

**ФГАОУ ВПО «Национальный исследовательский университет»
«Высшая школа экономики»
Министерство образования Пензенской области
ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области»
Управление образования г. Пензы
МБОУ «Лицей современных технологий управления №2» г. Пензы
МБОУ финансовый-экономический лицей №29 г. Пензы
Портал поддержки Дистанционных Мультимедийных Интернет- Проектов «ДМИП.рф»**

**VI открытый регистрационный конкурс
Исследовательских и проектных работ школьников
«Высший пилотаж – Пенза» 2024
«Беда - когда желудок упрямей, чем рассудок»**

Выполнила:
Обучающаяся 8 «А» класса
МБОУ СОШ №41г. Пензы
Кадуличкина Полина
Руководитель:
учитель биологии МБОУ СОШ №41г.Пензы
Парамонова Ольга Викторовна

Пенза
2024

Содержание

Введение	стр.3
1. Вкусовые предпочтения героев прошлого по литературным источникам	стр.4-5
2. Материалы и методика. Накрываем стол в 41 школе	стр.6-7
3. Основная часть	
А) Красота спасет мир. Эталонные параметры красоты в литературе	стр.8-9
Б) «Ты то, что ты ешь». Современные эталоны красоты	стр.10-11
В) Золотая середина.	Стр.12-13
Заключение	стр.14
Библиографический список	стр.15
Приложение	стр.16

Введение

В ходе эволюции условия жизни человека кардинально менялись. Миллионы лет назад, чтобы добыть пропитание, приходилось много двигаться, но это не гарантировало, что ты ляжешь спать сытым. Голод был постоянным спутником нашего вида, и механизм запасания жира сформировался, как единственный способ выживания. Никто из древних людей не волновался о размере порции, «правильном» времени для трапезы или сочетаемости продуктов.

Жизнь *Homo sapiens* кардинально изменилась в последнее время. Жителю города, чтобы добыть экзотические фрукты с разных концов света, не говоря уже о хлебе или йогурте, достаточно пройти 50 метров до ближайшего магазина. Но там на всякого обрушивается проблема выбора. Мучительные размышления, какой банан лучше купить, органический или обычный, и правда ли дикая рыба лучше фермерской, тоже опасны для здоровья, так как грозят всевозможными невротическими расстройствами, повышением уровня ежедневного стресса и общей тревожности.

Это порождает необходимость во внешних правилах питания, которые давали бы чувство уверенности и спокойствия. В нашем мире люди охотно расстаются со свободой есть, что вздумается в обмен на советы звезд и специалистов из интернета. (Елизавета Гильман «Помирись с едой».- М.:Альпина,2022)

Цель исследования: изучение изменения вкусовых привычек и предпочтений, эталонов красоты на основе анализа литературы. Формулирование принципов рационального питания, основ здорового образа жизни, корректировка собственного рациона.

Задачи исследования:

1. Изучение вкусовых привычек литературных героев
2. Анализ сформированности принципов здорового питания в МБОУ СОШ №41 г. Пензы
3. Знакомство с эталонными параметрами «красавиц» и причинами появления данных эталонов в различные исторические эпохи.
4. Рассмотрение вопросов появления современных эталонов красоты.
5. Формулирование принципов рационального питания и основ здорового образа жизни.

Данная тема является **актуальной**. Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимым для сохранения жизни. От того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Научно – практическая значимость работы заключается в возможности корректировки собственного рациона с учетом принципов здорового питания, а также возможности поделиться опытом с обучающимися и учителями МБОУ СОШ №41 г. Пензы.

1. Вкусовые предпочтения героев прошлого по литературным источникам.

Листая страницы русской классической литературы можно узнать, как же относились еде в прошлом.

Тема обжорства издавна встречается в литературных произведениях. Чревоугодие всегда считалось смертным грехом, поэтому созданные в них образы обжор зачастую представляются в сатирическом плане.

В произведениях великого Николая Васильевича Гоголя прослеживается культ еды. В «Вечерах на хуторе близ Диканьки» герои часто трапезничают. В произведении «Ночь перед Рождеством» вареники сами лезут в рот Пацюку, даже, когда герой наелся.

