

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 14
городского округа – город Камышин
Волгоградской области**

Избыточный вес - это угроза для жизни человечества или нет?

Вид работы: сообщение

Исследовательская работа

Авторы:

обучающиеся 3б класса

Вертунова Виолетта,

Жабкина Дарья,

Хмарина Анастасия.

Руководитель

учитель начальных классов

Кузьмина Л.И.

март, 2017 год

I Введение.

Актуальность.



Слайд № 1

Помните знаменитые строчки из стих-я С. Я. Маршака

Робин Бобин кое-как подкрепился натошак:

Съел телёнка утром рано,

Двух овечек и барана,

Сотню жаворонков в тесте

И коня с телегой вместе,

Пять церквей и колоколен,

Да ещё и недоволен!

Как вы думаете, почему в Саратове решили поставить памятник этому герою?

- С одной стороны данный образ нас забавляет, но с другой заставляет задуматься: «А в жизни встречаются такие люди?»



Слайд №2

Мы обратились к статистике Всемирной организации здравоохранения, которая показала, что в мире насчитывается около 2 млрд людей, которые имеют избыточный вес.

Постановка проблемы. В чём причина избыточного веса?

Данный вопрос стал темой нашего проекта

«Избыточный вес— это угроза для жизни человечества или нет?»

Перед нами была поставлена цель: исследовать воздействие жира на организм.

Чтобы её достичь, необходимо решить и ряд задач:

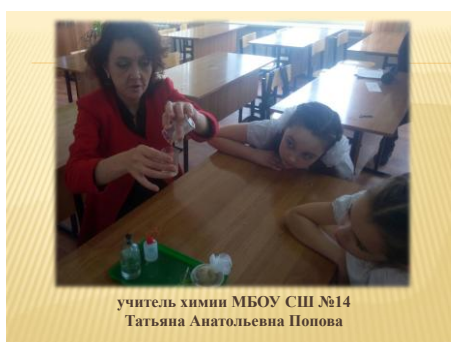
1. Узнать, какую роль играет жир в организме
2. Установить причины и последствия избыточного веса

Объект исследования: жир .

II Основная часть.

Что же такое жир? На этот вопрос нам помогла ответить учитель химии

Татьяна Анатольевна. Она познакомила нас с моделью молекулы глицерина, которая является частицей жира.



учитель химии МБОУ СШ №14
Татьяна Анатольевна Попова

(Слайд № 6)

Модель) Перед вами молекула глицерина, а жёлтые шары – это жирные кислоты, которые прицеплены к молекуле глицерина и образуют жировые молекулы.

От школьного фельдшера Алефтины Петровны мы узнали, что жир – это источник энергии. Чистого жира в здоровом человеке содержится от 10 до 20 кг.



Фельдшер МБОУ СШ №14
Алефтина Петровна Терещенко

(Слайд № 7)

Сердце для работы использует жирные кислоты. Мышцам при повышенной нагрузке также необходимы жиры.

Поскольку жир постоянно расходуется на разные нужды, его депо приходится пополнять.

Откуда берётся жир в нашем организме?

В русской традиции была каша из нескольких злаков с животным жиром (самым доступным, как правило, был бараний). И не одно поколение русских богатырей выросло на каше с бараньим жиром.



(Слайд № 8)

Рыбий жир является отличным средством для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы. Этот натуральный продукт, наполнен множеством витаминов - А, D и другими, которые должны поступать в организм человека ежедневно вместе с едой.

В далёком прошлом способность организма накапливать жир позволяла человеку выживать в период голодания.

Наиболее полезными для организма являются растительные жиры. Поистине кладёзь этого сокровища — различные масла: оливковое, льняное, подсолнечное, соевое и другие. Растительные масла помогают лучше усваиваться кальцию и фосфору. Например, получить витамин, А из тертой моркови можно, только заправив его растительным маслом (а не сметаной или сахаром, как чаще всего делают).



(Слайд № 9)

Вывод: таким образом, растительные жиры и рыбий жир жизненно необходимы для организма.

Однако, в средствах массовой информации мы часто слышим: «Ожирение – эпидемия XXI века». На Интернет – сайтах, в журналах рекламируют средства для похудения через сжигание жира.

Гипотеза. Предположим, жир представляет угрозу для жизни человечества.

Мы решили выяснить, в каких случаях. Разобраться в этом вопросе поможет опыт.

(Опыт) В кондитерских изделиях (булочки, эклеры), конфетах содержатся сахара, а в отварных овощах – углеводы.

Если употреблять одновременно кондитерские изделия и отварные овощи, происходит лавинообразное образование жира, т. е. отложение излишнего жира в организме.

