

Чумлякская СОШ-филиал  
МКОУ «СОШ №4» г. Щучье  
Ожирение среди подростков  
Исследовательская работа

---

Выполнила работу: ученица 8 «Б» класса  
Нецветаева Любовь.

Руководитель: Коврижникова Е.В.

Классный руководитель.

Чумляк, 2016

# Актуальность проблемы:

---



Распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более "сидячим", ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья.

## Статистика Ожирения в разных странах мира:

В настоящее время на земном шаре около 7% взрослых страдают ожирением. А это ни много ни мало 250 млн. человек. В Китае и Японии ожирением страдают 15% населения, в Германии, Великобритании и России - около 50 - 54%, в США - 61%. Чрезмерная полнота поражает как женщин, так и мужчин, и часто от нее страдают уже в детском возрасте. В Российской Федерации в настоящее время ожирение диагностируется у 5,5 % детей, проживающих в сельской местности, и у 8,5 % детей, проживающих в городской местности.

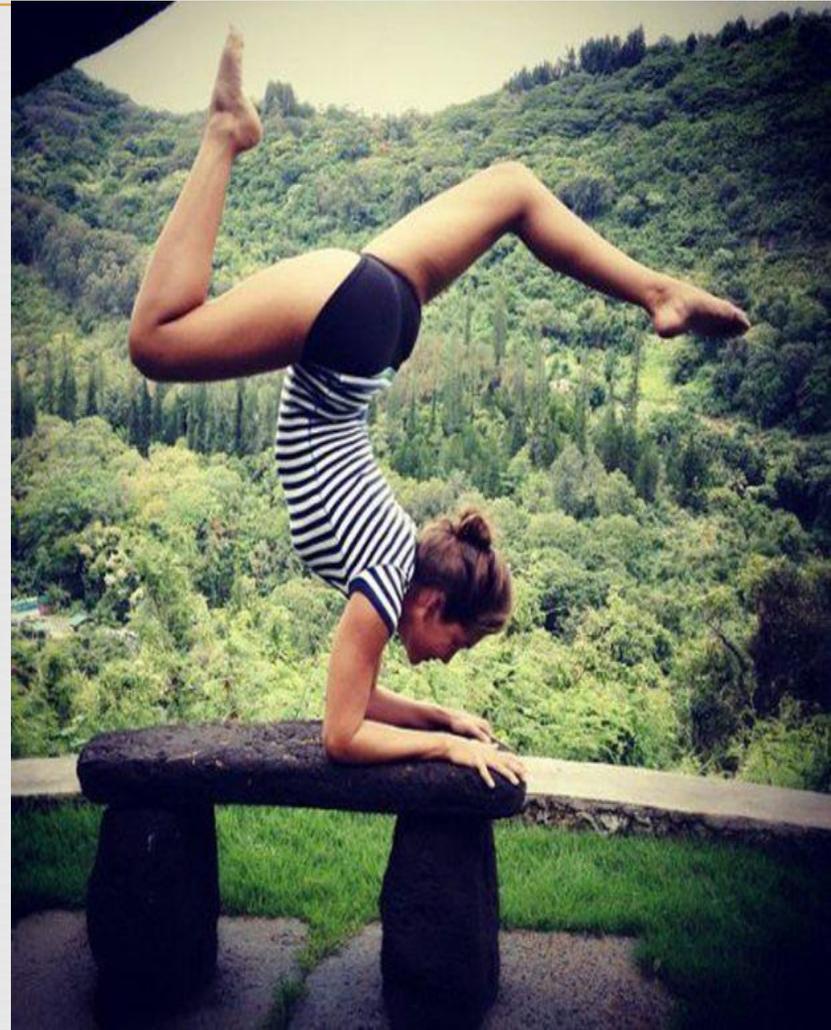
□ **Цель:**

Показать современное состояние проблемы ожирения подростков.

**Задачи:**

- рассмотреть особенности ожирения как заболевания;
- выявить проблему подросткового ожирения;
- раскрыть основы рационального питания;
- - подготовить презентацию по теме и выступить перед учащимися.

Формы созданные  
природой совершенны.  
Плавные линии  
человеческого тела.   
Мускулы мужской руки.  
Изгибы женской талии.  
Природа создала наше  
тело гибким и  
выносливым, сильным и  
стремительным.  
Возможности нашего  
тела почти безграничны.