А вот отрывок из повести «Старосветские помещики». «Оба старичка, по старинному обычаю старосветских помещиков, очень любили покушать. Как только занималась заря (они всегда вставали рано) и как только двери заводили свой разноголосый концерт, они уже сидели за столиком и пили кофе...За час до обеда Афанасий Иванович закушивал снова...После обеда Афанасий Иванович шел отдохнуть один часок, после чего Пульхерия Ивановна приносила разрезанный арбуз...Перед ужином Афанасий Иванович еще кое-чего закушивал. В половине десятого садились ужинать.

В «Мертвых душах» еда много говорит о персонажах. В главе, посвященной визиту Чичикова к Собакевичу в последнем подчеркиваются черты богатства (хотя с иронией) через перечисление блюд, поданных на обед и их количество. «Выдумали диету лечить голодом! У меня не так. У меня свинина- всю свинью давай на стол. Баранина- всего барана тащи, гусь- всего гуся!» Обжорство Собакевича, безусловно, чревоугодие, но хлебосольные описания застолий в «Старосветских помещиках»-скорее, гурманство и быт.

И.А.Гончаров в романе «Обломов»: «Об обеде совещались всем домом...Всякий предлагал свое блюдо: кто суп с потрохами, кто лапшу или желудок, кто рубцы, кто красную, кто белую подливку к соусу...Забота о пище была первая и главная жизненная забота в Обломовке».

Немало произведений и о здоровой пище. В русской народной сказке «Василиса Прекрасная» первое задание для невесток царя-испечь хлеб. Хлеб на Руси всегда ставили в центр стола и считали главным блюдом («Хлеб-всему голова») из-за его полезных качеств.

В русских сказках, пословицах и поговорках часто упоминаются названия полезных продуктов, встречающихся на столе:

«Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. - Вот уха будет сладкая!» («По щучьему веленью»);

«Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля...» («Лиса и журавль»);

«Посадил дед репку, выросла репка большая пребольшая» («Репка»);

«-Поешь моего простого киселька с молочком!» («Гуси-лебеди»);

«Белка песенки поет, да орешки все грызет» («Сказка о царе Салтане» Пушкина)

«Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела и наскребла муки горсти две. Замесила муку на сметане, состряпала колобок, изжарила в масле и на окошко студить положила» («Колобок»).

Считается, что в приготовлении этой выпечки нет ничего сложного. На самом деле колобок был одним из любимых угощений царя, о чем свидетельствует реальный рецепт колобка из «Росписи царских кушаний» начала 17 века. Блюдо «колоб» рекомендовалось готовить в период «осеннего мясоеда»: «в нем 3 лопатки муки крупчатые, 25 яиц, 3 гривенки сала говяжья». Согласно версии профессора и исследователя русской кухни Николая Ковалева, «лопатка» равна 1,2 килограмма, «гривенка»-204,8 граммов. (Забелин Иван «Домашний быт русского народа», 1915).

2. Материалы и методика. Накрываем стол в 41 школе

Для рассмотрения вкусовых предпочтений героев прошлого обратились к литературным источникам и материалам сайтов, провели анализ и обработали информацию.

Для выявления вкусовых привычек обучающихся и учителей МБОУ СОШ №41 г. Пензы провели анкетирование с целью выявления проблем, связанных с нарушением пищевого поведения и корректировки. Анкетирование прошли обучающиеся 6 «А» класса-29 человек, 8 «А» класса-27 человек, а также учителя МБОУ СОШ №41 г. Пензы-26 человек

Вопросы анкеты:

1. Считаете ли вы свое питание рациональным?
2. Назовите ваши любимые блюда?
3. Как вы относитесь к выражению «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»? Ответ поясните.
4. Как часто вы посещаете «Кафе быстрого питания»?
5. Можете ли вы назвать заболевания, которые могут развиваться у человека при частом употреблении продуктов фастфуда?
6. Часто ли вы сталкиваетесь с проблемами в работе пищеварительной системы?
7. Составьте меню быстрого полезного завтрака

(Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования), М.: ВАКО,2015,с.74-75

Данные были проанализированы. На основании анализа данных сделаны выводы.

На вопрос №1 «Считаете ли вы свое питание рациональным?» большинство респондентов ответили утвердительно (См. Приложение, таблица 1).

