РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

город Нижневартовск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Средняя школа №21»**

Научно-исследовательский проект на тему:

«**Способы борьбы с лишним весом у школьников подросткового возраста»**

Автор: Вятскина Милана Анатольевна

11 «Б» класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «СШ № 21»

Руководитель: Захарова Наталья Димовна

Учитель химии

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «СШ № 21»

Нижневартовск, 2020

**СОДЕРЖАНИЕ:**

ВВЕДЕНИЕ3

ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы лишнего веса у школьников подросткового возраста.

1.1.Проблема лишнего веса (ожирение) у человека в подростковом возрасте.6

1.2.Анализ режима питания и образа жизни в подростковом возрасте на основании проведённого опроса в прошлом году.11

1.3. Наиболее популярные способы борьбы с лишним весом (ожирением) в подростковом возрасте…………………………...………………………………………….…12

ГЛАВА 2. Практическая часть.

2.1.Паспорт проектной работы15

2.2. Этапы работы над созданием проектного (мультимедийного) продукта 17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ19

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ20

ПРИЛОЖЕНИЕ21

**ВВЕДЕНИЕ**

Избыточный вес (ожирение) – это результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред человеку. Если же в первое время, человек не ощущает каких-либо проблем с самочувствием, то со временем лишние килограммы дадут о себе знать. Лишние килограммы негативно влияют на здоровье человека, ведь проблема лишнего веса тянет за собой множество проблем, от которых довольно сложно избавиться. Проблема лишнего веса губительно влияет на органы пищеварения и сердце. Из-за лишнего веса возникают множества других заболеваний. Поэтому крайне важно вовремя обратиться к специалисту.

Проблема ожирения пришла к нам из древности и на сегодняшний день проблема лишнего веса остаётся одной из главных проблем современного мира. Так как в современном мире подростков с лишним весом большое количество. И в последние годы число подростков с лишним весом увеличилось в разы. Эта проблема плотно проникла в нашу обыденную жизнь.

Многие люди на самом деле подходят к этой проблеме со всей ответственностью и серьёзностью. И для достижения цели, то есть для того чтобы иметь идеальный вес, люди используют различные способы решения данной проблемы. Часто люди худеют не правильным образом, они наоборот ещё больше губят свой организм.

На данный момент проблема лишнего веса остаётся актуальной, поскольку в наши дни огромное количество людей имеют избыточные килограммы. Согласно статистике, каждый седьмой житель планеты имеет избыточный вес.

Для многих людей лишний вес влечёт за собой всего лишь нестандартную фигуру, люди даже не берут во внимание, что при этом идёт огромная нагрузка на весь организм в целом. При повышенном весе в первую очередь страдают органы пищеварения и сердце, а после и остальное.

Интересуясь сбросить лишний вес, человек в первую очередь садится на диету, а многие просто начинают голодать. Через короткий промежуток времени мы снова набираем потерянные килограммы и даже больше. Эта проблема возникает в последствии малоподвижного образа жизни, неправильного питания, нарушений в организме, психологических отклонений (расстройств).

Проблеме лишнего веса свойственно закладывать психологическую травму. Также данная проблема влияет на отношении в обществе, то есть способствует у некоторых подростков социальному изолированию. Кроме этого, данная проблема негативно отдаёт на сам организм человека.

**Объект:** жизнедеятельность современного подростка.

**Предмет:** проблема лишнего веса у школьников подросткового возраста.

**Цель**: определить наиболее лучший способ борьбы с лишним весом и охарактеризовать его.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие «лишний вес», «ожирение» в научной литературе.

2. Проанализировать особенности питания и образа жизни в подростковом возрасте.

3.Провести анкетирование по изучению мнения подростков о лишнем весе, режиме питании.

4. Предложить питание и комплекс упражнений для борьбы с лишним весом у школьников подросткового возраста.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что сбалансированное питание и комплекс упражнений для школьников-подростков окажет положительное влияние на нормализацию (снижение) веса и улучшение здоровья.

