**Владимир Сергеевич Тельминов**

**Группа М-11**, 1-й курс, специальность: 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка»

**Дисциплина: ОДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

18 сентября 2020г.

**Ход работы:**

1. **Выполнить практическую работу**

**Задания присылать на эл. Почту** [**nestergrigor@gmail.com**](mailto:nestergrigor@gmail.com)

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1**

I.Тема. **Изучение основных положений организации рационального питания**

II.Цель. Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения и методами оценки питания по энергетической ценности и составу продуктов.  Научиться определять суточный расход энергии человека. Уметь отличать канцерогенные продукты от полезных.

III.Задачи:

- составить и проанализировать суточный рацион питания.

- из таблицы найти опасные канцерогенные продукты.

IV. Время выполнения – 2ч.

V. Оборудование. Учебник ОБЖ стр.139, таблица питательности продуктов, таблица норм питания, карандаши, линейка, тетради для практических работ.

 VI.Задания:

1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания. (учеб.стр.304)

б) Определить оптимальный вес по формуле  в зависимости от возраста.

Масса тела = 50 + 0,75 (Р - 150) + (В - 20) : 4

Р – рост;     В - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах,  углеводах,  минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

б) Сравнить эти данные с нормами физиологических потребностей для лиц возраста 40-59 лет. (учеб. стр.306-311)

(Сделать выводы).

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии. (учеб. стр.312-313)

  (Сделать выводы).

Таблица для определения суточного расхода энергии

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Энергозатраты в 1 мин. на 1 кг массы тела (ккал) |
| Одевание и раздевание | 0,0281 |
| Уборка пастели и личная гигиена (утром, днем, вечером) | 0,0329 |
| Ходьба:  110 шагов в 1 мин.  6 км в 1 час  8 км в 1 час | 0,0680  0,0714  0,1548 |
| Бег со скоростью:  8 км/ч  10,8 км/ч | 0,1357  0,178 |
| Зарядка (физические упражнения)  Гимнастика:  вольные упражнения  упражнения на снарядах | 0,0648  0,0845  0,1280 |
| Езда на велосипеде со скоростью 10-20 км/час | 0,1285 |
| Катание на коньках | 0,1071 |
| Лыжный спорт:  подготовка лыж  учебные занятия  передвижения на пересеченной местности | 0,05446  0,1707  0,2086 |
| Плавание со скоростью 30 м/мин | 0,1700 |
| Физические упражнения | 0,0648 |
| Сельскохозяйственные работы   Хозяйственно-бытовая | 0,0806  0,0573 |
| Езда на машине сидя  Езда в автобусе сидя | 0,0267  0,0236 |
| Стирка вручную | 0,0511 |
| Умственный труд  В лаборатории сидя (практические занятия)  В лаборатории стоя (практические занятия) | 0,0243  0,0250  0,0360 |
| Печатание на компьютере | 0,0333 |
| Школьные занятия | 0,0264 |
| Личная гигиена | 0,0329 |
| Надевание и раздевание обуви и одежды | 0,0281 |
| Прием пищи сидя | 0,0236 |
| Отдых:  стоя  сидя  лежа (без сна)  уборка постели  сон | 0,0264  0,0229  0,0183  0,0329  0,0155 |

Задание 4. Из таблицы выделить опасные канцерогенные продукты.

VII. Контрольные вопросы:

Какую роль играет здоровом образе жизни здоровое питание?

Что такое сбалансированное питание?

Что такое культура питания?

Назовите основные правила здорового питания?

VIII. Литература. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. - М., 2015.

Мартинчик А.Н. Физиология питания: для СПО, М.: изд. «Академия», 2017г.