, ккал
Сон	455
Утренний туалет	71
Завтрак	48
Ходьба пешком на работу	70
Служебная деятельность	960
Обед на работе	61
Возвращение пешком с работы	70
Ужин	61
Работа с компьютером	230
Домашняя работа	300
Отдых	100
Вечерний туалет	51
Энергозатраты, ккал	2477



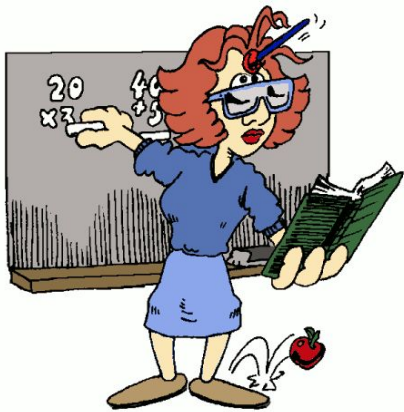


Дни недели	Ежедневные восполнения энергозатрат, ккал (для женщин – учителей)						
Понедельник	1203	1033	2760	1000	1461	1698	2234
Вторник	1612	1079	1937	875	2004	1999	2435
Среда	1311	1266	2556	936	1589	2100	2567
Четверг	1091	1159	2154	1410	1893	1877	2324
Пятница	1187	995	2597	1507	1336	2276	2894
Суббота	1296	1528	2344	1107	1675	2043	2765
Воскресенье	1130	1756	2529	834	1908	1862	2095
<u>Недельные восполнения энергозатра т ккал</u>	<u>8830</u>	<u>8816</u>	<u>16877</u>	<u>7669</u>	<u>11866</u>	<u>13855</u>	<u>17314</u>
Среднее количество восполнения энергозатра т, ккал	1262	1260	2411	1096	1696	1979	2473



Дни недели	Ежедневные восполнения энергозатрат, ккал (для мужчин – учителей)		
Понедельник	2676	2075	1646
Вторник	2199	2589	1827
Среда	1780	2204	1524
Четверг	2451	3100	1698
Пятница	2270	2412	1969
Суббота	1730	2082	1424
Воскресенье	1875	1201	1648
<u>Недельные восполнения я энергозатр ат ккал</u>	<u>14981</u>	<u>15663</u>	<u>11736</u>
Среднее количество восполнения	2141	2238	1677

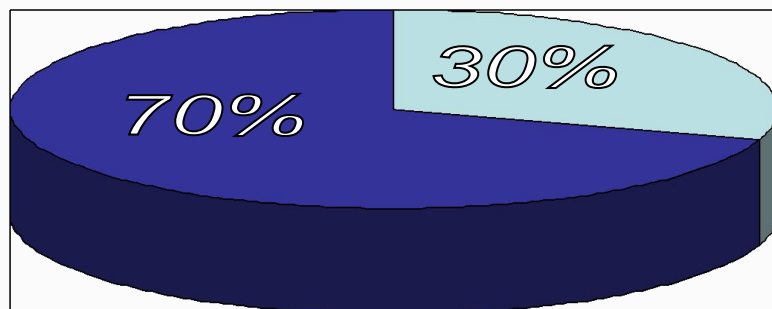




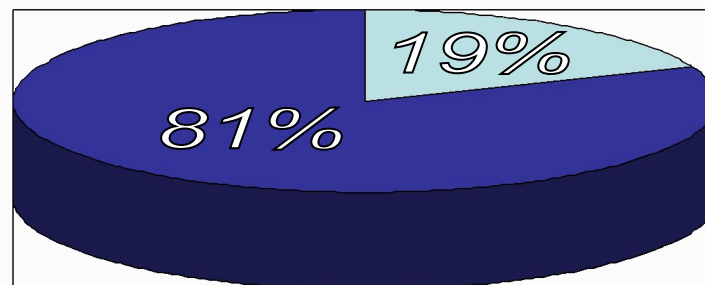
Общий расход энергии учителя, ккал	Среднее количество восполнения энергозатрат у женщин, ккал	Среднее количество восполнения энергозатрат у мужчин, ккал
2477	1740	2019



Для женщин - учителей



Для мужчин - учителей



Пути увеличения внутренней энергии человека



Устранить

необоснованный
расход
энергии

Правильно
использовать
источник
и её
получения



В рацион питания должны входить:



МЯСО



ЗЕЛЕНЬ



ВИТАМИНЫ





Сильные эмоции ослабляют энергетику.

**Раздраженный человек
теряет много энергии.**

Стресс убивает медленно

"Все болезни от нервов"

Спасибо за внимание!

