

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6 г . Вязьмы
Смоленской области

ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО физкультуре НА ТЕМУ:
«Красивое и здоровое тело»

Выполнила :
ИВАНОВА ЕЛИЗАВЕТА,
Ученица 9 Б класса,
Руководитель:
БУРМИСТРОВА Татьяна Анатольевна
Учитель физкультуры
МБОУ СШ №6 г. Вязьмы

Введение

1. Питание и здоровье.
 2. Сбалансированное питание и соотношение.
 3. Калории, калорийность пищи, норма еды.
 4. Законы и правила здорового питания.
 5. Основы правильного питания.
 6. Спорт и здоровье.
 7. Значение спорта в нашей жизни.
 8. Правильный распорядок дня.
 9. Биоритмы.
 10. Утомление.
 11. Анкетирование среди подростков.
- Заключение.
- Список использованной литературы

Цель моей работы - на конкретных примерах показать и доказать, что правильное питание, распорядок дня, занятия физическими упражнениями, прогулки и отдых на свежем воздухе являются основой для здорового образа жизни каждого человека.

Задачи:

изучить литературные источники по данной теме;
выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью;
узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания;
провести анкетирование среди подростков по данной проблеме; -составить примерное меню подростка на неделю; -составить программу тренировок для подростка ;
сделать выводы на основе полученных знаний.

Гипотеза исследования: Предполагаю, что если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе.

Питание и здоровье

Питание играет большую роль в здоровье человека. Неправильное питание на протяжении длительного времени становится не просто фактором риска развития того или иного заболевания, а одной из основных его причин. Правила питания просты и всем известны, но не всеми выполняются. Многие предпочитают время от времени увлекаться диетами разных авторов, обещающих исцеление от любой болезни.

Сбалансированное питание и соотношение

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм необходимыми ему пищевыми веществами в правильных соотношениях.

Согласно современным представлениям правильная жизнедеятельность организма человека зависит от соблюдения определенных взаимоотношений между различными факторами питания, каждый из которых принимает участие в обмене веществ. Большое значение имеют незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, входящим в состав жиров, витамины и минеральные вещества.

Калории, калорийность пищи, норма еды

Калорийность пищи выражается в калориях или килокалориях .
Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

Понятно, что суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно.

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения.

Законы и правила здорового питания.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ ЖИЗНИ привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, критически мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

Основы правильного питания

Ваше питание должно быть полноценным.

Нужно следить за соотношением белков, жиров и углеводов в Вашей пище. Чтобы легче запомнить пропорции, разделите свой дневной рацион на три части. Две части будут занимать углеводы, а третья часть поровну должна состоять из белков и жиров.

Рацион питания не должен быть однообразным.

Если долго употреблять одни и те же продукты, Ваш организм может недополучить важные микроэлементы и витамины. К тому же, разнообразие на столе может улучшить Ваш аппетит. Чтобы разнообразить свой рацион, старайтесь употреблять молочные продукты, фрукты, ягоды, овощи, мясо, рыбу, орехи, бобовые, хлебобулочные изделия, зелень. В этих продуктах содержится большинство необходимых для Вашего организма витаминов, микроэлементов и минералов.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ, НО ЧАЩЕ.

БЛАГОДАРЯ ТАКОМУ ПОДХОДУ ВЫ СМОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА И НЕ БУДЕТЕ ПЕРЕЕДАТЬ. ВО ВРЕМЯ ЗАВТРАКА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО КУШАТЬ ПЛОТНО, В ОБЕД ЧУТЬ МЕНЕЕ ПЛОТНО, А УЖИНАТЬ СКРОМНО. В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ МОЖНО ПЕРЕКУСИТЬ ФРУКТАМИ. ПЕРЕД СНОМ ЖЕЛАТЕЛЬНО УПОТРЕБИТЬ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ МЕДЛЕННЫХ УГЛЕВОДОВ.

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ, КАК МЫ МОЖЕМ СУДИТЬ ИЗ НАЗВАНИЯ, УСВАИВАЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСТЕПЕННО. БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ЧУВСТВО ГОЛОДА ВОЗНИКАЕТ НЕ ТАК ЧАСТО, А ВАШ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ЭНЕРГИЮ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ. БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕДЛЕННЫХ УГЛЕВОДОВ СОДЕРЖАТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ: БРОККОЛИ, ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, КАПУСТА (ВСЕ ВИДЫ), МОРКОВЬ, ЯБЛОКИ, АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ОРЕХИ, ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ САХАРА.

