МОАУ «Лицей №1 г.Орска Оренбургской области»

 **«Физическое развитие как показатель здоровья учащихся**»

Направление:

Биология

  **Выполнила:**

**Чересленко Юлия**

**Ученица 9 класса «А»**

**Руководитель:**

Малова Наталья Фёдоровна

 2021-2022 уч.г

Оглавление

[Введение 3](#_Toc384113119)

[Антропометрические исследования. 6](#_Toc384113120)

[Методы антропометрических измерений 6](#_Toc384113121)

[Измерение роста (длины тела) 6](#_Toc384113122)

[Измерение окружности грудной клетки 6](#_Toc384113123)

[Результаты исследований 7](#_Toc384113124)

Результаты анкетирования 12

[Заключение 16](#_Toc384113126)

[Список литературы 17](#_Toc384113127)

# Введение

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни.

Основа физического здоровья это, прежде всего, устойчивость к болезням.

Ученые указывают на то, что здоровье человека на 50- 55% зависит от образа жизни. Внешняя среда влияет на 20-25%, генетическая предрасположенность к болезням — 15-20%, деятельность органов здравоохранения — 8-10%.

**Актуальность темы:**

 Все больше и больше в последнее время говорят о здоровье, его показателях, здоровом образе жизни. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: - оптимальный двигательный режим; - плодотворную трудовую деятельность; - гигиену; - правильное питание; - отказ от любых вредных привычек; - закаливание. На основе вышесказанного я поставила перед собой следующую **цель:** *выяснить как физическое развитие влияет на показатели здоровья.*

Были поставлены следующие **задачи:**

**-***изучить литературу по данному вопросу*

*-провести антропометрические измерения своих одноклассников*

*-провести опрос по режиму питания учащихся*

*-выяснить как физическое развитие влияет на показатели здоровья*

*-проанализировать информацию и сделать выводы*

*-сформулировать рекомендации*

**Объект исследования:** *подростки 14-15 лет*

**Методы исследования:**

* ***Измерение***
* ***Анкетирование***
* ***Поисковый***
* ***Аналитический***

Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от большого количества факторов и отражает не только наследственную предрасположенность, но и влияние на организм всех средовых факторов.

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его, будет способствовать воспитанию здорового поколения.

Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей. Необходимо помнить, что на физическое развитие оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов, это материально-бытовые условия, национальные и региональные особенности уклада и стиля жизни, экологическая обстановка, состояние питания, наличие или отсутствие болезней.

Непрерывно протекающие процессы обмена веществ и энергии в организме человека, определяют особенности его развития. Темпы изменений массы, роста, окружностей тела в различные периоды жизни не одинаковы. Отличительные особенности имеются у юношей и девушек, людей в зрелом возрасте и пожилом.

Рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности. Однако, некоторые факторы могут не только нарушить последовательность развития, но и вызвать необратимые изменения. К ним относят внешние: неблагоприятное внутриутробное развитие; социальные условия; нерациональное питание; малоподвижный образ жизни; вредные привычки; режим труда и отдыха; экологический фактор и внутренние: наследственность; наличие заболеваний.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Основы современных антропометрических**(antropos-человек, metria-измерение)** методов исследования заложены в прошлом веке, когда были изучены закономерности изменчивости антропометрических показателей.

Исследуя антропометрические показатели (рост или длину тела, вес или массу тела, окружности различных частей тела), можно наглядно и просто оценить физическое развитие.

Общее представление о физическом развитии получают при проведении трех основных измерений: масса тела, длина тела, окружность грудной клетки.

Оценка физического развития в любом возрасте производится путем сравнения антропометрических данных со средними региональными величинами для соответствующего возраста и пола. В настоящее время на основании обследования большого количества детей и подростков разработаны усредненные таблицы, содержащие антропометрические показатели общего физического развития здоровых детей и подростков. Всякое существенное отклонение от средних данных свидетельствует о нарушении физического развития ребенка; часто в основе этих нарушений лежат различные заболевания. Следовательно, антропометрические обследования детей и подростков позволяют не только определить степень физического созревания, но и дать общую оценку состояния здоровья обследуемого ребенка.

