

Тема:

«Во всём есть свои плюсы».

Авторы работы
ученики 8 «А»; 9 «А» и 10 «А» классов:
Садилова А.; Слотина А.;
Асташева Ю.; Гусева Е.;
Ким А.

Научный руководитель:

Морозова Тамара Владимировна,
учитель физической культуры
2015 год



Краткая аннотация проекта

Главная цель проекта «Во всём есть свои **плюсы!**» - повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, ответственного подхода к своему здоровью

Проблемные вопросы:

- Как зависят друг от друга такие понятия, как "здоровье", "модные стандарты", "нравственность"?
- Как масса тела человека влияет на образ жизни, на качество и продолжительность жизни?
- Почему плотный жизнерадостнее худого?

Учебные вопросы

- Как продолжительность жизни связана с весом?
- Как происходит изнашивание организма?
- К чему ведёт безответственное отношение человека к своему здоровью?
- Как «ложные идеалы» могут быть связаны с ухудшением здоровья?
- Какие подлинные ценности жизни помогают человеку прожить хорошую жизнь и спокойно встретить смерть?

Гипотеза: «человек, который занимается физическими упражнениями, но весит больше, чаще здоровее худого человека, который ведет неактивный образ жизни и диетами пытается добиться «идеальной фигуры».

Объект исследования: тестирование (ускорение на лыжах) двоих учащихся, но один упитанный второй худой!



Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ научной литературы;

2. Методы педагогического обследования:

- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- контрольное испытание.

3. Экспериментальные методы:

- поисковый эксперимент;
- констатирующий эксперимент.

4. Метод математической обработки материала.





Актуальность работы.

Жизнь почти каждого человека проходит «в погоне за красотой». Какими способами он только не пытается достичь желаемого эффекта. Это и изнурительные физические тренировки, и самые разные диеты. Человек даже готов «лечь под нож», лишь бы иметь красивую фигуру.

Тема моды, бесконечно нам навязывается средствами массовой информации, и необычайно становится притягательной для современных молодых людей. Но модные тенденции порой приводят к возникновению множества проблем, связанных как с духовным так и физическим здоровьем.



Кто живет дольше - полные или худые

Упитанные люди, чья масса тела на 10-15% больше нормы живут дольше чем худые, нормальные . Об этом говорит статистика и исследования ученых. Речь идет о небольшом отклонении от нормального веса, так как слишком большой вес ведет к тому, что его обладатель проживет меньше человека с нормальным весом.

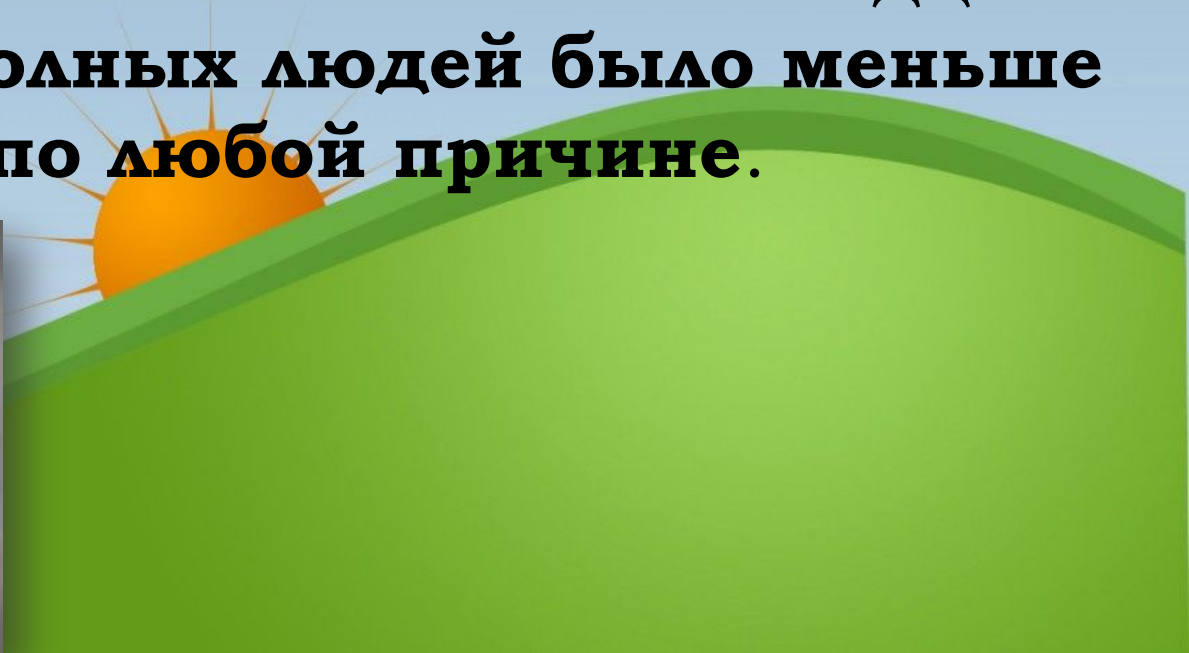
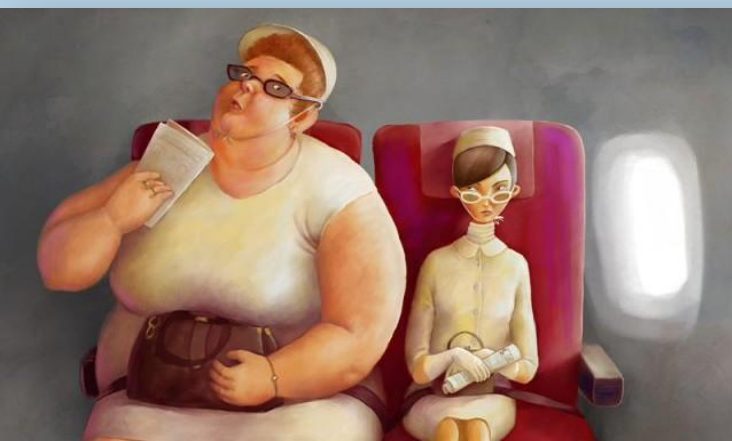
Тучные люди больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются к врачам, тем самым, давая возможность обнаружить у себя какие-либо болезни на ранней стадии и вылечить их.