САХАР – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ПОЯВЛЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА. КОНТРОЛИРУЙТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ВАШЕМ ДНЕВНОМ РАЦИОНЕ. НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ, ТАК КАК ОНИ СОДЕРЖАТ ДО 8 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК

- ▶ Обязательно употребляйте молочные продукты.

В 500 мл молока содержится суточная норма кальция и витамина В2. Кисломолочные продукты помогают нормализовать микрофлору кишечника. Молочные продукты можно употреблять вместе с крупами, они хорошо дополняют друг друга и легко перевариваются.

- ▶ Следите за своим весом.
- ▶ Лишний вес - причина множества заболеваний, поэтому стоит отнестись к этому вопросу очень серьезно. Чтобы проверить, находится ли Ваш вес в норме, воспользуйтесь простой формулой:

$$\frac{\text{масса тела (кг)}}{(\text{рост (м)})^2}$$

- ▶ Нормальным считается показатель от 18,5 до 25.

Спорт и здоровье

Спорт занимает значительное место в нашей жизни. Спорт делает людей здоровее и сильнее, поэтому люди по всему миру любят спорт и игры. Если Вы хотите хорошо себя чувствовать, необходимо регулярно уделять время занятиям спорта.

Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека, его здоровья, улучшает кардиореспираторную и мышечную систему, кости, продлевает продолжительность жизни. Спортивные занятия также могут не дать развитие таких заболеваний, как рак и дает положительное развитие психологическому здоровью человека, снижает стрессовое состояние и депрессии.

Значение спорта в нашей жизни

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются. Также спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды.

В то же время стоит отметить, что многие люди вообще могут не заниматься ни спортом, ни физической культурой, но при этом быть активными спортивными болельщиками, азартными игроками в тотализаторе или быть работниками в той или иной спортивной сфере. Таким образом спорт в той или иной мере охватывает громадные слои населения.

Правильный распорядок дня

Основной принцип режима жизнедеятельности – это четкое и строгое выполнение распорядка, недопустимость частых изменений, перегрузок, превышающих пределы работоспособности организма. Строится режим дня человека, на основе биологических ритмов.

Поэтому, используя литературу и гигиенические рекомендации по распределению времени при составлении режима дня школьника, составляю свой примерный режим дня.

Биоритмы

Умственная и физическая работоспособность зависит от многих факторов:
времени суток, недели, состояния здоровья, биологических ритмов
организма.

У большинства подростков наибольшая работоспособность высока утром с 8 до 12 и вечером с 16 до 18 часов.

Все живые организмы, начиная от простейших и кончая высокоорганизованными, такими как человек, обладают биологическими ритмами, которые проявляются в периодическом изменении жизнедеятельности и как самые точные часы отмеряют время. С каждым годом ученые находят новые внутренние ритмы.

Человек делает большое количество ошибок, замедляется темп работы, нарушается координация движений, точность выполнения операций, появляется бессонница, головная боль. Такое состояние называется утомлением. При неправильной организации труда, непосильных нагрузках, систематических нарушениях режима может наступить хроническое утомление, которое может перейти в переутомление. Для быстрого восстановления сил и профилактики утомления следует включать в свой распорядок физически активные виды отдыха.

Анкетирование среди подростков

После изучения научной литературы по выбранной теме было принято решение провести анкетирование среди подростков в социальной сети-Инстаграмм , для того, чтобы выяснить, насколько подрастающее поколение заботится о своем здоровье.

Проведя анализ литературы и анкетирование среди учащихся, можно сделать следующие выводы, что многие не соблюдают режим здорового образа жизни и не осознают, какой непоправимый вред наносят своему здоровью.

Заключение:

Исходя из вышенаписанного следует следующий вывод: если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Таким образом, гипотеза верна.

Список использованной литературы

Байер К., Шейнберг Л. «Здоровый образ жизни. М.», 1997г.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании» / М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.

Бронникова С. «Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть» 2004г.

Гогулан М.Ф. «Все законы и правила здоровья в одной книге» 2014г.

Косилина Н.И., Сидоров С.П. «Гимнастика в режиме рабочего дня.» 2003г.

Морозова Е.В. «Физическая культура как составная часть общей культуры личности» 2003г.

Припутина Л.С. «Пищевые продукты в питании человека», Киев, Наукова думка 2001г.

Скурихин И.М. «Как правильно питаться», М., 2008г.

Интернет-источники.

Спасибо за внимание!