Для повседневной оценки физического развития детей и подростков достаточно учитывать основные антропометрические показатели: рост, массу тела и окружность груди. Данные показатели на разных этапах онтогенеза меняются с различной интенсивностью, что свидетельствует о различной интенсивности процессов физиологического развития детей и подростков. Несомненно, что между весом тела и типом телосложения имеется связь, при этом одна и та же величина массы тела у хрупкого и плотного человека, при одинаковом росте, характеризует их физическое развитие по разному. Идеальный вес взрослого человека в зависимости от типа телосложения можно узнать из таблиц и номограмм. Гармоничным развитие наблюдается в том случае, если три параметра (масса, рост, окружность грудной клетки) соответствуют возрасту, или они все одинаково повышены, или понижены более чем на 10%. При дисгармоничном развитии наблюдается их несоответствие друг другу.

**Антропометрические исследования.**

##  Методы антропометрических измерений

### 1.Измерение роста (длины тела)

Измерения проводят при помощи тщательно проверенных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты.

Все измерения желательно проводить в первую половину дня, натощак и после физиологических отправлений. Измеряемый должен быть одет лишь в легкую трикотажную одежду.

Измерение роста - производится в положении стоя при помощи ростомера. Обследуемый становится на площадку ростомера, спиной к вертикальной стойке, выпрямившись, прикасаясь к стойке затылком, межлопаточной областью, ягодицами и пятками. Скользящая горизонтальная планка прикладывается к голове без надавливания.

Очень важно проводить измерение роста в первую половину дня, так как к вечеру рост человека становится меньше на 1-2 см. Причиной этому является естественная усталость в течение дня, снижение мышечного тонуса, уплощение межпозвоночных хрящевых дисков и свода стопы в результате прямохождения. Рост может значительно варьироваться в зависимости от наследственности, внутриутробного развития и от наличия заболеваний.

На рост оказывают влияние генетические факторы, половые различия, возраст, состояние здоровья и т.д. Длина тела может соответствовать возрасту, но может и значительно отличаться от возрастной нормы.
**2.Измерение массы тела (веса)**

Взвешивание проводится на рычажных или напольных весах. Обследуемый стоит неподвижно на площадке весов. Погрешность при взвешивании должна составлять не более +/-50 г. Вес, в отличие от роста, является менее стабильным показателем и может меняться в зависимости от множества факторов. Суточное колебание веса, например, может составлять от 1 до 1,5 кг.

### 3.Измерение окружности грудной клетки

Измерение окружности грудной клетки проводят следующим образом: в положении стоя, руки опущены, при максимальном вдохе, полном выдохе и спокойном дыхании. Сантиметровую ленту накладывают горизонтально, сзади под углами лопаток, спереди по околососковым кружкам, а у девушек под молочными железами.

## Результаты исследований

Таблица 1. Результаты антропометрических измерений 8А класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Список** | **Рост** | **Вес** | **Окр.гр.кл.** | **Развитие** |
| 1.Тришкин И. | 173 | 62,2 | 86 | высокое |
| 2.Алимова К. | 165,6 | 50,6 | 78 | среднее |
| 3.Утикаева А. | 168,4 | 58,8 | 87 | высокое |
| 4.Утикаева К. | 164,7 | 57,5 | 83 | среднее |
| 5.Ким К. | 152,7 | 52,1 | 75 | низкое |
| 6.Иконников Д. | 159 | 47 | 78 | норма |
| 7.Тулинцев С. | 148,4 | 34,5 | 68 | низкое |
| 8.Писарев П. | 182 | 66,1 | 87 | высокое |
| 9.Панарин В. | 176,8 | 68 | 92 | высокое |
| 10.Кильдешев Н. | 174,2 | 71,2 | 89 | высокое |
| 11.Ступников И. | 161,4 | 40,8 | 74 | среднее |
| 12.Туленков. А. | 172,5 | 71,7 | 92 | высокое |
| 13.Денисов К. | 167 | 65 | 95 | среднее |
| 14.Безбородников К. | 176,3 | 63 | 83 | высокое |
| 15 Резванов Т. | 184 | 82,2 | 91 | высокое |
| 16 Бисимбаева А. | 162,5 | 54,2 | 77 | норма |
| 17.Абрамушкина А. | 169,3 | 68,6 | 86 | высокое |
| 18.Бабанева В. | 169,4 | 60,3 | 77 | высокое |
| 19.Власова К. | 163,5 | 61,2 | 77 | среднее |

