

Отчет о проделанной работе в рамках конкурса «Здоровое питание школьника»

Одно из главных составляющих здоровья – это правильное питание. Питание – это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их организмом, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

В связи с этим, тема правильного, сбалансированного питания является актуальной по сей день. От питания зависят многие процессы в организме человека, а следовательно и жизнь. Для повышения уровня здоровья и организации в нашей стране необходима, прежде всего, разъяснительная работа с населением, и, в первую очередь с молодым поколением, в руках которого наше будущее. Кроме того, именно дети легче воспринимают все новшества и нововведения. В руках молодого поколения наше будущее нашей страны.

В процессе принятия участия в данном проекте, были поставлены следующие задачи

Пропагандировать здоровый образ жизни;

Сформировать систему знаний о здоровом образе жизни.

Доказать, что правильный образ жизни является главным аспектом для создания здоровой и счастливой жизни.

Целью данной работы является формирование у учащихся нашей гимназии осознания необходимости следить за своим образом жизни и прислушиваться к правилам здорового образа жизни. Решение поставленной цели предполагает реализацию следующей задачи: опрос, разъяснительная деятельность по пропаганде раздельного сбора мусора среди учащихся нашей гимназии.

Были проведены уроки среди начальных и средних классов гимназии

.1 классы



.2 классы



.3 классы



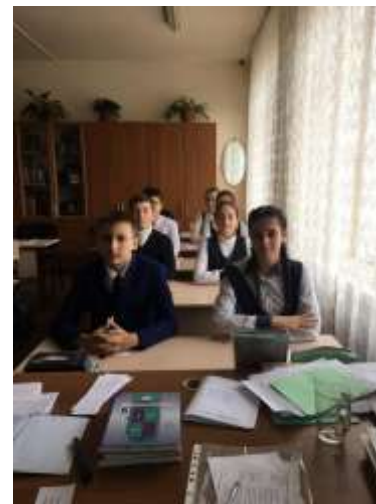
.4 классы



5 классы



.6 классы



В процессе проведения уроков, учащиеся сами попробовали применить новые, необходимые знания на практике

.Составили рацион питания на день



.Сделали зарядку



•поиграли в интересные,
развлекательные, развивающие игры



•угадали полезные, вкусные, загадки



Обсудили основные правила здорового образа жизни

.Некоторые учащиеся показали свои знания и умения, поделившись на уроке интересной информацией со своими сверстниками



В начальной школе был проведен конкурс плакатов и рисунков



Даже сами написали стихотворение про здоровый образ жизни



Хочешь ты здоровым быть
Все проблемы все решить
Нужно очень постараться
Чтобы правильно питаться

Мясо, овощи и фрукты
Рыба, молокопродукты
Вот полезная еда
Витаминами полна

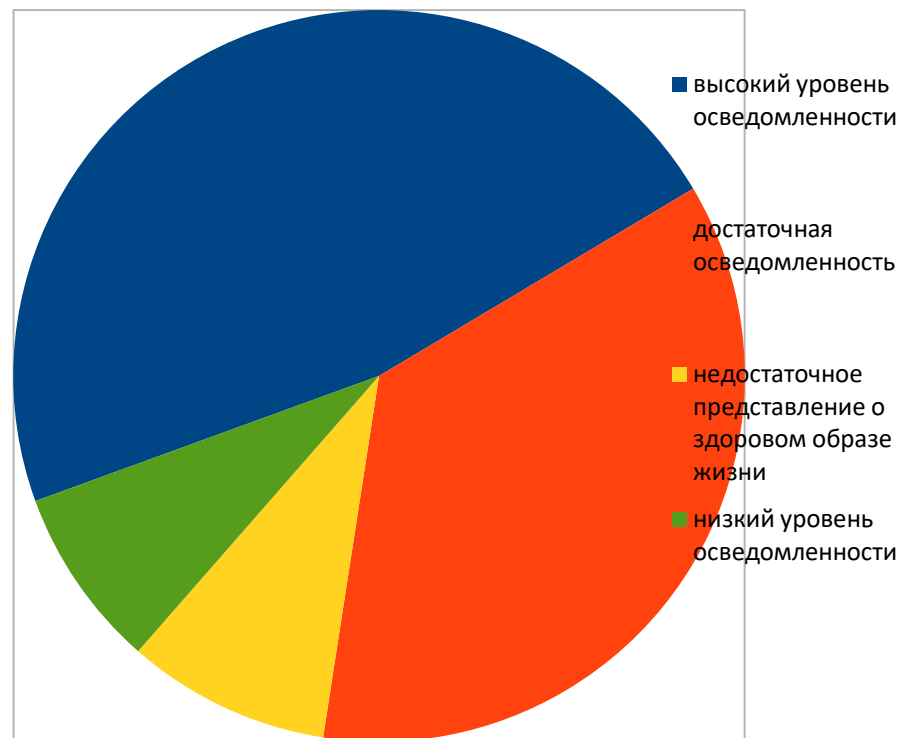
Всем и каждому скажу
Я фастфуда не терплю
Чипсы, кола знай всегда
Очень вредная еда