**Методы исследования:**

**Теоретические:** анализ научной литературы, анализ полученных результатов.

**Эмпирические:** тестирование, обобщение, разработка буклета.

**Математические:** построение графиков на основе проведённого тестирования.

**Практическая значимость:** огромное количество девочек подросткового возраста пытаются быть близки к идеалу, для этого они используют различные методы снижения веса, которые не всегда могут привести к хорошему результату. Лишний вес ведёт к развитию различных заболеваний, моя работа позволит избежать проблем лишнего веса и поможет снизить вес без последствий для организма также поможет родителям вовремя увидеть проблему веса у подростков.

**Структура работы:** введение, 2главы, 4 параграфа, заключение, список использованных источников, приложение.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА У ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.**

* 1. **Проблема лишнего веса (ожирение) у человека в подростковом возрасте**

В последние годы эта проблема стала достаточно распространённой, она задевает все возраста начиная с младенцев и заканчивая пожилыми людьми. Врачи не как ни могли обойти данную проблему и начали ее изучать. В разные времена ожирение имело разное отношение от общества. Например, раньше считалось, что ожирение — это признак успеха и достатка в семье, но по мере развития, ожирение начали рассматривать как серьёзное заболевание, и именно Гиппократ начал рассматривать это как отклонение от нормы.

Давайте разберём понятие ожирения и как оно влияет на организм человека подросткового возраста. Ожирение – это хроническое, многофакторное заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, которое при прогрессирующем течении осложняется нарушением различных органов и систем. [[1]](#footnote-1)

Ожирение очень негативно влияет на состояние и целостность нашей кости. Из-за большой массы кости ног, а именно малая берцовая, большая берцовая, бедренная кость и кости стопы подвергается давлению, тем самым происходит деформация кости. Жир окружает наши органы в том числе и кости, жировые клетки выделяют вещества, которые стимулируют появление клеток растворяющие и поглощающие кости. Так же жир приостанавливает восприятие организма витаминов, которые должны укреплять костные ткани, например, витамин D и Ca. Количество гормона роста снижается при ожирении, тем самым замедляется рост человека. Присутствует боль в суставах, идёт разрушение хрящей и развивается плоскостопие.

Но разрушении кости это всего лишь пол беды. Ожирение приносит непоправимый вред и для каждого органа по-отдельности. Возникают большие пробелы с сердцем, появляется сердечная недостаточность, повышенное давление и т.д. Это происходит потому что при ожирении перестаёт вырабатываться инсулин, происходит нарушение в работе пищеварительной системе, в результате чего неправильно функционирует поджелудочная железа и развивается такое заболевание как диабет, одним из последствий которого является одышка и нарушение в дыхании.

Идёт поражение пищеварительной системы. Поскольку кровь всасывает липиды пищи идут заболевания печени. Поглощённые избытки жира не могут быть переработаны полностью и откладываются в печени. Ожирению свойственно отложение холестериновых бляшек, при их отложении в сосудах уменьшается подача крови ко всем органам, в результате развивается ишемия. Также из-за плохой подачи крови появляются болезни кишечника. При проблемах с кишечником происходят регулярные запоры и боли в животе, это может привести к раку толстой кишки.

При повышении массы тела подросток ощущает голод, даже после плотного приёма пищи. Идёт препятствие лептина и инсулина, потому что жировая ткань выделяет особые гормоны, которые мешает их выделению. Можно сказать, что потребление пищи вызывает некую зависимость. Это связанно с тем, что при приёме пищи идёт активное выделение эндогенной опиаты (другими словами гормона удовольствия). Зависимость проявляется особенно ярко, если в потребляемой пище находится огромное количество сахара, вкусовых добавок или же различных ароматизаторов.

Но из-за чего же возникает лишний вес? Наиболее встречаемыми причинами являются:

**Отсутствие полноценного сна**- одна из причин повышенного веса. Рассмотрим, как недосып влияет на повышение веса. Во-первых, если регулярно недосыпать по 2-4 часа, то уровень инсулина в крови становиться выше нормы, а значит уровень сахара в крови будет значительно ниже. При таком состоянии создаётся условия для снижения чувствительности тканей к действию инсулина (инсулиновая резистентность), что в дальнейшем приведёт к сахарному диабету. А также если человек имеет неполноценный сон, то с 23:00 до 2:00 фаза активного расщепления жира становится короче, из-за этого нарушаются обменные процессы.