Полные люди занимаются спортом и лучше питаются, чем худые, которые постоянно морят себя голодом, сидя на различных диетах, а также курят для того, чтобы подавить аппетит.



В одном из первых исследований ученые выяснили, что у гемодиализных больных было меньше шансов выжить, если они были худыми или с нормальным весом.

То же самое показали исследования на людях с ишемической болезнью сердца, диабетом, инсультом и высоким кровяным давлением. В 2014 году в исследовании на 11 000 канадцах выяснили, что **у полных людей было меньше шансов умереть по любой причине.**



О количестве жира в теле и здоровье человека судили по индексу массы тела – соотношению между ростом и весом, но не по уровню физической активности. При этом человек, который занимается физическими упражнениями, но весит больше, чаще здоровее худого человека, который ведет неактивный образ жизни.

Потому специалисты все больше склоняются к тому, что **физическая активность важнее веса.**



Метод математической обработки материала.

Тест: на старте стоят два учащихся, относительно одинаково физически развитых. Им нужно на время пробежать на лыжах, расстояние в 50м. При $V_{п}-1\text{ м/с}$; $V_{х}-1,5\text{ м/с}$, к тому же скорость ветра, который дует учащимся на встречу, равна 5 м/с . Как вы думаете кто из двух учащихся пересечёт линию финиша раньше, плотный или худой?