Таким образом, неправильное питание приводит к тому, что углеводы превращаются в избыточные жиры.

В настоящее время – время скоростей распространена еда быстрого приготовления – фастфуды.



(Слайд № 12)

В чём коварство такой еды?

Она насыщена углеводами, белками, но бедна клетчаткой. А ведь именно клетчатка сохраняет чувство сытости. Поэтому, съев бутерброд, через пару часов человек чувствует голод.

Из экскурсии в магазин «Магнит» мы узнали, что в состав фастфудов входят:

трансжиры – искусственно созданные добавки, чтобы продукт не портился.

Наличие их в продуктах вызывает заболевание сердца, кровеносной системы.

(Демонстрация с помощью шаров).

Следовательно, фастфуд способствует накоплению в организме тех жиров, которые несут угрозу здоровью.

(Модель) Дети, страдающие ожирением, подвержены повышенному риску переломов. Этот факт подтвердили исследования английского доктора медицинских наук Мириам Бределла.

С помощью рентгена учёные обнаружили, что клетки жира выделяют вещества, которые вызывают воспаления, далее образуются клетки, растворяющие кости. Кроме того, в жировых клетках «застраивается» и растворяется витамин Д.

Вывод: является ли жир угрозой для жизни человечества?

Конечно, если этот жир в избыточном количестве, что приводит к ожирению.

Об этом говорит статистика:

- в 2012 году с таким заболеванием более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет;
- за 2015 год по Волгоградской области из 32 000 жителей около 10 000 детей страдающих ожирением.

Всемирная организация здравоохранения считает, что основными причинами эпидемии ожирения в мире являются психологическая зависимость от еды, неправильное питание: отказ от завтрака, перекус на бегу в обед, малоподвижный образ жизни. В последствии это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Учёный Арнольд Глазгоу отмечает: «Тело – это багаж, который несёшь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Ожирение сокращает продолжительность жизни до 15 лет!

Что делать? Как бороться с лишним весом?

1. Для начала обратимся к истории. Чем питаются долгожители?



(Слайд № 16)

"Черным" хлебом из смолотого зерна вместе с отрубями. Их еда состоит из натуральных овощей и фруктов, которые они выращивают на своем огороде, в обилии содержит бобовые и злаковые культуры, употребляется в пищу все, что можно собрать в лесу (грибы и ягоды). То есть, их пища содержит клетчатку, натуральные витамины, что мы сегодня называем "здоровым питанием".

Старайтесь готовить дома из натуральных продуктов.

2. Проблему лишнего веса в мире решают разными путями. Так, например, в Мексике, чтобы попасть в метро поставили аппарат, который может выдать вам бесплатный билет, если вы присядете 10 раз. В Москве тоже есть подобные устройства. Правда, нормативы совсем другие: чтобы получить бесплатный билет, нужно присесть 30 раз. Видимо, с физподготовкой у жителей нашей страны все-таки лучше, чем в Мексике.



(Слайд № 17)

А как в нашем классе?

В 2015 – 2016 учебном году программу физического воспитания под названием «Готов к труду и обороне» в нашем классе 10 человек выполнили на «Золотой» значок, 12 на «Серебряный».

Если вести активный образ жизни и не забывать правильно сочетать продукты и включать в свой рацион авокадо, ананас, грейпфрут, то ожирение вам не грозит.

В качестве доказательства опыт.

(Демонстрация опыта).

Обо всём этом расскажет наш буклет.

III Заключение.

Вывод:

В итоге мы пришли к таким выводам:

Соблюдение баланса в употреблении жиров – ключ к здоровью и долголетию.

То, что вкусно – не всегда полезно, а то, что полезно – редко вкусно!

Выбор делайте сами!

Литература.

1. Еганян Р.А., Калинина А.М. Школа здоровья Избыточная масса тела – М. - Геотар-Медиа – 2013. – С.186.
2. Методические рекомендации Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению избыточной массы тела.
3. Родионова Т.И., Тепаева А.И. Ожирение глобальная проблема современного общества // Медицинские науки фундаментальные исследования №12. - 2012 г. - С. 132.

Электронно-образовательные ресурсы.

1. Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья ВОЗ от 22.05.2004 г. // http://www.gnicpm.ru/UserFiles/Global_strategy_voz_diet.pdf. [дата обращения 14.12.14 г.].
2. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bih=8>
3. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bih=890#newwindow=1&tbm=isc>
4. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bih=890>
5. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bih=890#new>
6. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bih=890#newwindow=1&tbm=isch&q=%D>
7. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bi>
8. <https://www.google.ru/search?q=картинки&newwindow=1&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjN4ILK-eLSAhVCFiwKHYgVAFUQsAQIGQ&biw=1280&bi>