**Недостаточное количество употребления жидкости,** также способствует скорому набору веса. Так как вода является одним из важных компонентов, в котором нуждается наш организм. Ведь вода- это основное транспортное средство, которое участвует в процессе вывода токсинов и продуктов расщепления жиров из организма. В день организму человека требуется выпивать восемь стаканов воды. Однако такие напитки, как: сок, кофе, чай не будут является для нас жидкостями так как содержат калории.

Если же в межклеточном пространстве воды недостаточно, то выделение продуктов жизнедеятельности жировых клеток становится затруднительным, после чего метаболические процессы замедляются, а значит расщепление жиров блокируется.

Главное не переусердствовать с употреблением воды, ведь это может привести к отёкам или же повышению артериального давления.

**Стресс.** Обычно при стрессовых ситуациях подростки заедают свою проблему, что вследствие ведёт к гормональному сбою, это тянет за собой повышенный вес. Стресс создаёт напряжение на клеточном уровне, что способствует накоплению в жировых тканях лишние килограммы, а также токсины. Поэтому важно всегда оставаться спокойным.

**Неправильное питание.**  К неправильному питанию мы можем отнести употребление большого количества соли. Так как употребление избыточного количества соли способствует задержке жидкости и негативно влияет на кровяное давление (ведь один ион натрия стягивает от 16 до 18 молекул воды). В сутки организму человека достаточно 2 грамм соли, также после 15 часов необходимо исключить пищу с содержанием натрия (соли).

Фаст-фуд вредит здоровью, он нарушает гормональный баланс и накапливаются лишние жиры. В фаст-фуде используется масло, которое при нагревании выделяет вредные канцерогенные вещества. В добавок в приготовлении фаст-фуда используют в большом количестве вкусовые добавки, которые негативно влияют на организм в целом.

Употребляя газированные напитки, мы не утоляем жажду, а наоборот. Так как избытки сахара в содержании вызывают жажду и ускоренно разрушают метаболизм. Сладкие пирожные, торты из-за большого содержания сахара также представляют угрозу для нашего организма. Ведь сахар получают в процессе обработки сахарной свеклы, но в процессе обработки свекла утрачивает все свои полезные вещества.

Употребление недостаточного количества овощей и фруктов. В овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, но если человек не употребляет такие продукты, то у него развивается авитаминоз. Что в свою очередь приводит к нарушению двигательной активности кишечника, ослаблению иммунитета и ощущение вялости.

Неправильное питание включает в себя не только само питание, но и правильность употребление пищи. Многие подростки, да и не только, неправильно употребляют пищу, то есть: не завтракают, это приводит к тому что организм человека в первой половине дня утомляются, а на обеде переедают что приводит к нарушению метаболизма; переедание; изнуряюторганизм голодом; прём пищи на ночь, организм человека не успевает переваривать пищу, и это откладывается в жир.[[2]](#footnote-2)

**Гормональный сбой.** На резкое увеличение веса влияют такие гормональные нарушения, как: метаболический синдром, геперкортицизм, высокий уровень пролактина, синдром гиперандрогении, патология гипоталамуса и гипофиза, снижение функции щитовидной железы.

При метаболическом синдроме уровень сахара в крови понижен из-за инсулина зачёт этого задерживается расщепления жира (при этом синдроме человек всегда чувствует себя голодным).

При гиперкортицизме надпочечники выделяю избыточное количество гормона глюкокортикоида. Лишний вес возникает по причине долгого лечения кортикостероидными препаратами. Также это заболевание сопровождается снижением иммунитета, нарушением обмена веществ и т.д.

Высокий уровень пролактина влечёт за собой снижению концентрации половых гормонов, также замедляет основной обмен.

Причинами синдрома гиперандрогении может стать: опухоль яичников, опухоль надпочечников, нарушение работы ЦНС (центральная нервная система).

Патология гипоталамуса и гипофиза развивается на фоне нарушения функции центра регулирования пищевого поведения в гипоталамусе.

При снижении функции щитовидной железы в организме человека все обменные процессы замедляются из-за этого появляется гипотиреоидное ожирение. Гормональный сбой, связанный со снижением функции щитовидной железы является наиболее популярным.