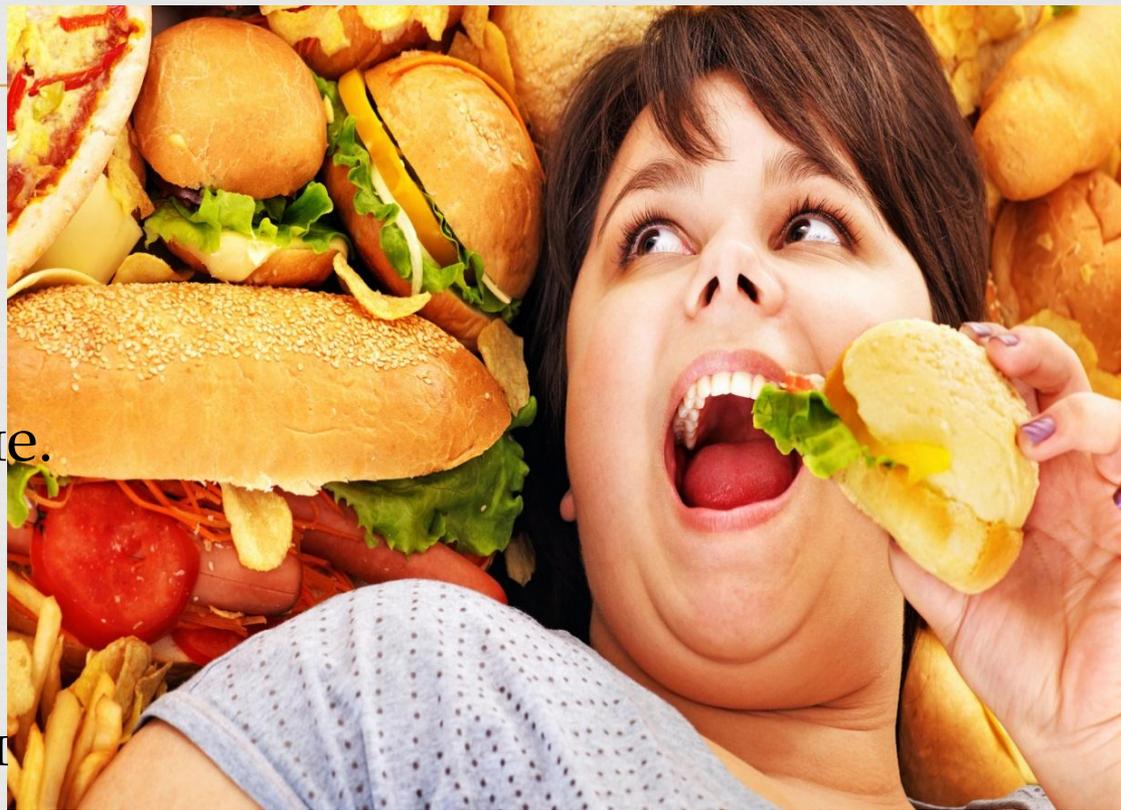


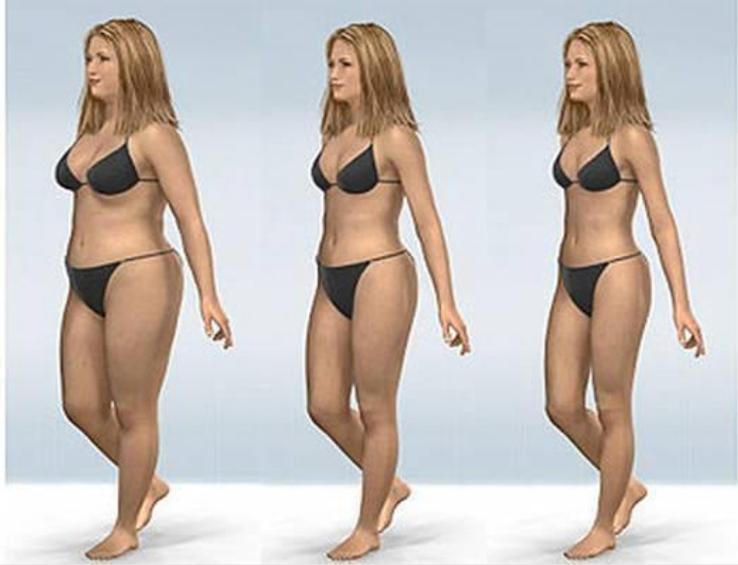
Но почему же так  
странно и  
неестественно  
выглядит порой  
человеческое тело?  
Почему же оно теряет  
свои природные  
формы? Легкость,  
гармонию и заплывает  
жиром...  
Природа наделила  
наше тело  
механизмами:  
самообновлением,  
лечением и  
саморегуляцией .  
Тогда почему сегодня  
эти механизмы дали  
сбой?