Чтоб здоровым оставаться
И всегда красивым быть
Нужно правильно питаться
О фастфуде позабыть

Был проведен опрос среди учащихся

Учащимся были заданы вопросы:

- Занимаетесь ли вы спортом
 - Делаете ли вы ежедневную уборку в своей квартире
 - Задумываетесь ли вы о том, что вы едите
 - Посещаете ли вы кафе фаст-фуда и быстрого питания
 - Следите ли вы за состоянием и регулярностью своего сна
 - Придерживаетесь ли вы правил здорового образа жизни
- В опросе принимали участие ученики 1-7 классов



Анкетирование показало, что у 46% детей сформирован высокий уровень осведомленности, у 38% достаточная осведомленность, 11% - недостаточное представление о здоровом образе жизни, низкий уровень показали 7%

Таким образом, полученные результаты показывают на необходимость воспитания у детей потребностей в здоровье, проведение уроков, акций, мероприятий направленных на формирование у молодого поколения научных представлений о сущности ЗОЖ

**Были проведены исследовательские работы,
направленные на изучение влияния здорового образа
жизни**



разница между быстрыми и медленными углеводами

Задачи:

выяснить как усваиваются организмом быстрые и медленные углеводы.

почему простые углеводы усваиваются быстрее, чем сложные.

составить диаграмму, показывающая скорость роста веса хомяков.

Ход работы

Для ответа на эти вопросы я провела эксперимент. Как подопытных я выбрала двух хомяков, одного возраста(6 месяцев), одного веса. Один из них, хомяк Вова, на

протяжении месяца питался овсяной крупой, над которой ему надо было потрудиться, чтобы разгрызть зерна, а другой, хомяк Хома, овсяными хлопьями.

Физические нагрузки и условия жизни для хомяков были одинаковы. Выяснилось

хомяк, питавшийся мягкой пищей, весил на 37 граммов больше, чем другой,

которого кормили твердой крупой. От мягкой, переработанной пищи животное

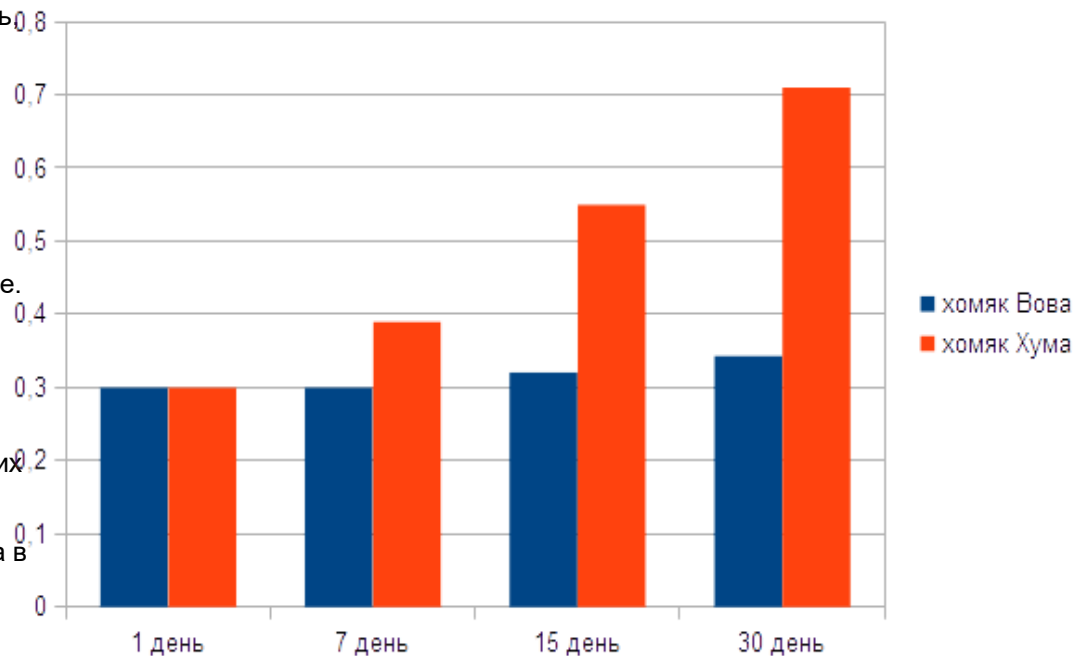
толстело, потому что оно тратили значительно меньше энергии на пищеварение.