**Малоподвижный образ жизни.** При малоподвижном образе жизни человек заметно набирает в весе. Это происходит потому что поступающая энергия от пищи не расходуется, и поэтому она попросту накапливается в виде жировых отложений.[[3]](#footnote-3)

**1.2. Анализ режима питания и образа жизни в подростковом возрасте**

В прошлом (2019) году мною проводился опрос с целью узнать образ жизни и режим питания подростков. Опрос проводился среди учеников 5-10 классов «СШ № 21» г. Нижневартовска. Опрос прошли подростки в возрасте от 12 до 17 лет, общее количество прошедших опрос учеников 88 человек. Узнав пол, возраст и вес учеников, они преступили к выполнению эксперимента, который состоял из 8 вопросов.

В анкетировании были такие вопросы, как: «Как часто вы употребляете «фаст-фуд»?», «Как часто вы употребляете газированные напитки?», «Сколько раз в день вы питаетесь полноценно (присутствие горячих блюд)?», «Занимаетесь вы каким-либо спортом?», «Как часто вы оказываетесь в стрессовой ситуации?», «Считаете ли вы что у вас здоровый образ жизни?», «Вы заметили изменение веса в подростковом возрасте?», «Сколько часов вы спите?».

Результат проведённого опроса за 2019 год показывает, что:

Большинство подростков употребляют «фаст-фуд» 1-2 раза в месяц, а газированные напитки 1-2 раза в неделю. Также большинство подростков питаются полноценно, более 3 раз в день. Большая часть опрошенных занимаются спортом и редко оказываются в стрессовой ситуации, но при этом не считают, что у них здоровый образ жизни, а спят они от 7 до 8 часов. Опрошенные ученики заметили, что в подростковом возрасте вес увеличился. Результаты в графическом оформлении,(в приложении 3).

* 1. **Способы борьбы с лишним весом в подростковом возрасте.**

Существует огромное количество способов снижения веса, но я хочу рассмотреть способы, которые наиболее чаще пользуются подростки для снижения веса.

* Углеводная диета
* Сыроедение
* Кетогенная диета (кетодиета)
* Голодание
* Правильное питание
* Спорт

**Углеводная диета**. Когда мы слышим словосочетание «углеводная диета» сразу приходит в голову, что это полный отказ от углеводов. Однако это не так, углеводная диета- это диета, при которой ты исключаешь из рациона питания быстрые углеводы, но при этом активно употребляешь медленные углеводы. При углеводной диете нельзя полностью исключать быстрые углеводы для того чтобы не понизить до критической отметки уровень сахара в крови. Диетологи советуют, чтобы разовая порция еды составляла около 100гр, и 150 мл жидкости. При такой диете организм человека не испытывает какого-либо стресса, при таком питании идёт очистка организма. Однако людям которым хотят опробовать эту диету необходимо знать, что при такой диете необходимы перерывы (то есть если вы соблюдаете такую диету месяц, то примерно столько же необходимо отдохнуть).[[4]](#footnote-4)

**Сыроедение -** это система питания при которой употребляемая пища не подвергается температурной обработке (например: варке, жарке, закипанию). Такая пища не включает в себя использование каких-либо приправ, солей, масел. За счёт того, что над данной пищей не производились какие-либо работы она, сохраняет в себя всю пищевую ценность. Данный тип питания используют для снижения веса, потому что такой рацион питания вводит кардинальные изменения в количестве употребляемых калорий, а также идёт вывод токсинов из организма. [[5]](#footnote-5)

**Кетогенная диета (кетодиета)** – это диета при которой пища состоит из низкоуглеводных продуктов, но при этом высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков. Кетодиета позволяет быстро скинуть килограммы это происходит за счет того идёт снижения количества воды, а на жировые отложения влияет энергетический баланс. При таком питании вырабатывается кетоз, который снижает массу тела. Но на самом деле у этой диеты очень много недостатков, например, человек может испытывать рвоту или тошноту, также могут образовываться камни в желчном пузыре и т.д. [[6]](#footnote-6)