На вопрос №2 «Назовите ваши любимые блюда», данные различались в зависимости от возрастной категории. Учителя МБОУ СОШ №41 г. Пензы чаще выбирали горячие блюда, супы, фрукты и овощи. Обучающиеся МБОУ СОШ №41 г. Пензы, тоже любят овощи и фрукты, но, также не против полакомиться пищей, хотдогом и другими изделиями быстрой кухни. (См. Приложение, таблица 2).

На вопрос №3 «Как вы относитесь к выражению «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»? большинство респондентов дали правильный ответ и пояснили, что завтрак должен быть сытным, чтобы запастись энергией на целый день. Обед тоже должен быть сытным, но желудок лучше не перегружать, иначе долгий дневной сон после плотного обеда собьет циркадные ритмы. К вечеру все метаболические процессы замедляются, поэтому ужин должен быть максимально легким(См. Приложение, таблица 3).

На вопрос №4 «Как часто вы посещаете «Кафе быстрого питания»? большинство анкетированных ответили «Редко» (См. Приложение, таблица 4).

Вопрос №5 «Можете ли вы назвать заболевания, которые могут развиваться у человека при частом употреблении продуктов фастфуда?» затруднений не вызвал. Большинство респондентов ответили правильно. Фастфуд относится к разряду высококалорийной пищи, поэтому регулярное употребление пончиков, хот-догов, шаурмы, пиццы способствует стремительному увеличению массы тела, развитию заболеваний ЖКТ-панкреатита, гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (См. Приложение, таблица 5).

Вопрос №6 показал, что иногда респонденты сталкиваются со сбоями работе пищеварительной системы (См. Приложение, таблица 6).

При ответе на вопрос №7 составить меню быстрого, а главное полезного завтрака смогли большинство опрошенных (См. Приложение, таблица 7). При выборе продуктов и блюд называли фрукты и овощи, блюда из зерновых (каши, мюсли), молочные продукты (молоко, йогурт, кефир, творог), продукты и блюда, богатые протеинами (яйца, сыр).

Внешность и здоровье человека во многом зависят от определенных условий жизни, в том числе от качества питания, стереотипов определенной эпохи. Для рассмотрения эталонных параметров красоты различного исторического времени. Обратились к литературным источникам, интернет-ресурсам, практикуму (Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования), М.: ВАКО,2015

Данные были проанализированы. Рассмотрен современный эталон красоты. Проведен опрос «Красота и здоровье» среди обучающихся 6 «А» класса и учителей МБОУ СОШ №41 г. Пензы. Вопросы опроса представлены в главе 3, пункт Б и взяты из практикума Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования), М.: ВАКО,2015,с.16

На основании полученных данных сделаны выводы и составлены рекомендации для достижения «Золотой середины» в вопросах здорового питания и стремления к эталону красоты.

3. Основная часть.

А) Красота спасет мир. Эталонные параметры красоты в литературе.

С древнейших времен писатели и поэты воспевали женскую красоту. Но у каждой эпохи были свои представления о прекрасном.

Внешность и здоровье человека во многом зависит от определенных условий жизни, качества питания, исторической эпохи, включая генетику и наследственность.

Когда речь заходит о красавицах античности, сразу вспоминается образ богини Афродиты. У красавиц того времени пропорциональное и стройное (но не худое) тело с плавными изгибами, не слишком высокий рост, большие глаза, классический прямой нос, который продолжает линию лба. Огромное внимание уделялось физическому развитию как мужчин-воинов, так и женщин. В сочетании со средиземноморским типом питания, который в наши дни считается одним из самых полезных, это не могло не оказывать положительного влияния на организм.

В роскошной Греции, оливами покрытой,
Где небо так светло, там только,
Афродита,
Явиться ты могла,
Где так роскошно Кипр покоится на волнах,
И где таким огнем гречанок стройных
полны
Восточные глаза!(Иван Сергеевич Тургенев)

На смену античному культу телесности пришло строгое религиозное Средневековье. Демонстрировать свою красоту категорически воспрещалось. Поэтому средневековые женщины носили закрытые и плотные одежды. Увидеть можно было лишь лицо, и именно кожа лица стала главным критерием красоты.

Эталонными в эпоху Возрождения считались длинные шелковистые волосы, светлая кожа, длинная шея, высокий лоб, избыточный вес и излишняя худоба считались непривлекательными. О канонах красоты эпохи Возрождения можно узнать из стихов Петрарки, Данте, Боккаччо.