Таким образом, можно сделать вывод, что медленные углеводы сложнее

усваиваются организмом, чем быстрые, которые не требуют практически никаких

усилий в своем усвоении организмом, что приводит к быстрому выбросу сахара в

кровь, увеличению веса.



Сравнение питания спортсмена и среднестатистического человека

Задачи:

Составить дневное меню двух участников эксперимента

Посчитать калорийность меню

Выяснить с чем связаны предпочтения образа питания участников

Ход работы:

Для эксперимента я пригласила двух своих друзей, легкоатлета Данила, регулярно занимающегося спортом и программиста Андрея, большую часть дня проводящего за компьютером. Каждый из них на протяжении дня записывал продукты, которые употреблял, их количество. После мы посчитали калорийность, содержание белков, жиров, углеводов каждого из продуктов, а также суммарное количество килокалорий, потребляемое каждым из них в день. (Меню(результаты) представлены в «результаты исследования»).

Рацион Андрея



Рацион Данила



Таким образом, из полученных результатов выяснилось, что мальчики потребляют в течении дня практически одинаковое количество калорий, также, несмотря на то, что Данил съедает большее количество продуктов чем Андрей, масса тела спортсмена меньше чем у программиста. Это связано с тем, что Андрей потребляет большее количество жирных продуктов с высоким гликемическим индексом, что приводит к быстрому повышению уровня сахара в крови, а это, в свою очередь, ведет росту жировой массы, ослаблению иммунитета и развитию различных заболеваний, связанных с работой внутренних органов. Также, в связи с тем, что Данил ежедневно занимается спортом у него потребность в калорийности в количестве макро- и микро- нутриентов больше, так как во время тренировок ему необходима энергия и вещества, содержащиеся в пище и идущие на восстановление мышц, связок, внутренних органов. Выяснилось, что Андрей относиться к своему питанию безответственно, из-за чего у него происходит набор жировой массы, часто бывает плохое самочувствие, небольшие физические нагрузки являются для него очень сложными. Вывод: Физическая нагрузка, рацион питания непосредственно влияют на организм. Чем регулярнее человек занимается спортом, чем разнообразнее и полезнее его питание, тем легче организму справляться с нагрузками, как умственными, так и физическими, тем быстрее происходит сгорание жировых отложений на теле, вместо которых происходит наращивание мышечной массы.

.Отношение подрастающего поколения к своему образу жизни до сих пор является спорным вопросом. Я считаю, для того, чтобы повысить общий уровень состояния здоровья, уменьшить риски возникновения эпидемий в нашей стране необходима, прежде всего, разъяснительная работа с населением, и, в первую очередь, с молодым поколением, в руках которого наше будущее. Кроме того, именно дети и подростки легче воспринимают все новшества и нововведения. В руках молодого поколения будущее нашей страны.

. Учащиеся с интересом воспринимают информацию подобного рода, а также участвуют в практической части после каждой беседы. Надеюсь, мне удалось передать им основные знания, которые необходимы по данной проблеме, заложить основы формирования сознательного отношения к своему образу жизни и здоровью, убедить в актуальности данной проблемы, а в дальнейшем планирую углубить и детализировать данные знания и умения. Таким образом, поставленная цель была достигнута и задача решена.