**Голодание.** При голодании мы несомненно можем быстро добиться поставленных результатов. При помощи правильного отказа от пищи мы сможем не только сбросить лишние килограммы, но и отчистить наш организм от различных шлаков и улучшить работу органов. В правильном голодании мы можем выделит одни плюсы, например: снижается вес; идет оздоровление и очищение всех тканей; улучшается состояние кожи и конечно же идёт снижение нагрузки на жизненно важные органы. Однако многие люди воспринимают голодание как полный отказ от пищи и это неправильно, в таком голодании нет никаких плюсов сплошные минусы, например: авитаминоз (то есть организм лишается всех витаминов); также идёт нехватка минералов, солей и других важных элементов; ухудшается состояние волос, ногтей; кожа начинает сохнуть и шелушиться. Однако главной проблемой неправильного отказа от пищи является психофизическое расстройства, результатом этой проблемы является анорексия.[[7]](#footnote-7)

**Правильное питание,** что это такое? Нельзя ответить на этот вырос однозначно, однако в общих чертах, правильное питание- это потребляемая пища, в которой содержится достаточно количества неполезных элементов для роста и нормального развития и жизнедеятельности человека. Главными принципами правильного питания является: потребление овощей и фруктов, потребление свежих продуктов, разнообразие меню, расчет необходимой суточной калорийности, так же не нужно забывать про большое употребление воды.[[8]](#footnote-8)

**Спорт.** При помощи физических нагрузок идёт активное насыщение клеток кислородом, идёт ускорение ток лимфы и кровообращения, ускоряет метаболические процессы, идёт вывод токсинов из организма. Как же воздействует спорт на организм? Спорт повышает именует, повышает уровень выносливости силы, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Разумеется, спорт помогает нам сбросить лишние килограммы или же просто поддержать спортивное тело, однако занимаясь спортом необходимо организм подкреплять правильным питанием. [[9]](#footnote-9)

**ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО СОЗДАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

«**Способы борьбы с лишним весом у школьников подросткового возраста**»

**2.1. Паспорт проектной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Название проекта | Способы борьбы с лишним весом в подростковом возрасте |
| 2 | Руководитель проекта | Захарова Наталья Димовна |
| 3 | Участники проекта | Учащиеся 9,10,11 классов в количестве 56 человек |
| 4 | Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту | Биология |
| Учебные предметы близкие к теме проекта | Биология, химия |
| 5 | Гипотеза | мы предполагаем, что сбалансированное питание и комплекс упражнений для школьников-подростков окажет положительное влияние на нормализацию (снижение) веса и улучшение здоровья. |
| 6 | Автор проекта | Вятскина Милана Анатольевна |
| 7 | Характеристика проекта: Тип проекта по доминирующей деятельности | Тип проекта по доминирующей деятельности : информационный, социально-исследовательский |
| По предметно-содержательной области проект: | Межпредметный |
| По времени проект: | Долгосрочный |
| 8 | Цель проекта | Цель проектной деятельности- помочи школьникам-подросткам, имеющим лишние килограммы, избавится от проблемы и улучшить здоровье. |
| Задачи проекта | 1. Раскрыть понятие «лишний вес», «ожирение» в научной литературе.  2. Проанализировать особенности питания и образа жизни в подростковом возрасте.  3.Провести анкетирование по изучению мнения подростков о лишнем весе, режиме питании.  4. Предложить питание и комплекс упражнений для борьбы с лишним весом у школьников подросткового возраста. |
| 9 | Необходимое оборудование, используемые ресурсы | Наличие кабинета, оборудованного компьютером, проектором, интерактивной доской, доступ в Интернет, информационные ресурсы. |
| 10 | Актуальность | Современный подростки не только не приучены к рациональному питанию, но и к режиму приёма пищи. Из-за высокого ритма жизни школьники взяли в привычку потребление еды быстрого приготовления, что конечно же негативно воздействуют на организм. Школьником-подросткам не хватает времени сходить в спортзал, следить за своим питанием и заниматься своим здоровьем. Они понемногу убивают свой организм, поэтому важно раскрыть им тему питания, спорта и рассказать к чему может привести несоблюдение культуры приёма пищи. |
| 11 | Продукты проектной деятельности | Буклет «Рекомендации для похудения» |
| 12 | Форма представления индивидуального проекта | Мультимедийная презентация, участие в конкурсе проектных и исследовательских работ, публикация проекта. |

