

Исследовательская работа по физике

# Волшебная сила энергии

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

Get this comment at [www.hostdrjack.com](http://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.**

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





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

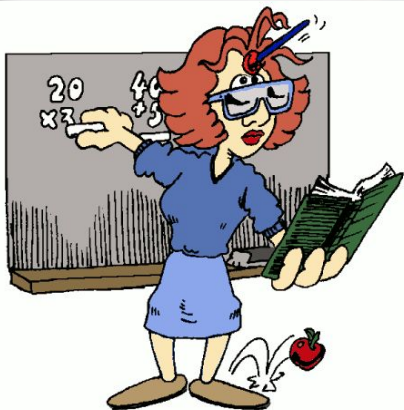






<b>Дни недели</b>	<b>Ежедневные восполнения энергозатрат, ккал (для мужчин – учителей)</b>		
<b>Понедельник</b>	<b>2676</b>	<b>2075</b>	<b>1646</b>
<b>Вторник</b>	<b>2199</b>	<b>2589</b>	<b>1827</b>
<b>Среда</b>	<b>1780</b>	<b>2204</b>	<b>1524</b>
<b>Четверг</b>	<b>2451</b>	<b>3100</b>	<b>1698</b>
<b>Пятница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

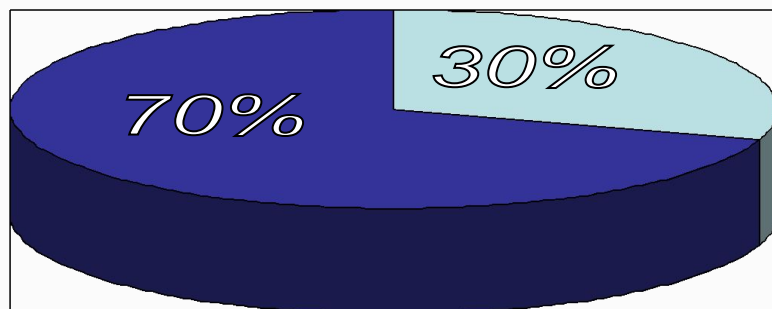




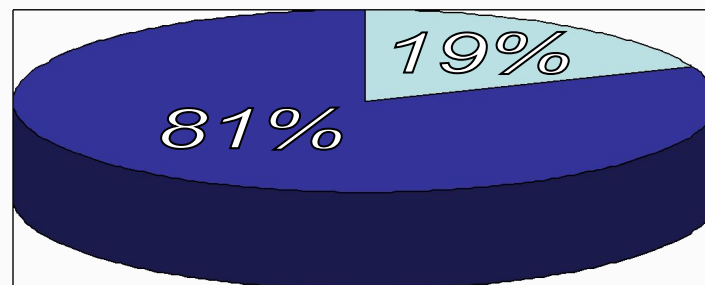
<b>Общий расход энергии учителя, ккал</b>	<b>Среднее количество восполнения энергозатрат у женщин, ккал</b>	<b>Среднее количество восполнения энергозатрат у мужчин, ккал</b>
<b>2477</b>	<b>1740</b>	<b>2019</b>



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!