Таблица 2. Результаты антропометрических измерений 8б класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Список** | **Рост** | **Вес** | **Окр.гр.кл.** | **Развитие** |
| 1.Рожкова Д. | 164 | 70 | 86 | высокое |
| 2.Маринец Ю. | 166 | 57,7 | 74 | среднее |
| 3.Которова Д. | 155,4 | 56 | 81 | норма |
| 4.Ляксуткина Н. | 165,7 | 61,3 | 80 | высокое |
| 5.Шагиева А. | 152 | 47 | 73 | низкое |
| 6.Лямочкина И. | 167,9 | 55,2 | 74 | норма |
| 7.Абалихина П. | 159,7 | 56 | 78 | норма |
| 8.Мисирова П. | 153,6 | 55,7 | 80 | среднее |
| 9.Сорокина Ю. | 173,5 | 48,5 | 70 | среднее |
| 10. Гаврилова К. | 161 | 50,6 | 73 | норма |
| 11.Непомащива О. | 150,7 | 50,4 | 81 | среднее |
| 12.Пискунова А. | 163 | 53,6 | 70 | норма |
| 13.Сучкова Д. | 155,5 | 49,2 | 76 | норма |
| 14.Габитов А. | 168 | 59,6 | 84 | высокое |
| 15.Марченкова К. | 161 | 60,8 | 82 | среднее |
| 16.Ванюков Н. | 164 | 49,5 | 80 | норма |
| 17.Алимбеков В. | 173,6 | 71,2 | 94 | высокое |
| 18.Задорожный Д. | 167 | 56,6 | 86 | норма |
| 19.Чабаненко Н. | 165,6 | 41,7 | 77 | среднее |
| 20.Крылов И. | 162,2 | 57,6 | 87 | среднее |
| 21.Токорев К. | 166 | 52,3 | 84 | норма |
| 22.Андрейчук Н. | 172,7 | 59 | 83 | высокое |
| 23.Виденеев А. | 171,8 | 50 | 82 | среднее |

Полученные данные сравнили с данными таблиц

**Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Показатель** |
| **очень низкий** | **низкий** | **нижесреднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** | **оченьвысокий** |
| 7 лет | <111,0 | 111,0-113,6 | 113,6-116,8 | 116,8-125,0 | 125,0-128,0 | 128,0-130,6 | >130,6 |
| 8 лет | <116,3 | 116,3-119,0 | 119,0-122,1 | 122,1-130,8 | 130,8-134,5 | 134,5-137,0 | >137,0 |
| 9 лет | <121,5 | 121,5-124,7 | 124,7-125,6 | 125,6-136,3 | 136,3-140,3 | 140,3-143,0 | >143,0 |
| 10 лет | <126,3 | 126,3-129,4 | 129,4-133,0 | 133,0-142,0 | 142,0-146,7 | 146,7-149,2 | >149,2 |
| 11 лет | <131,3 | 131,3-134,5 | 134,5-138,5 | 138,5-148,3 | 148,3-152,9 | 152,9-156,2 | >156,2 |
| 12 лет | <136,2 | 136,2-140,0 | 140,0-143,6 | 143,6-154,5 | 154,5-159,5 | 159,5-163,5 | >163,5 |
| 13 лет | <141,8 | 141,8-145,7 | 145,7-149,8 | 149,8-160,6 | 160,6-166,0 | 166,0-170,7 | >170,7 |
| 14 лет | <148,3 | 148,3-152,3 | 152,3-156,2 | 156,2-167,7 | 167,7-172,0 | 172,0-176,7 | >176,7 |
| 15 лет | <154,6 | 154,6-158,6 | 158,6-162,5 | 162,5-173,5 | 173,5-177,6 | 177,6-181,6 | >181,6 |
| 16 лет | <158,8 | 158,8-163,2 | 163,2-166,8 | 166,8-177,8 | 177,8-182,0 | 182,0-186,3 | >186,3 |
| 17 лет | <162,8 | 162,8-166,6 | 166,6-171,6 | 171,6-181,6 | 181,6-186,0 | 186,0-188,5 | >188,5 |

