

ГКОУ РД «Бабаюртовская средняя школа – интернат №11»

Проектная работа

на тему:

"Здоровый образ жизни".



Кл. рук 8 «А» кл. Исаева А.М.

Введение:

Актуальность: в подростковом возрасте хочется выглядеть красивым и привлекательным, но быть красивым это не только модная прическа и современная одежда, главное – это быть здоровым. А наше здоровье - это правильное питание и физическое развитие.

Цель проекта: правильное питание в подростковом возрасте, физические упражнения, которые можно выполнить в домашних условиях каждый подросток.

Задачи:

- узнать какие витамины нужны подростку;
- в каких продуктах они содержатся;
- подобрать продукты бюджетного варианта;
- составить меню из этих продуктов, которое может приготовить сам подросток, без помощи родителей. (Завтрак, полдник – так как именно в данный период времени , ребенок питается самостоятельно, обед – в школе , ужин – с семьей.);
- подобрать утренние упражнения, которые были удобны для выполнения, как девочкам, так и мальчикам в домашних условиях, включая самых ленивых;
- проконсультироваться с медицинским работником школы и учителем физкультуры.

Принципы здорового питания

Ни для кого не секрет, что для правильного развития организма в различные периоды жизни человеку необходима поддержка извне, а именно — правильный прием полезных веществ и минералов.

В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей

Принципы здорового питания

- Питание должно быть регулярным.
- Меню подростка должно быть максимально разнообразным, чтобы ребенок получал и заменимые, и незаменимые нутриенты (**Нутриенты** — Биологически значимые элементы (в противоположность биологически инертным элементам) химические элементы, необходимые организму человека или животного для обеспечения нормальной жизнедеятельности) в нужном количестве.
- Белки в дневном рационе подростка минимум на 50-60% должны быть представлены продуктами животного происхождения.
- Жиры подросток должен получать из растительного масла, сметаны, орехов, сыра, сливочного масла и других продуктов.
- Углеводы ребенок должен получать в большем количестве, чем другие нутриенты. Оптимальное соотношение углеводов к белкам — 4 к 1.
- Источники быстрых углеводов (сладкие блюда) должны составлять до 20% от всех употребляемых подростком углеводов.
- Сложные углеводы ребенок будет получать из злаков, блюд из картофеля, хлеба.
- Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю.
- Каждый день подростку следует съедать по 5 порций фруктов и овощей. Одна порция представляет собой фрукт средней величины (например, яблоко или апельсин), два маленьких фрукта (например, абрикоса).
- Молочные продукты должны быть в меню подростка ежедневно в виде трех порций.
- Лучшими видами тепловой обработки продуктов называют отваривание и тушение, а также запекание.

Самые важные вещества для здоровья подростка




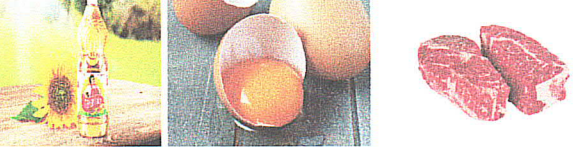


Састка

- **Ретинол (А)** – необходимый элемент для здоровья кожи, поддержки зрения. Помогает защитить организм от инфекций.
- **Витамины группы В** – комплекс незаменимых веществ, нужных для формирования клеток головного мозга и всей нервной системы, нормального кроветворения, стабилизации обменных процессов, здоровья волос, ногтей, кожи, укрепления защитных функций организма. Без них нормальное физическое и эмоциональное развитие ребёнка невозможно. Вещества группы В обязательно должны входить в витамины для детей для умственного развития, улучшения памяти.
- **Аскорбиновая кислота (С)** – основной стимулятор иммунной системы, антиоксидант.
- **Токоферол (Е)** – помогает нервной системе ребёнка справляться с нагрузками, контролирует рост мышечной ткани, стимулирует иммунитет.
- **Кальциферол (D)** – необходим для роста опорно-двигательного аппарата, помогает усваиваться кальцию. Обязательно должен входить в комплекс витаминов для детей-спортсменов, так как на их кости, суставы и связки приходится большие нагрузки.
- **Менадион (К)** – участвует в процессе кроветворения, контролирует её свёртываемость. Поддерживая баланс необходимых элементов можно помочь пережить процесс взросления без особых проблем и избежать развития различных патологий в будущем.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Наша таблица

Витами А		мясо, яйца, творог, рыба (можно заменить рыбной икрой), морковь, петрушка.
Витамин В		яйца, овсяные хлопья, молоко.
Витамин С		лимон, капуста, яблоки, болгарский перец, редька.
Витамин Д		растительное масло, яичный желток, говядина.
Витамин Е		гречневая каша, сухофрукты, картофель, пшеница.
Витамин К		морская капуста, зеленый чай, репчатый лук.

Предлагаем меню, на рабочую неделю ,которое может приготовить себе сам подросток (каши порционные, в пакетах, не требующие варки) - завтрак и полдник, обедать желательно в школе , ужин – с семьей.