Красота эпохи Просвещения и Нового времени. В период с 17 по 19 век каноны красоты менялись. На смену белокожим стройным дамам пришли пышные формы, которые хорошо известны, благодаря полотнам Рубенса. В моде была сытая жизнь, поэтому красавиц 17 века никто не осуждал за лишний вес и любовь к вкусной еде.

Однако пристрастие к корсетам и мода на осиные талии в 19 веке вновь возродилась. Бледность и утонченность стали частью идеального образа. А вот здоровый румянец, загар,

крепкое сложение и сильное тело были признаками низкого происхождения и крестьянской жизни.

Всегда скромна, всегда послушна,

Всегда как утро весела,

Как жизнь поэта простодушна,

Как поцелуй любви мила;

Глаза, как небо, голубые,

Улыбка, локоны льняные,

Движенья, голос, легкий стан... (А.С. Пушкин, отрывок из романа «Евгений Онегин», Ольга - и типичная провинциальная барышня 19 века)

Пристрастие к корсетам, сжимающим ребра и деформировавшим внутренние органы, стоило многим женщинам здоровья. Культ хрупкости и ограничения в питании нередко приводили к трагедиям. Именно такую трагедию описал Лев Толстой в знаменитом романе «Война и мир», когда маленькая и хрупкая княгиня, жена Андрея Болконского, тяжело переносившая беременность, погибла при родах.

У А.Н. Некрасова описание крестьянской женщины:

...Есть женщины в русских селеньях

С спокойною важностью лиц,

С красивою силой в движеньях,

С походкой, со взглядом цариц.

Красавица, миру на диво,

Румяна, стройна, высока,

Во всякой одежде красива,

Ко всякой работе ловка.

Идеалы красоты 20 века. 20 век стал провозглашать новые модные идеалы чуть ли не каждое десятилетие: балерина Анна Павлова, фигура типа «песочные часы», как у Мэрилин Монро и Софи Лорен, девушка-подросток Твигги, спортивная Джейн Фонда и Мадонна, идеально пропорциональная Клаудиа Шиффер, сильная и атлетичная Анджелина Джоли. Женщины всего мира увлеклись диетами и начали активно тренироваться в погоне за фигурами супермоделей.

Б) «Ты то, что ты ешь». Современные эталоны красоты.

Стандарты красоты постоянно меняются. Еще совсем недавно в моде были очень худые девушки с тонкими руками и ногами, выпирающими ключицами и бледной кожей. В погоне за модой девушки теряли здоровье.

Теперь же тенденции склоняются к максимальной естественности. Высокий лоб. Выразительный взгляд, натуральные губы, гармоничный нос и полное отсутствие вмешательства пластических хирургов.

При этом стоит отметить, что модные тенденции диктуют не только стандарты внешней красоты, но и добавляют интеллектуальную составляющую.

На подиумах появились модели, которые покорили публику и показали, что моделью может быть не только девушка с идеальными пухлыми губами, маленьким носом и болезненной худобой, ради которой девушки шли на многочисленные жертвы.

Со временем стремление к естественности из моделинга перетекло в обычную жизнь. Теперь к общим стандартам красоты можно отнести осознанное отношение к своему телу и абсолютную естественность-вместо прежних тонких черт лица, доведенных до идеала).

Единственное, что осталось неизменным-это значение ухоженности в стандартах красоты. Ставя естественность на первое место, мир красоты и моды не забывает и не пренебрегает качественным уходом за состоянием волос, кожи, тела.

Мы провели опрос среди обучающихся 6 «А» класса МБОУ СОШ №41 г. Пензы, на тему «Красота и здоровье» (Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования), М.: ВАКО,2015,с.16).

Вопросы:

- 1.Как вы относитесь к поговорке «Красота требует жертв»?
- 2.На какие жертвы вы готовы пойти ради красоты?
3. Всегда ли красота «здоровая» и здоровье «красиво»?
4. Что для вас значит красота?
- 5.Совпадают ли ваши представления о красоте с представлениями о красоте ваших родителей, дедушек и бабушек?

Данные опроса были проанализированы. На основании полученных данных сделаны выводы. На вопрос №1 «Как вы относитесь к поговорке «Красота требует жертв»? большинство респондентов согласилось с утверждением (См. Приложение, таблица 8).