**Вес мальчиков от 7 до 17 лет ( кг )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Показатель** |
| **оченьнизкий** | **низкий** | **нижесреднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** | **очень высокий** |
| 7 лет | <18,0 | 18,0-19,5 | 19,5-21,0 | 21,0-25,4 | 25,4-28,0 | 28,0-30,8 | >30,8 |
| 8 лет | <20,0 | 20,0-21,5 | 21,5-23,3 | 23,3-28,3 | 28,3-31,4 | 31,4-35,5 | >35,5 |
| 9 лет | <21,9 | 21,9-23,5 | 23,5-25,6 | 25,6-31,5 | 31,5-35,1 | 35,1-39,1 | >39,1 |
| 10 лет | <23,9 | 23,9-25,6 | 25,6-28,2 | 28,2-35,1 | 35,1-39,7 | 39,7-44,7 | >44,7 |
| 11 лет | <26,0 | 26,0-28,0 | 28,0-31,0 | 31,0-39,9 | 39,9-44,9 | 44,9-51,5 | >51,5 |
| 12 лет | <28,2 | 28,2-30,7 | 30,7-34,4 | 34,4-45,1 | 45,1-50,6 | 50,6-58,7 | >58,7 |
| 13 лет | <30,9 | 30,9-33,8 | 33,8-38,0 | 38,0-50,6 | 50,6-56,8 | 56,8-66,0 | >66,0 |
| 14 лет | <34,3 | 34,3-38,0 | 38,0-42,8 | 42,8-56,6 | 56,6-63,4 | 63,4-73,2 | >73,2 |
| 15 лет | <38,7 | 38,7-43,0 | 43,0-48,3 | 48,3-62,8 | 62,8-70,0 | 70,0-80,1 | >80,1 |
| 16 лет | <44,0 | 44,0-48,3 | 48,3-54,0 | 54,0-69,6 | 69,6-76,5 | 76,5-84,7 | >84,7 |
| 17 лет | <49,3 | 49,3-54,6 | 54,6-59,8 | 59,8-74,0 | 74,0-80,1 | 80,1-87,8 | >87,8 |

**Рост девочек от 7 до 17 лет (см)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Показатель** |
| **оченьнизкий** | **низкий** | **ниже среднего** | **средний** | **вышесреднего** | **высокий** | **оченьвысокий** |
| 7 лет | <111,1 | 111,1-113,6 | 113,6-116,9 | 116,9-124,8 | 124,8-128,0 | 128,0-131,3 | >131,3 |
| 8 лет | <116,5 | 116,5-119,3 | 119,3-123,0 | 123,0-131,0 | 131,0-134,3 | 134,3-137,7 | >137,7 |
| 9 лет | <122,0 | 122,0-124,8 | 124,8-128,4 | 128,4-137,0 | 137,0-140,5 | 140,5-144,8 | >144,8 |
| 10 лет | <127,0 | 127,0-130,5 | 130,5-134,3 | 134,3-142,9 | 142,9-146,7 | 146,7-151,0 | >151,0 |
| 11 лет | <131,8 | 131,8-136,2 | 136,2-140,2 | 140,2-148,8 | 148,8-153,2 | 153,2-157,7 | >157,7 |
| 12 лет | <137,6 | 137,6-142,2 | 142,2-145,9 | 145,9-154,2 | 154,2-159,2 | 159,2-163,2 | >163,2 |
| 13 лет | <143,0 | 143,0-148,3 | 148,3-151,8 | 151,8-159,8 | 159,8-163,7 | 163,7-168,0 | >168,0 |
| 14 лет | <147,8 | 147,8-152,6 | 152,6-155,4 | 155,4-163,6 | 163,6-167,2 | 167,2-171,2 | >171,2 |
| 15 лет | <150,7 | 150,7-154,4 | 154,4-157,2 | 157,2-166,0 | 166,0-169,2 | 169,2-173,4 | >173,4 |
| 16 лет | <151,6 | 151,6-155,2 | 155,2-158,0 | 158,0-166,8 | 166,8-170,2 | 170,2-173,8 | >173,8 |
| 17 лет | <152,2 | 152,2-155,8 | 155,8-158,6 | 158,6-169,2 | 169,2-170,4 | 170,4-174,2 | >174,2 |

**Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Показатель** |
| **очень низкий** | **низкий** | **ниже среднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** | **очень высокий** |
| 7 лет | <17,9 | 17,9-19,4 | 19,4-20,6 | 20,6-25,3 | 25,3-28,3 | 28,3-31,6 | >31,6 |
| 8 лет | <20,0 | 20,0-21,4 | 21,4-23,0 | 23,0-28,5 | 28,5-32,1 | 32,1-36,3 | >36,3 |
| 9 лет | <21,9 | 21,9-23,4 | 23,4-25,5 | 25,5-32,0 | 32,0-36,3 | 36,3-41,0 | >41,0 |
| 10 лет | <22,7 | 22,7-25,0 | 25,0-27,7 | 27,7-34,9 | 34,9-39,8 | 39,8-47,4 | >47,4 |
| 11 лет | <24,9 | 24,9-27,8 | 27,8-30,7 | 30,7-38,9 | 38,9-44,6 | 44,6-55,2 | >55,2 |
| 12 лет | <27,8 | 27,8-31,8 | 31,8-36,0 | 36,0-45,4 | 45,4-51,8 | 51,8-63,4 | >63,4 |
| 13 лет | <32,0 | 32,0-38,7 | 38,7-43,0 | 43,0-52,5 | 52,5-59,0 | 59,0-69,0 | >69,0 |
| 14 лет | <37,6 | 37,6-43,8 | 43,8-48,2 | 48,2-58,0 | 58,0-64,0 | 64,0-72,2 | >72,2 |
| 15 лет | <42,0 | 42,0-46,8 | 46,8-50,6 | 50,6-60,4 | 60,4-66,5 | 66,5-74,9 | >74,9 |
| 16 лет | <45,2 | 45,2-48,4 | 48,4-51,8 | 51,8-61,3 | 61,3-67,6 | 67,6-75,6 | >75,6 |
| 17 лет | <46,2 | 46,2-49,2 | 49,2-52,9 | 52,9-61,9 | 61,9-68,0 | 68,0-76,0 | >76,0 |

Средние возрастные показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Рост (в см)** | **Масса тел (в кг)** | **Окружность грудной клетки (см)** |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| 14 | М 158,4 | 157,4 | 48,9 | 49,2 | 77,8 | 76,7 |
| σ 7,5 | 7 | 8,4 | 7,4 | 5,1 | 5,3 |
| 15 | М 164,3 | 159,6 | 54,3 | 53,1 | 81,9 | 79,3 |
| σ 7,4 | 7,2 | 8,4 | 7,2 | 5,4 | 5,7 |

Гармоничным развитие наблюдается в том случае, если три параметра (масса, рост, окружность грудной клетки) соответствуют возрасту, или они все одинаково повышены, или понижены более чем на 10%. При дисгармоничном развитии наблюдается их несоответствие друг другу.