## Причины ожирения

Некоторые болезни и приём определённых лекарств, генетическая предрасположенность; переедание; вредная привычка – питаться много и жирной пищей; депрессия, плохое эмоциональное состояние. Мы теряем активность, снижается наша работоспособность и самооценка. Развиваются болезни. Из-за пристрастия к еде мы все больше отдаляемся от природного идеала. Есть

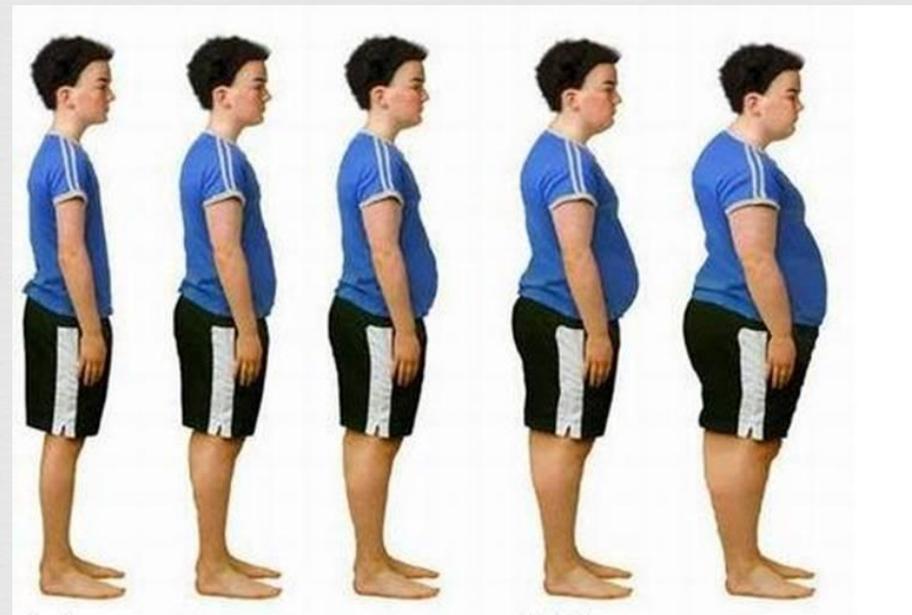




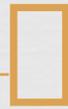
## Различают ожирение в зависимости от массы тела:



1-ой степени (увеличение массы по сравнению с "идеальной" более чем на 29%);  
2-ой степени (избыток массы тела составляет 30-49%);  
3-ей степени (избыток массы тела равен 50-99%);  
4-ой степени (избыток массы тела составляет 100% и более).



# Индекс массы тела можно рассчитать по легкой формуле:



- Расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Пример:  $\text{ИМТ} = 68\text{кг} : (1,72\text{м} \times 1,72\text{м}) = 23$ . Эта формула хороша тем, что работает и для "малышей", и для "гуливеров". Нормой считается ИМТ от 19 до 25. ИМТ меньше 19 - дефицит веса, 25-30 - избыточный вес, 30-40 - ожирение, более 40 - сильное ожирение.

## Ожирение у подростков

Ожирение — серьезная проблема в современном мире. К сожалению, подростки подвержены ожирению не реже, чем взрослые люди, а страдают они из-за этого больше, ведь в подростковом возрасте люди очень ранимы и чувствительны. У подростков с ожирением часто бывает заниженная самооценка и множество других психологических проблем, они обычно переживают из-за лишнего веса гораздо сильнее взрослых. Да и физическое здоровье у них обычно плохое, так как ожирение может вызывать нарушения сна, болезни печени и сердечно — сосудистой системы, диабет



## Борьба с подростковым ожирением

С ожирением у подростков обязательно нужно бороться, нельзя надеяться, что подросток «перерастет» ожирение.

Родители должны следить за рационом питания подростка, подробно объяснить вред фастфуда. Нужно отучить подростка есть перед телевизором. Для этого необходимо подавать ему пример, и собирать всю семью кушать за общим столом. Надо побуждать подростка к физической активности. Можно ходить вместе с ним на прогулки, кататься на велосипеде, играть на свежем воздухе в подвижные игры, ходить в походы. И помните,