Меню

<i>Понедельник</i>	
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная заправленная ложечкой растительного масла, вареное яйцо, бутерброд со сливочным маслом , веточка петрушки , сладкий чай с лимоном.
<i>Полдник</i>	Печенье овсяное, кефир, банан, яблоко
<i>Вторник</i>	
<i>Завтрак</i>	Завтрак: Каша рисовая заправленная растительным маслом, бутерброд со сливочным маслом и сыром, стручок зеленого лука, какао «Несквик»
<i>Полдник</i>	Творожок, сладкий чай, морковь, яблоко.
<i>Среда</i>	
<i>Завтрак</i>	Завтрак: Каша гречневая заправленная растительным маслом, бутерброд со сливочным маслом и сыром, веточка укропа, сладкий чай с лимоном.
<i>Полдник</i>	Печенье «Юбилейное» с молоком, банан.
<i>Четверг</i>	
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная заправленная растительным маслом, вареное яйцо, бутерброд со сливочным маслом, петрушка , какао Несквик.
<i>Полдник</i>	Булочка со сметаной, сладкий чай, морковь.
<i>Пятница</i>	
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная, бутерброд со сливочным маслом и сыром зеленый лук, сладкий зеленый чай с лимоном.
<i>Полдник</i>	Вафли с кефиром, капуста, морковь

Хотим обратить внимание, находясь за компьютером , ребенок имеет привычку что-либо есть , и зачастую -это вредные продукты (чипсы, конфеты), мы предлагаем заменить на сухофрукты.

Сухофрукты – это настоящий клад витаминов и полезнейших веществ. В их составе содержатся такие необходимые для полноценного функционирования человеческого организма элементы, как магний, пектин,

кальций, железо, фосфор, клетчатка, углеводы. Такие продукты благотворно сказываются на работе внутренних органов, помогают в борьбе со многими заболеваниями, улучшают пищеварение и повышают настроение.



Утренние упражнения для подростков

Подростка зачастую тяжело заставить заняться зарядкой. Предлагаем вам простые упражнения для подростков, которые нужно выполнять каждое утро.



Эта зарядка положительно сказывается на состоянии всего организма:

- Укрепляет иммунитет.
- Выводит токсины и шлаки.
- Корректирует осанку.
- Помогает настроиться на новый день.
- Заряжает энергией.
- Стимулирует работу мозга.

Все упражнения выполняются в последовательности, лежа в постели:

1. Начинайте массировать одной ладонью другую, как только проснетесь.
2. Растертыми ладонями нужно слегка надавливать на глазные яблоки. Сделайте 30 повторов.
3. Закройте ладонями уши и осторожно надавливайте на них. Сделайте 30 повторов.
4. Закройте лоб ладонями, положив их одна на другую. Делайте мягкие растирания кожи.
5. Массируйте темя, продвигаясь от него к затылку.
6. Положите ладони на живот, одну сверху, а другую – снизу. Делайте круговые движения руками в разных направлениях.
7. Лежа на спине, поднимите руки и ноги вверх. Вращайте ладонями и стопами.



После того как вы разбудили организм, мы предлагаем выполнить следующие упражнения.

- Ноги поставьте на ширине плеч, руки сложите на поясе. Прodelывайте круговые вращения головой сначала в одну, затем в другую сторону по десять раз.
- Оставайтесь в том же положении. Теперь выполняйте повороты туловища влево и вправо по пять раз.
- В том же положении выполните махи ногой вперед, назад и в сторону. Каждой ногой сделайте по пять раз.
- В прежнем исходном положении разведите руки в стороны и на выдохе выполняйте наклон вперед, правой рукой касаясь носка левой ноги. На вдохе нужно выпрямиться и снова наклониться, коснувшись левой рукой носка правой ноги. В каждую сторону выполнить упражнение по пять раз.
- Ноги на ширине плеч, в спокойном темпе выполняйте приседания.

- В исходном положении делайте круговые вращения тазом в одну, затем в другую сторону.
- Теперь эффективное упражнение для подростков, которое задействует мышцы всего тела. Опуститься в упор лежа, опираясь на ладони и пальцы ног. Теперь сгибаем руки и опускаемся на локтевую часть руки. Напрягаем все мышцы и держим такое положение минимум 2 минуты.
- Утреннюю гимнастику закончите спокойной ходьбой на месте или по комнате

Комплекс упражнений для подростков способствует не только росту мышечной мускулатуры, но и приводит в порядок организм изнутри. В итоге органы и системы органов работают слаженно и полноценно, а человек чувствует мощнейший заряд энергии на весь день.



Хочешь быть здоровым, стильным?

Измени свои привычки:

Фанту, колу с газом сильным

Замени простой водичкой.

Вместо этих фабрикатов

Выпей лучше простоквашу.

Всем продуктам «из нитратов»

Предпочти простую кашу.

Утром для порядка делай зарядку,

Чтоб окрепли руки, чтоб окрепла грудь.

Наши упражненья – ловкие движенья,

Сильным и здоровым человеком БУДЬ!



Источники:

1. <https://recommendyou.ru/utrennyaya-tibetskaya-gimnastika-v-posteli/#ixzz5dj1d0xD9>
2. <https://fitseven.ru/fit-lifestyle/polza-suhofruktov>
3. <https://pohudeyka.net/diety/podrostkovye-diety-dlya-12-let.php>
4. <https://fit-and-eat.ru/diets/dieta-dlya-podrostkov.html>
5. <http://www.o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/>