На вопрос №2 «На какие жертвы вы готовы пойти ради красоты?» большинство опрошенных ответили, что готовы отказаться от вредной, острой, жирной пищи. Готовы соблюдать режим питания, отказаться от поздних ужинов и вовремя ложиться спать. Также респонденты готовы увеличить физическую активность. Обучающиеся готовы отказаться от удобной, но некрасивой

одежды. А люди старшего поколения готовы отказаться от регулярного перемещения на автомобиле и отдать предпочтение пешим прогулкам, а также регулярно посещать стоматолога (См. Приложение, таблица 9).

На вопрос №3 «Всегда ли красота «здорова» и здоровье «красиво»? все опрошенные ответили утвердительно(См. Приложение, таблица 10).

На вопрос №4 «Что для вас значит красота?» были приведены следующие ответы. Большинство опрошенных считают, что опрятный, ухоженный и здоровый внешний вид-это всегда красиво. Обучающиеся среднего звена в приоритете отмечают красоту тела и стильный внешний вид. Один из популярных ответов «Красота-это гармония между внешностью и внутренним миром. Красота души» (См. Приложение, таблица 11).

На вопрос №5 «Совпадают ли ваши представления о красоте с представлениями о красоте ваших родителей, дедушек и бабушек?» большинство обучающихся ответили «Нет», учителя «Да» (См. Приложение, таблица 12).

...что есть красота

И почему ее обожествляют люди?

Сосуд она, в котором пустота,

Или огонь, мерцающий в сосуде? (Н.А. Заболоцкий. Некрасивая девочка)

В) Золотая середина

Понятие «эталон красоты» имеет свою историю, которая началась, пожалуй, с момента появления человека на Земле. Основой для формирования тех или иных представлений о красоте и, соответственно, о культуре питания, служили социальный слой, представление о морали и духовных ценностях общества, условия проживания.

Конечно, эпоха накладывает свой отпечаток, но мы выяснили, что «Золотая середина» все же существует. В процессе проведения работы, на основании анализа ответов респондентов, полученных в результате анкетирования можно прийти к выводу, что «золотая» середина и чувство меры во всем-вот залог успеха. Важен психологический комфорт и здоровый подход, разумные изменения в питании, посильные физические нагрузки.

Основы рационального питания и здорового образа жизни закладываются еще в детском возрасте. Чтобы дети уже в начальной школе знали основные принципы здорового образа жизни мы составили памятку, где каждое положение это цитата классика, народная пословица, поговорка или афоризм. Ведь лучше запоминаются именно яркие, образные выражения, а не скучные утверждения, пусть даже очевидные.

Памятка «Здоровье - дороже золота»:

1. «Щи да каша-пища наша».

В этой пословице подчеркивается важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. В питании необходимо отказаться от жестких ограничений, голодных диет. Эти методы неэффективны, они вводят организм в состояние жесткого стресса и последствия всегда плачевны. Быстрый возврат веса, плохое состояние кожи, волос, ногтей, приобретение заболеваний ЖКТ-спутники изнуряющих диет.

2. «Овощи на столе-здоровье в доме».

Переедать не стоит. Избыточный вес - прямой путь к заболеваниям сердца и сосудов, эндокринным патологиям. Правильным будет убрать из своего рациона вредные продукты - мучное, химические сладости, газированные напитки.

3. «Что за беда, коли пьется вода».

Питьевой режим не менее важен. Пить воду. Не жидкости, а именно воду. Соблюдая это правило, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет организму функционировать «как часы».

4. «Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши».

Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, что может привести к заболеваниям ЖКТ.

5. «Живот не мешок: про запас не поешь».

Режим потребления пищи также необходимо соблюдать. Питание должно быть дробным.

6. «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»

Рекомендация не наедаться перед сном. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть легким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну.

7. «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Не нужно жить в спортзале: только посильные физические нагрузки.

8. «Одинаково солнце светит, да не всех греет».

Главное-гармония между внешним и внутренним миром. (Mishka-knizhka.ru)

Памятка была предложена ученикам начальной школы (с 1 по 4 класс). Учащимся среднего и старшего звена было предложено на основе рекомендаций составить памятку самостоятельно. Результат получился очень интересный. Вот лишь некоторые цитаты и афоризмы, предложенные учащимися с 5 по 11 класс:

«Здоровый нищий счастливее больного короля»;

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы»;

«Тело багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие»;

«Пойми себя, чтобы понять других».