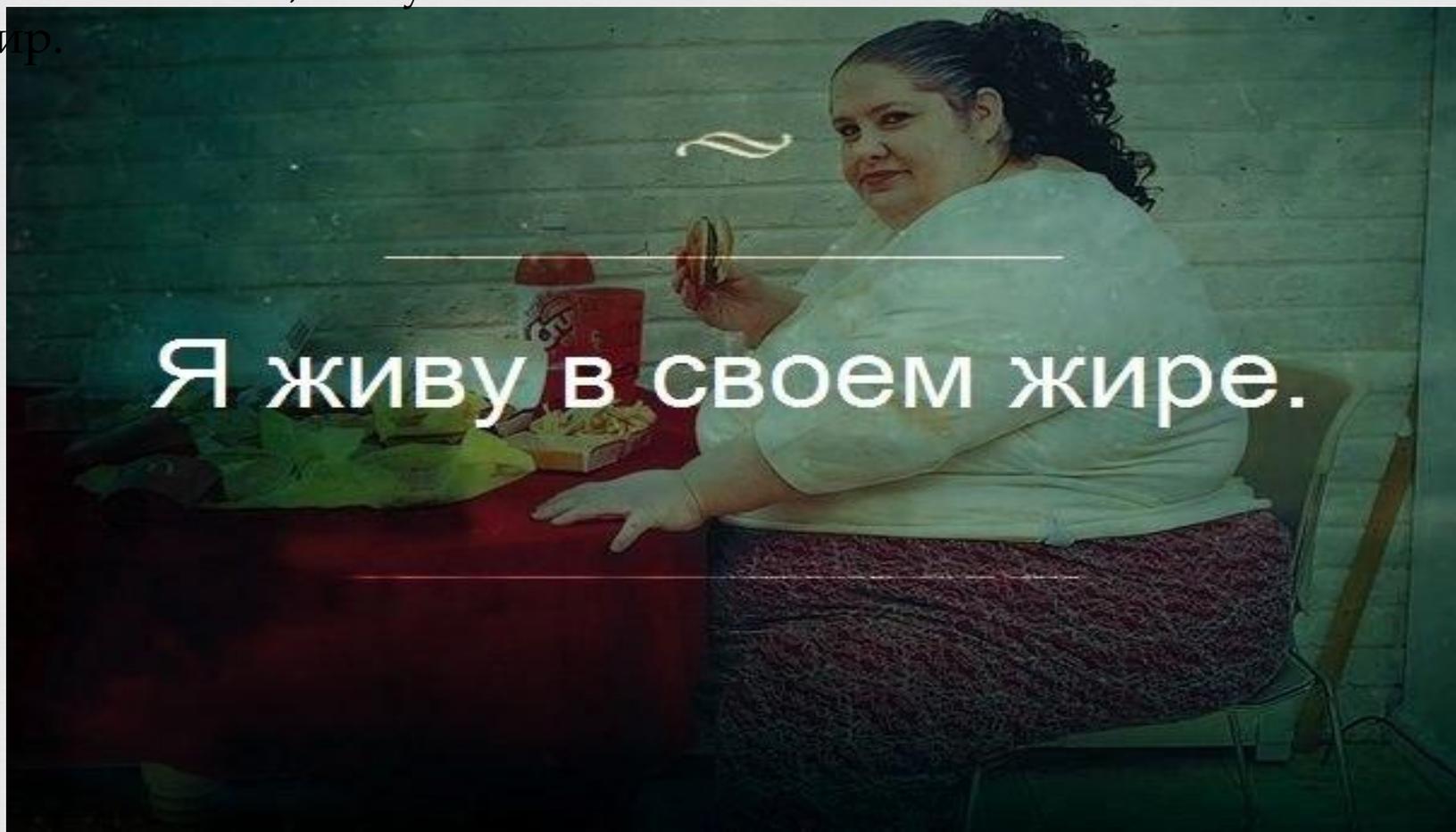
Есть вещество, которое содержится почти во всех продуктах. Мы даже не представляем как много этого вещества ежедневно поступает в наш организм. С каждым днем мы едим его всё больше и больше и не осознаем , что уже давно попали в рабство. Только в России его производят более 5-ти миллионов тонн в год.



Это наркотик, от него невозможно отказаться. Многие люди приходят к врачам и говорят, что не могут от него отказаться.

Раньше в год на человека приходилось 2 кг этого вещества, то сейчас - 70 кг в год.

Если вы однажды это вещество попробовали, то уже не сможете остановиться. С каждым съеденным граммом зависимость от него все возрастает, а это значит, что у вас постоянно накапливается лишний жир.



Я живу в своем жире.

Так что же это за вещество, которое заставляет нас есть все больше. Раньше в 17 веке оно доставлялось только аристократам, его покупали в аптеке и на развес. Сегодня каждый его ест килограммами. И называется это вещество САХАР. Именно его сегодня добавляют во все продукты питания, тот самый наркотик возбуждающий аппетит. Сегодня сахар на 99 процентов это не природное, а химическое вещество. В шоколадном батончике- 14 кусков сахара. В молочном коктейле - 28 кусков сахара. В 1 куске-4 грамма. 1 газировка в день прибавит вам 4 кг в год. «Не пей жир, прекрати пить сладкую газировку».



