

**Индивидуальный маршрут здоровья
ученика _10_ класса Захаровой Вероники**



Этапы	Содержание	Срок
1-ый этап «Мотивация»	<p>Вероника начала очень сильно худеть. Ее вес при росте 165 составлял в начале учебного года 49 кг, что при ее росте не являлось нормой.</p> <p>Начались проблемы со здоровьем – слабость, выпадение волос. В ходе индивидуальной беседы с учителем выяснилось, что у ученицы проблемы с питанием. Вероника путем самоанализа и изучения информации пришла к пониманию о вреде</p>	1-я четверть

	неправильного питания, о риске анорексии	
2-ой этап «Целеполагание, планирование»	Вероника поставила себе цель – начать правильное питание и на собственном примере показать остальным девочкам, что отказ от еды не является правильным решением для похудения и что существуют другие способы похудения и главным образом с помощью правильного питания и физических упражнений. Начала составлять план питания и физических упражнений.	1-я четверть
3-ий этап «Исследование»	В связи с этим Вероника провела исследование на тему анорексии и правильного питания. Проведенная Вероникой работа приведена в исследовательской работе «Проблема анорексии среди школьниц», где она приводит собственный пример.	2-3 четверть
4-ый этап «Защита	С данной	3-я четверть

проектов»	исследовательской работой Вероника участвовала в муниципальном этапе НПК «Шаг в будущее»	
5-ый этап «Рефлексия»	Подведение итогов проделанной работы, проведение самоанализа, улучшение здоровья, а именно набор необходимой массы. В конце учебного года Вероника весила 54 кг.	4-я четверть