Рисунок 1. Диаграмма физического развития учащихся 8а класса

Рисунок 2. Диаграмма физического развития учащихся 8б класса

Помимо антропометрических измерений, я провела анкетирование, чтобы выяснить как и сколько раз питаются учащиеся 14-15 лет. Основными факторами, влияющими на рост, являются полноценное питание (для роста нужно питание), соблюдение режима сна (спать нужно ночью, в темноте, не менее 8 часов), занятия физкультурой или спортом (неактивному, чахлому организму - чахлое тело).

**Анкета**

**1. Количество приемов пищи в день (обычно):**

 1. один    2. два    3. три    4. больше трех    5. когда захочет

**2. Обычно ЗАВТРАКАЮ (отметь по каждой позиции):**

 1. дома    2. в школьной столовой    3. в школе едой из дома  4. не завтракаю совсем

**3. Обычно ОБЕДАЮ (отметь по каждой позиции):**

 1. дома    2. в школьной столовой    3. в школе едой из дома    4. не обедаю совсем

**4. Обычно УЖИНАЮ (отметь по каждой позиции):**

 1. дома    2. в столовой, кафе и т.п.    3. не ужинаю совсем

**5. Обычно ем МЯСО, РЫБУ, САЛО, КОЛБАСУ:**

 1. каждый день   2. два-три раза в  3. раз в неделю   4. редко   5. Никогда

**6. Обычно ем МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (молоко, сыр, , кефир и т.п.), ЯЙЦА:**

 1. каждый день   2. два-три раза в неделю   3. раз в неделю   4. редко   5. никогда

**7. Обычно ем КАРТОФЕЛЬ:**

 1. каждый день   2. два-три раза в неделю

 3. раз в неделю   4. редко   5. никогда

**8 Обычно ем ОВОЩИ (кроме картошки):**

 1. каждый день   2. два-три раза в неделю

  3. раз в неделю   4. редко   5. никогда

**9 Обычно ем МАКАРОНЫ, КРУПЫ, КАШИ:**

 1. каждый день   2. два-три раза в неделю   3. раз в неделю   4. редко   5. никогда

**10 Обычно ем ФРУКТЫ, пью СОКИ:**

 1. каждый день   2. два-три раза в неделю

 3. раз в неделю   4. редко   5. никогда

Результаты опроса по анкете

Рисунок 3. Рисунок 4.

Рисунок 5. Рисунок 6.

Более 50% опрошенных учащихся либо не соблюдают режим питания, либо не получают достаточное и полноценное питание каждый день. Правильное питание – это основа увеличения роста. Какое питание способствует увеличению роста, какая еда стимулирует увеличение роста? (Приложение 1)
Теперь о том **что «тормозит» увеличение роста**, и чего нужно избегать.