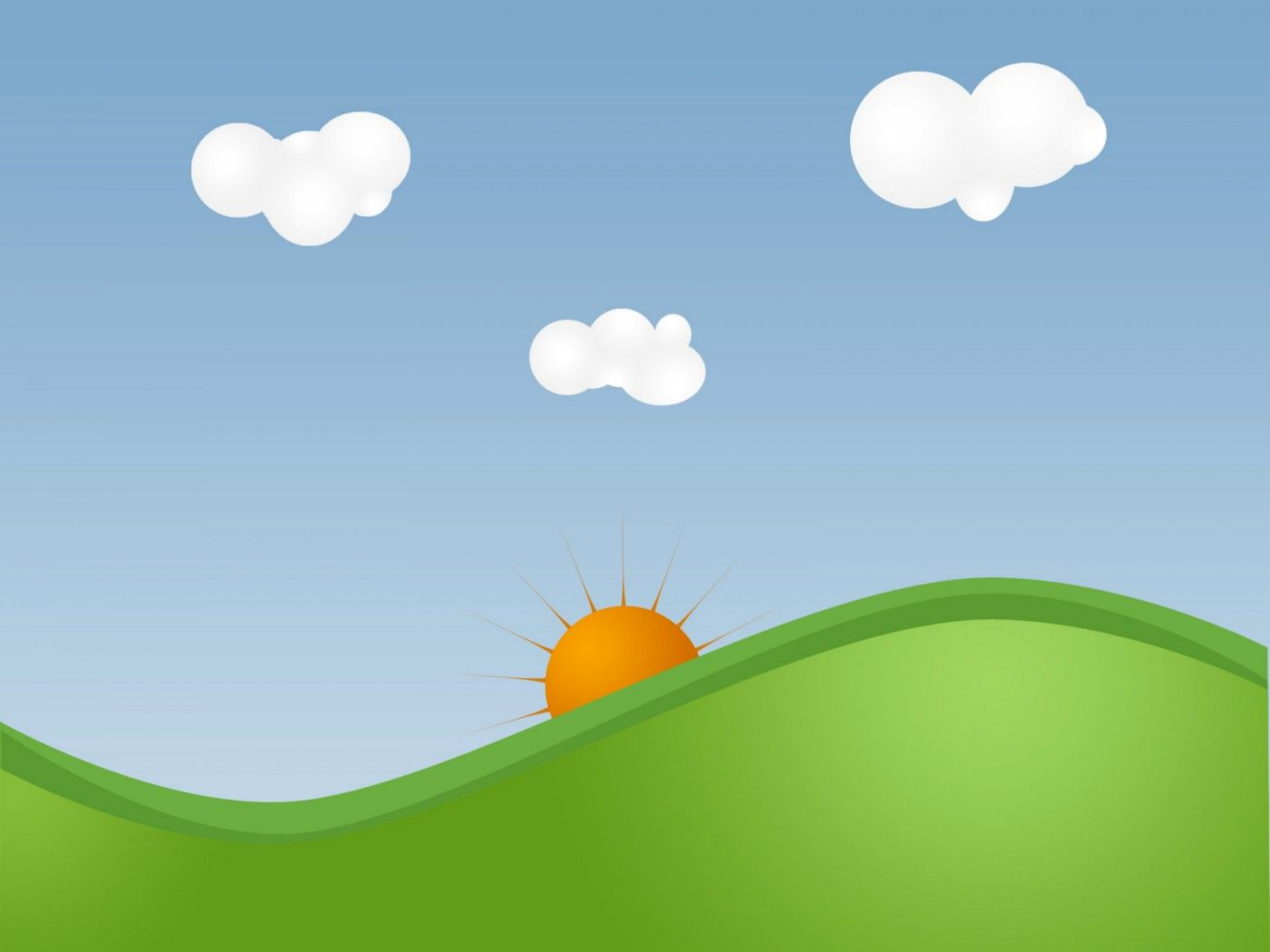




$$T=S:V$$



Ответ: плотный ученик первым
пересечёт финишную черту!



Что и требовалось доказать, что во всём
есть свои плюсы, и, что *плотным*, в
различных жизненных ситуациях, быть
полезнее, чем быть *худым!!!*

Чтобы добиться поставленных жизненных
целей, мы должны быть энергичными,
умными и здоровыми.

А значит надо постоянно работать над
собой!



Заключение

По итогам проведенной нами работы хотелось бы выделить следующее:

♦ многие рекомендации модных систем питания пусть и не оригинальны, но не лишены смысла и работают на пользу. Например, отдавать предпочтение натуральным продуктам, не переедать, есть больше овощей и фруктов, хорошо пережевывать пищу, соблюдать режим питания, больше двигаться.

Но, доказано, что 90% людей, сидящих на разных диетах в надежде сбросить вес, впоследствии набирают былые килограммы. Так может и не стоит начинать?

Впрочем, это личное дело каждого человека.

Напоследок, нам бы хотелось посоветовать всем желающим иметь красивую фигуру не предаваться излишествам и как можно больше двигаться.

Движение – это ЖИЗНЬ!!!



Мама села на диету, ну а я с ней за компанию.
Вечер, все спят, ну а мне жрать охота, подхожу к холодильнику, достаю котлетку, сажусь за стол и ем, при этом делаю это все без света. Тут выходит младший брат, ну я замерла, чтоб не заметил, а он свет включил... Видели бы вы наши лица когда мы увидели маму с другого края стола!





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Список использованной литературы:

1. В. С. Михайлов «Культура питания и здоровье семьи» Москва, 2007г.
2. Л.И. Алифанова. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Валеология» Тольятти, 2013.
3. Б.Л. Смолянский, Л. В. Белова «Самые лучшие системы оздоровления» Москва, 2014.
4. М. Монтиньяк «Я ем, значит, я худею» Москва, 2013
5. И. Г. Панин «Раздельное питание для взрослых и детей» Москва, 2006