Заключение

В результате нашего исследования мы рассмотрели изменения вкусовых привычек и предпочтений литературных героев классической литературы, выявили изменения идеалов красоты с течением времени, основные проблемы, связанные со стремлением к идеалу, сформулировали принципы здорового питания.

Поставленные цель и задачи исследования были достигнуты. Сформулированы основные выводы:

1. Вкусовые предпочтения литературных героев классической литературы отражают характер питания временного периода, описанного в произведении. Благодаря классикам, задумываешься о проблеме правильного питания, анализируя не сухой язык цифр и рекомендации сайтов интернета, а наслаждаясь слогом великих писателей. Изучив несколько произведений, приходим к выводу, что там имеется информация, как о полезных продуктах и блюдах, так и нарушении режима питания.
2. В МБОУ СОШ №41 г. Пензы учителя и обучающиеся знают принципы рационального, здорового питания, стараются ими не пренебрегать, хотя получается не всегда.
3. Эталонные параметры красоты формировались для каждой эпохи под влиянием социума, условий проживания, моральных ценностей. Но не всегда стремление к идеалу способствовало сохранению здоровья.
4. Сегодня идеалы склоняются к максимальной естественности. При этом модные тенденции диктуют не только стандарты внешней красоты, но и добавляют интеллектуальную составляющую.
5. «Золотая» середина и чувство меры во всем-вот залог успеха. Важен психологический комфорт и здоровый подход, разумные изменения в питании, посильные физические нагрузки. Главное-гармония между внешностью и внутренним миром.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимым для сохранения жизни. От того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье. В связи с этим актуально исследование на данную тему.

Научно – практическая значимость работы заключается в возможности корректировки собственного рациона с учетом принципов здорового питания, а также возможности поделиться опытом с обучающимися и учителями МБОУ СОШ №41 г. Пензы.

В перспективе дальнейший мониторинг осведомленности обучающихся МБОУ СОШ №41 г. Пензы о принципах здорового питания, корректировка собственного суточного рациона с учетом параметров тела и физической активности, изучение примеров классических произведений, затрагивающих другие проблемы, связанные со здоровьем.

Библиографический список:

1. Александрова В.П., Болгова И.В. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования), М.: ВАКО,2015,с.74-75
2. Гильман Елизавета «Помирись с едой».- М.:Альпина,2022
3. Гоголь Н.В. «Вечера на хуторе близ Диканьки». Саратов: Приволжское книжное издательство,1975
4. Гоголь Н.В. «Миргород. Повести, служащие продолжением «Вечеров на хуторе близ Диканьки». Саратов.: Приволжское книжное издательство,1975
5. Гоголь Н.В. «Мертвые души»: Поэма-М.: Художественная литература,1985
6. Гончаров И.А. «Обломов». Саратов: Приволжское книжное издательство,1975
7. Забелин Иван «Домашний быт русского народа»,1915
8. Колчин В. Сборник сказок русских писателей. Саратов. Приволжское книжное издательство,1981
9. Сказки для младшего возраста в обработке А.Н.Толстого –М.: Детская литература,1987
10. Mishka-knizhka.ru
11. livelib.ru>special/zhenskayakrasota

Приложение

Таблица №1 «Считаете ли вы свое питание рациональным?»

	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
6 «А» класс	76%	10%	14%
8 «А» класс	61%	10%	29%
Учителя 41 школы	91%	4%	5%

Таблица № 2 «Назовите ваши любимые блюда?»

	Названия блюд
6 «А» класс	Пицца, картофельное пюре с котлетой, баклажаны тушеные, салат из моркови со сметаной, суп с фрикадельками, фрукты, сырок творожный в шоколаде.
8 «А» класс	Хот-дог, пицца, сосиски со спагетти, хлопья с молоком, бутерброд с сыром, шоколад, борщ, роллы, фрукты
Учителя 41 школы	Супы, салаты овощные, творожная запеканка, роллы, мясо тушеное с овощами, рагу овощное, фрукты

Таблица №3 «Как вы относитесь к выражению «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»? Ответ поясните.