1) Алкоголь и курение. Полностью исключить!!! Даже по праздникам. Алкоголь - это первое, что мешает тебе вырасти, как и курение (кальян тоже). Если ты куришь или употребляешь алкоголь, сейчас же бросай это неблагодарное дело.
2) Сладкие газированные напитки (помимо того что они не содержать ничего полезного, в них добавлены усилители жажды).
3) Фастфуд, чипсы, сухарики и т.д. и т.п. Ухудшают работу печени.
…И это далеко не всё.
Правильное питание не увеличит рост без [физических упражнений](http://www.child-psy.ru/kalendaremo/667.html#20), как и наоборот. Это доказано, это факт.
**Cоветы о еде, для желающих увеличить рост.**
Внесу несколько уточнений по питанию. Принимать их или нет решать тебе. Но для увеличения роста некоторые советы , указанные ниже, соблюдать просто необходимо.
1) Потрать время на хорошее пережёвывание пищи.
Прожевывать пищу нужно медленно и тщательно. В спокойной обстановке. Так как при тщательном пережевывании пищи: укрепляются десны, снижается нагрузка на сердце, вырабатывается должное количество слюны и пищеварительных соков в желудке и т.д.
2) Утром завтракай хорошо!
Нам постоянно говорят, что утром нужен легкий завтрак – это неправильно. Во время завтрака, желудок наиболее склонен к приему большого количества пищи, чем в течение дня. Если, после сна, есть совсем не хочется, присутствует неприятный запах изо рта и язык неестественного цвета, это говорит только об одном - у тебя проблемы с пищеварением. Кончай завтракать бутербродами и начинай есть кашу, пока не поздно. Также, в этом случае рекомендую перейти на двухразовое питание. И ещё, сделай так, чтобы **во время завтрака съедать больше еды, по сравнению с другими приёмами пищи**.
3) Приём пищи должен быть регулярный. Не пропускай еду.
Не менее двух раз в день и не более четырёх.
Желудок должен отдыхать. Поэтому между приёмами пищи должно пройти не менее четырёх часов. Это время нужно для того, чтобы твой организм усвоил все питательные вещества из переработанной пищи и выработал достаточное количество желудочного сока для переваривания очередной порции.
4) Рацион питания должен быть разнообразен.
Например, одними пельменями всю неделю питаться нельзя. Вообще, старайся не повторять блюдо несколько дней подряд.
5) Избегай: печенья, конфет, чипсов, газированных напитков…
Все то, что имеет мало или не имеет совсем, питательной ценности.
6) Остерегайся потребления соли.
Постоянное превышение суточной нормы (3 грамма) соли, может привести к нарушению обменных процессов в организме. Кроме этого, избыток соли в рационе питания человека, истощает костную ткань. То есть, хлорид натрия ускоряет выведение из твоего организма кальция. Это важно помнить не только желающим вырасти.
7) Ешь больше сырых овощей и пей много свежих соков.
Витамины наиболее хорошо сохраняются именно в таком виде.
8) Выпивай от шести до восьми стаканов (200 мл.) воды и/или фруктово-овощного сока в день.
Из соков, предпочтение отдавай: апельсиновым, морковным, томатным, грейпфрутовым. Без сахара.
9) Пей молоко.
Для образования костной ткани и, соответственно, увеличения роста , необходим кальций, который содержится, именно, в молоке.
Какое молоко нужно пить?
Козье молоко усваивается почти сразу после приёма внутрь. Это происходит благодаря правильным пропорциям белков, жиров и углеводов. Пить сырым, козье молоко, не стоит. В нем часто обнаруживают возбудителей всевозможных болезней. Нужно кипятить. Коровье молоко усваивается не так идеально, как козье, но также способно принести тебе пользу.
10) После каждого приема пищи следует отдохнуть.
Не начинайте физическую работу сразу после еды . Оптимальное время для отдыха после еды: 30-60 минут.
11) Ешь витаминные добавки каждый день.
Витамины и минералы, не всегда содержаться в той пище, которую мы едим. Поэтому витаминно-минеральные комплексы очень желательно внести в свой рацион .

Помимо правильного питания показатели физического развития и здоровья можно повысить с помощью различных авторских методик, которых на сегодняшний день множество. С одной из них предлагаю познакомиться.

**Методики и упражнения для увеличения роста**, проверены и показывают поразительные результаты! Но не 100%. Результаты во многом зависят от характера человека. Только целеустремлённые и волевые люди способны стать выше ростом. Результаты появятся через несколько месяцев при ежедневных(!) тренировках.

**Методика Берга.**
Всегда считалось, и об этом не уставали повторять ученые, что рост человека можно увеличить только до 20 лет. С недавнего времени, этот факт поставлен под сомнение. Во многом это произошло благодаря доктору Александру Бергу. Он доказал, что расти можно и после 25 и 30 лет, т.к. у каждого человека есть резервы для увеличения роста на 6-8 см. Его методика для увеличения роста, направлена на то, чтобы разбудить эти резервы. Методика Берга проста и уникальна. Её испытали на себе многие люди, желающие вырасти.
Описание: Все упражнения нужно повторять 15-20 раз. Занятия начинать через 2 часа после еды. Для полноценного результата, тебе понадобится коврик с шипами и тренажёры. (Приложение 2)

# Заключение

По результатам антропометрических измерений и анкетирования пришли к выводу о необходимости проводить работу с учащимися и их родителями, т.к. причинами считаю:

1. Невысокий уровень культуры питания

2. Несоблюдение режима дня.