□ Мы не можем резко отказаться от сахара. Сегодня никто не может убедить человека в том, чтобы он не ел сладкое-сахар, нужно контролировать свои желания. Наш мозг главный потребитель сахара, он может жить без глюкозы 2 минуты. Глюкоза ему нужна для того чтобы жить. Главная проблема мозга – он не умеет запасать глюкозу, поэтому когда мозг требует сахара это приказ, которому человек не может не подчиняться. Мозг не может попросить съесть капустный лист, фасоль ему легче попросить пироженое, шоколадный батончик и получить сахарный взрыв.

□ Сахарная наркомания лечится так же как и другая зависимость. Чтобы освободиться от сахарного рабства – необходимо лишить организм доз. Каждый день проведенный без сахара, без быстрых углеводов ослабляет тягу к сахару, который очень сложно отстоять. Надо помнить, что даже большое количество сахара будет провоцировать муки сахарного голода. От сахара можно отказаться только навсегда. Только тебе решать контролировать потребление сахара или быть его рабом.



Мы живем в совершенно новую эпоху. Впервые за сотни и тысячи лет человек может прожить жизнь не испытывая чувства голода, но так было не всегда. Всего несколько веков назад еды не хватало. От рассвета до заката в поту и с песнями крестьяне трудились в поле. Всю работу от посадки семечка до сбора урожая они делали вручную. Чувство голода было знакомо почти каждому, кто жил и работал на земле. Не урожайный год грозил смертью.



# Картофель



- За последние тысячи лет жизнь людей изменилась. Революция в истории питания человечества началась с массовым распространением картофеля. В 19 веке его начали масштабно выращивать во всей Европе и в России. Картофельная эра навсегда изменила жизнь людей. Ни одна традиционная культура не могла спорить с картофелем по урожайности, калорийности и неприхотливости. Когда картофель был высажен на миллионы гектаров, жизнь людей стала проще. С появлением картофеля люди устремились в города. Они покинули землю им больше не пришлось работать сутками, чтобы утллить свой голод.
- Картошки стало больше. Так закончилась борьба за выживание.

За сто последних лет еда стала разнообразной и дешевой, но почему нам постоянно хочется есть, что за вещество содержится в продуктах, из-за которого нам так сложно остановиться .

Люди стали есть больше, чем задумано природой. Еда перестала быть физиологической потребностью. Сегодня еда -это удовольствие на завтрак , обед и ужин. Стало грустно или одиноко - мы покупаем и едим сладкое и вкусное.



Люди перестали слышать свой организм и контролировать его. Мы потеряли грань между голодом и сытостью. Технический прогресс порождает человеческий регресс. Он сильно повлиял на внешний вид современных людей. С тех пор как люди переселились в города, им больше не нужно много работать физически для выживания.

A still life painting of a meal on a table. The scene is set on a red patterned tablecloth. In the foreground, a dark metal plate holds a large, crusty loaf of bread, a green bell pepper, and a slice of yellow squash. A silver fork and a wooden-handled knife are placed around the plate. In the background, a glass pitcher and a bowl are visible. The overall lighting is soft and warm, creating a sense of a quiet, domestic meal.

ИГРА  
СЛОВ

# Мечты сжираются

Ожирение сейчас растет двойными темпами. За последние 100 лет жители Европы и Америки потолстели на 20 кг, а за последние 30 лет еще на +10 кг.

Ожирение - это уже эпидемия, которая растет в больших масштабах и она одолела как взрослых, так и детей.

Из-за передозировки еды, наше тело стало обрастать жиром. Если раньше человечество боролось за еду, то сейчас мы боремся с едой.

Но не смотря на все усилия похудеть, человечество все равно набирает лишний вес. Из-за лишнего жира организм человека быстро

я на 15-20 лет.



# Рациональное питание

Предполагает регулярный прием пищи лучше через равные промежутки времени, чем кушать очень плотно раз в сутки, а остальное время голодать.

Самый оптимальный вариант – это 5-6-разовое питание. Родители должны контролировать питание ребенка, чтобы избежать проблем с его весом. Нужно составить рацион питания, тогда шансов получить ожирение будет гораздо меньше.



## Рекомендации

Изучив проблему, мы предлагаем следующие рекомендации:

Пропаганда здорового питания:

- а) выпуск листовок о ЗОЖ (здоровом образе жизни);
- б) конкурс рекламных роликов среди учащихся;
- в) лектории о ЗОЖ для учащихся и их родителей;
- г) улучшить качество пищи;
- д) внести в меню разнообразные соки, фрукты и овощи.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