**2.2. Этапы работы над созданием проектного (мультимедийного) продукта**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Поисковый этап** | Выбор темы проекта. Первичная формулировка проблемы. Первичный сбор информации. Детализация темы и проблемы. |
| **2. Аналитический этап** | Формулировка проблемы, цели и задач проекта, создание паспорта проекта. Оценка и подбор ресурсов, составление плана работы. Сбор информации. Отбор и систематизация нужной информации в соответствии с поставленной целью проекта, выявление недостающей информации, корректировка цели проекта. Оценка на реализуемость. Этапы Корректировка. |

1. ИССЛЕЛОВАНИЕ ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЫ НА ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И СПОСОБАХ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Для исследования поставленной проблемы мы провели анкетирование. Анкетирование проводилось среди учащихся 9,10 и 11 классов в количестве 56 человек. Вопросы анкетирования представлены в Приложении1.

Вывод: по результатам данного анкетирования можно сделать вывод

Из всех опрошенных около половины (48%) сталкивались с проблемой лишнего веса, а другие не сталкивались с данной проблемой. Подавляющие большинство (71%) из опрошенных школьников считают, что лишний вес напрямую связан с неправильным питанием, а остальные (29%) не видят связь между лишним весом и питанием. 30% считают, что питаются правильными продуктами,16%- питаются неправильными продуктами и 54% считает, что их питание не совсем полезно. В работе выделено 6 наиболее популярных способов похудения, из всех предложенных вариантов наиболее знакомым оказался занятия спортом (37%), далее идут: правильное питание – 30%, голодание – 13%, углеводная диета - 10%, сыроедение – 5%, кетогенная диета (кетодиета) – 3% и 1% - предложил свой вариант. Из 56 опрошенных 48% прибегли бы к спорту, 29% к правильному питанию, 8% к голоданию, 7% к углеводной диете, 5% предложили свой вариант, 2% к сыроедению и 1% к кетогенной диете (кетодиета). В виде диаграмм с результатами опроса модно ознакомиться в Приложении 2.

1. Рекомендации ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СНИЖАЮЩИХ ВЕС



|  |  |
| --- | --- |
| **3. Практический этап** | Реализация проекта. Оформление продукта. Составление документации по проекту. Подготовка презентации проекта. |
| **4. Презентационный этап** | Защита индивидуального проекта |
| **5. Оценочный этап** | Рефлексия, самооценка, оценка результатов проекта. Заключение. |

**Заключение**

На основе теоретического материала мы узнали на какие системы и на какие органы губительно влияет лишний вес, проанализировали особенности питания в подростковом возрасте. Также мы узнали какие факторы влияют на повышение веса, и какие наиболее распространённые причины повышения веса существуют в подростковом возрасте. Мы узнали какие способы борьбы с лишним весом являются распространенными и разобрали их влияние на организм. Дали определение лишнему весу, лишний вес- это чрезмерное увеличение жировой ткани, создающее угрозу жизни и здоровью человека.

Практическая часть показывала, что малая часть подростков всё-таки сталкивались с проблемой лишних килограмм. Среди опрошенных учеников 21 школы, школьников-подростков большинство прибегли бы к правильному питанию и спорту. Так же в практической части были даны рекомендации по питанию и предложен комплекс упражнений, направленных на снижение веса.

Таким образом, изучив теоретический материал и проведя практическую часть, мы пришли к некоторым выводам. Что моя гипотеза была верна, сбалансированное питание и комплекс упражнений для школьников-подростков окажет положительное влияние на нормализацию (снижение) веса и улучшит состояние здоровья.