3. Нерегулярные занятия физической культурой

Чтобы улучшить физическое развитие учащихся, необходимо:

1. Повысить уровень культуры питания

2. Разъяснить важность выполнения режима дня

3. Добиться регулярного посещения уроков физической культуры

 С этой целью решили провести мероприятия:

1. Конференция «Питание- залог здоровья»

2. Пропаганда здорового образа жизни:

* выпуск листовок
* проведение бесед
* публикации на сайте школы

# Список литературы

1. Кардашенко В.Н. «Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков. Москва. «Медицина», 1983
2. Мамуйлов В.Г. Якубова И.Ш., Чернякина Т.С. «Питание и здоровье детей», 2003
3. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной анатомии и физиологии. <http://www.distedu.ru/edu12/work1>
4. Возрастные особенности детей и подростков <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/75.php>
5. www.child-psy.ru

Приложение 1

**Меню** :
Завтрак - главная еда за день. После сна организм имеет наиболее растянутую и расслабленную форму, и очень важно перед завтраком сделать небольшую зарядку. Утром организм лучше всего принимает полезные вещества. Это то, что нам нужно.

Итак, на завтрак ешь только зерновые продукты (крупы). Это:

* КАША (гречневая; овсянка и «геркулес»; перловка; кукурузная; пшенка; рисовая.) Лучше на молоке. **P.S. От каш не толстеют.**
Омлет или вареные яйци также приемлемы для завтрака, но не каждый день.
* Хлеб (из цельного зерна).
* Чай, какао, молоко.

К сожалению, сухие хрустящие хлопья, звездочки, колечки, которые нужно заливать молоком, не имеют питательных, для увеличения роста, веществ. Они никак не стимулируют рост и их можно вносить в свой рацион питания только для разнообразия.

Обед.
В дневном рационе должно быть как можно больше растительной и белковой пищи.

* Овощи и фрукты (морковь; горох; бобы; фасоль; орехи; укроп; эстрагон; чабер; базилик; майоран; салат; шпинат; петрушка; сельдерей; лук; ревень; кукуруза; бананы; апельсины; земляника; клюква; черника).
В день, нужно съедать, минимум килограмм овощей и фруктов.
* Супы и бульоны (Сами по себе супы и бульоны не стимулируют твой рост, но они активизируют обмен веществ в организме, что немаловажно. P.S. Не добавляй в суп «бульонные кубики», т.к. они не содержат ничего питательного или полезного.)
* Мясо (Свинина, говядина, телятина и т.д., лучше варенная. 1 раз в 2 дня)
* Молочные продукты (кефир; творог; сливки; молоко; сметана; сыр)
* Печень, почки.
* Рыба (лучше варенная. 1 раз в 2 дня)
* Птица (Курица, индейка. Кожу не есть.)
* Сок (морковный; апельсиновый. ) или компот.
* Хлеб (из цельного зерна).

Ужин.
Спать голодным нельзя! - Запомни это. Если хочешь увеличить рост , то за час-два до сна нужно хорошо поесть. Вот что нужно есть вечером:

* Молочные продукты (кефир; творог с медом; сливки; молоко; сметана; сыр)
* Яйца (вареные). Каждый день перед сном.
* Свежие фрукты и овощи

Чтобы продукты сохраняли больше активных и полезных для увеличения роста веществ, их нужно меньше жарить, а лучше варить или делать на пару! Если есть аллергия и т.п. на некоторые продукты, то можно выбрать альтернативные.

И напоследок - рецепт эффективного напитка, для увеличения роста :
Для его приготовления потребуются 2 стакана (по 200 мл.) молока (2,5-3,5%) и одно свежее, сырое яйцо (куриное или перепелиное).
На два стакана молока берётся одно яйцо и, получившуюся смесь, хорошо взбалтывают миксером или блендером.
По 400-500 мл. этого коктейля, пей 3 раза в день. Результаты получаются прекрасные.

 Приложение 2 – методика Берга (она в PDF формате не могу перевести в ворд)