	Смогли пояснить выражение	Не могли пояснить выражение
6 «А» класс	91%	9%
8 «А» класс	96%	4%
Учителя 41 школы	100%	0%

Таблица №4 «Как часто вы посещаете «Кафе быстрого питания?»

	Часто	Редко
6 «А» класс	26%	74%
8 «А» класс	31%	69%
Учителя 41 школы	4%	96%

Таблица №5 «Можете ли вы назвать заболевания, которые могут развиваться у человека при частом употреблении продуктов фастфуда?»

	Смогли ответить на вопрос	Не смогли ответить на вопрос
6 «А» класс	76%	24%
8 «А» класс	96%	4%
Учителя 41 школы	100%	0%

Таблица №6 «Часто ли вы сталкиваетесь с проблемами в работе пищеварительной системы?»

	Да	Нет	Иногда
6 «А» класс	26%	64%	10%
8 «А» класс	36%	45%	19%
Учителя 41 школы	39%	40%	21%

Таблица №7 «Составьте меню быстрого полезного завтрака»

	Смогли ответить на вопрос	Не смогли ответить на вопрос
6 «А» класс	86%	14%
8 «А» класс	96%	4%
Учителя 41 школы	100%	0%

Таблица №8 «Как вы относитесь к поговорке «Красота требует жертв?»

	Согласен	Не согласен
6 «А» класс	71%	29%
8 «А» класс	87%	13%
Учителя 41 школы	63%	37%

Таблица № 9 «На какие жертвы вы готовы пойти ради красоты?»

	Названия блюд
6 «А» класс	Отказаться от острой и жареной пищи, готовы старательно заниматься на уроках физической культуры, постараться вовремя ложиться спать
8 «А» класс	Отказаться от фастфуда. Отказаться от удобной, но не модной одежды. Встать пораньше, чтобы сделать зарядку

Учителя 41 школы	Отказаться от сладкого, мучного и слишком поздних ужинов. Отказаться от регулярного передвижения на автомобиле. Регулярно посещать стоматолога.
-------------------------	--

Таблица №10 «Всегда ли красота «здорова» и здоровье «красиво»?

	Согласен	Не согласен
6 «А» класс	100%	0%
8 «А» класс	100%	0%
Учителя 41 школы	100%	0%

Таблица № 11 «что для вас значит красота?»

	Названия блюд
6 «А» класс	Красота внешняя. Красота души. Здоровый человек всегда красив.
8 «А» класс	Гармония между внешностью и внутренним миром. Стиль. Ухоженность. Здоровый внешний вид. Стройность.
Учителя 41 школы	Состояние души. Ухоженный, здоровый, опрятный внешний вид.

Таблица №12 «Совпадают ли ваши представления о красоте с представлениями о красоте ваших родителей, дедушек и бабушек?»

	Да	Нет
6 «А» класс	19%	81%
8 «А» класс	27%	73%
Учителя 41 школы	67%	33%

Рецензия

на научную работу «Беда-когда желудок упрямей, чем рассудок».

Автор работы: обучающаяся 8 «А» класса
МБОУ СОШ №41 г. Пензы
Кадуличкина Полина

Работа «Беда-когда желудок упрямей, чем рассудок» показывает возможность использования проведенных исследований в целях корректировки пищевого поведения и рациона питания.

Работа представляет интерес, поскольку затрагивает важную проблему нарушения пищевого поведения и привлекает внимание к обсуждению через яркий слог классиков литературы. Тема чрезвычайно актуальна, так как полученные результаты возможно привлечь к дальнейшему научному осмыслению проблемы.

Работа содержит обстоятельный анализ данных. Приведенные таблицы полностью отражают результаты работы. Применяемая методика исследования адекватна поставленным задачам.

Оценивая работу в целом, подчеркнем, что это самостоятельное исследование учащейся. На примере данной работы возможно выявить отношение к проблеме в различных возрастных группах. В дальнейшем данные сопоставлены и проанализированы.

Полученные результаты имеют большое практическое значение.

Работа отвечает всем требованиям, предъявляемым к научно – исследовательским работам.

Автору рекомендуется продолжить исследовательскую работу над заданной темой с целью дальнейшего мониторинга отношения к проблеме.

Рецензент: учитель географии МБОУ СОШ №41
Первой квалификационной категории



Л.А. Собакина