**Список литературы:**

1. Щербакова М.Ю., Порядина Г.И., Ковалева Е.А. Проблема ожирения в детском возрасте. –2010. - с.10
2. Дорофеева Е.А., Дорофеев Е.В., Рожнина Г.П., Османов Э.М. К проблеме неправильного питания современного студента. -2010. – с.3
3. 8 причин резкого набора веса [https://econet.ru/articles/63873-8-prichin-rezkogo-nabora-vesa](https://econet.ru/articles/63873-8-prichin-rezkogo-nabora-vesa-)(дата обращения 10.12.19)
4. Углеводная диета <https://foodandhealth.ru/diety/uglevodnaya-dieta/#sut-uglevodnoy-diety>(дата обращения 29.12.19)
5. Сыроедение<https://ru.wikipedia.org/wiki/Сыроедение#Сыроедение_как_диета>(дата обращения 11.01.20)
6. Кетогенная диета<https://zen.yandex.ru/media/id/5d63d39a97b5d400ad6adc17/ketogennaia-dieta-5da97a8b74f1bc00b1d52740?utm_source=serp>(дата обращения 15.01.20)
7. Голоданиедляпохудения<https://pohudejkina.ru/golodanie-dlya-pohudeniya.html>(дата обращения 22.01.20)

Основы правильного питания для похудения: МЕНЮ, РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГА И ОТЗЫВЫ <https://fb.ru/article/245450/osnovyi-pravilnogo-pitaniya-dlya-pohudeniya-menyu-rekomendatsii-dietologa-i-otzyivyi>(дата обращения 29.01.20)

1. Значение спорта для похудения иеговиды<https://abgym.ru/sport/sposoby/sport-dlya-pohudeniya.html> (дата обращения 11.02.20)

Приложение 1

Анкетирование:

1. Сталкивались ли вы с проблемой лишнего веса?
2. Да, сталкивался(-ась)
3. Нет, сталкивался(-ась)
4. Связываете ли вы проблему лишнего веса с питанием?
5. Да, связываю
6. Нет, не связываю
7. Считаете ли вы что вы питаетесь полезными продуктами?
8. Да, считаю
9. Не совсем
10. Нет, не считаю
11. Какие способы борьбы с лишним весом вы знаете?
12. Углеводная диета
13. Сыроедение
14. Кетогенная диета(кетодиета)
15. Голодание
16. Правильное питание
17. Спорт
18. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
19. Какой способ борьбы с лишним весом по вашему мнению является наиболее интенсивным и безопасным? Какой бы вы выбрали?
20. Углеводная диета
21. Сыроедение
22. Кетогенная диета(кетодиета)
23. Голодание
24. Правильнее питание
25. Спорт
26. Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­

Приложение 2

Приложение 3

:

1. Щербакова М.Ю., Порядина Г.И., Ковалёва Е.А. //[Электронный ресурс]: «Проблема ожирения в детском возрасте» <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-ozhireniya-v-detskom-vozraste/viewer> [↑](#footnote-ref-1)
2. Дорофеева Е.А., Дорофеев Е.В., Рожнина Г.П., Османов Э.М. «К проблеме неправильного питания современного студента»//[Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-pitaniya-sovremennogo-studenta> [↑](#footnote-ref-2)
3. 8 причин резкого набора веса //[Электронный ресурс]: <https://econet.ru/articles/63873-8-prichin-rezkogo-nabora-vesa> [↑](#footnote-ref-3)
4. «Углеводная диета»// [Электронный ресурс]: <https://foodandhealth.ru/diety/uglevodnaya-dieta/> [↑](#footnote-ref-4)
5. «Сыроедение» // [Электронный ресурс]: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сыроедение> [↑](#footnote-ref-5)
6. «Кетогенная диета**»** // [Электронный ресурс]: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d63d39a97b5d400ad6adc17/ketogennaia-dieta-5da97a8b74f1bc00b1d52740?utm_source=serp> [↑](#footnote-ref-6)
7. «Голодание для похудения**»** // [Электронный ресурс]: <https://pohudejkina.ru/golodanie-dlya-pohudeniya.html> [↑](#footnote-ref-7)
8. «Основы правильного питания для похудения: МЕНЮ, РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГА И ОТЗЫВЫ» **» //** [Электронный ресурс]: <https://fb.ru/article/245450/osnovyi-pravilnogo-pitaniya-dlya-pohudeniya-menyu-rekomendatsii-dietologa-i-otzyivyi> [↑](#footnote-ref-8)
9. «**Значение спорта для похудения и его виды» //** [Электронный ресурс]: <https://abgym.ru/sport/sposoby/sport-dlya-pohudeniya.html> [↑](#footnote-ref-9)