

Исследовательская работа "Соль: друг или враг?"



Выполнили: Соколов Владимир и Федотова
Лариса, учащиеся 3 «В» класса
ГУ «Макинская средняя школа № 5»
Руководитель: Кострова Елена Петровна,
учитель начальных классов
ГУ «Макинская средняя школа № 5»

- **Актуальность:** данного исследования заключается в том, чтобы выяснить — действительно ли соль необходима людям.
- **Гипотеза:** если изучим свойства соли, тогда поймем, почему соль — приносит человеку пользу, а в больших количествах соль оказывает отрицательное значение на организм человека.

Цель работы:

изучить свойства соли, выяснить -
действительно ли соль необходима

людям .

Задачи:

- изучить литературу о соли и выяснить, где используется соль в наше время.
- описать, как соль влияет на организм человека;
- выяснить, к каким последствиям ведет чрезмерное употребление соли человеком;
- узнать советы по использованию соли в быту;
- провести эксперименты с солью;



1

АРАЛ ТУЗ

ЙОДТАЛҒАН

ТУЗ
СОЛЬ

1kg

ТУЗ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ПРИГОДНА ДЛЯ
ВСЕХ ВИДОВ
КОНСЕРВИРОВАНИЯ

1kg

Қазақстан Республикасының
Қорғаныс және
Қорғаныс-Әулеттік
Министрлігі тарапынан
қосып берілген



healthy food

Рекомендовано
Министерством
Здравоохранения
Республики Казахстан

Соль и здоровье человека.

Поваренная соль – необходимая составная часть пищи. Без неё невозможна деятельность наших нервов и мускулов. Так же в небольших количествах она содержится в желудочном соке. Чтобы постоянно иметь в организме достаточное количество соли, мы должны съесть 10-12г соли ежедневно. За год человек потребляет 4,5кг соли. А за 70 лет жизни 200-300кг.



Хронический недостаток соли в организме может привести:

- к головокружениям и обморокам;
- нарушениям сердечной деятельности;
- резкому сокращению выделения пищеварительных соков;
- снижению аппетита;
- уменьшению количества воды в крови и организме.

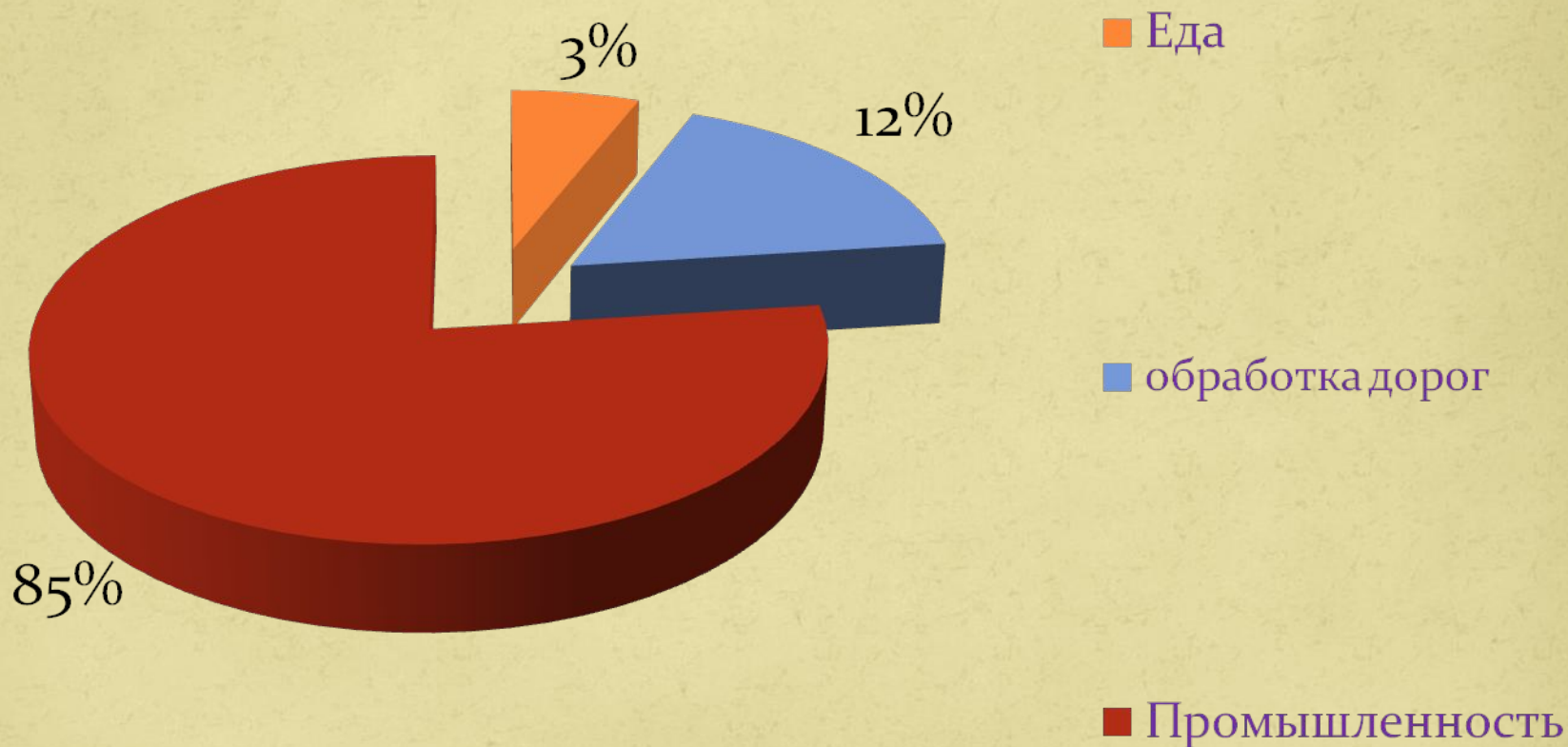
Чрезмерное потребление соли вредно для здоровья:

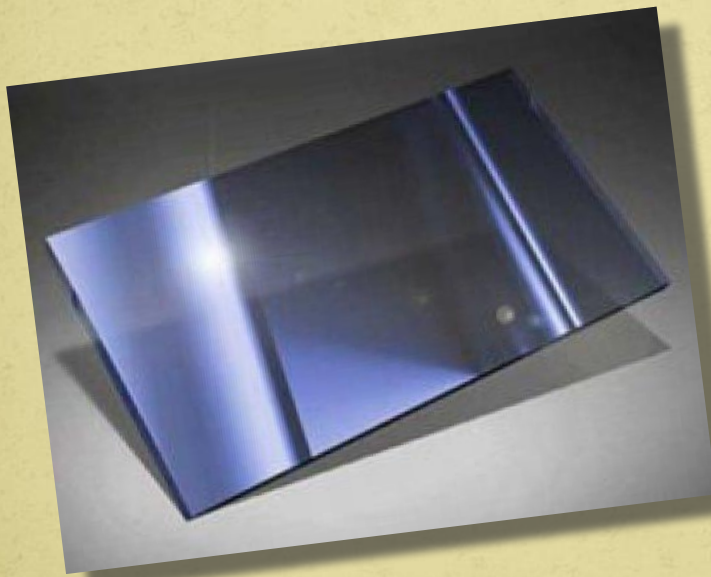
- нарушается деятельность сердца, почек;
- возникают отёки ног;
- повышается кровяное давление;
- изменяется строение сосудов, стенки их становятся хрупкими.





Использование соли





Поговорки и пословицы о соли:

- ❖ Без соли и стол кривой.
- ❖ Без соли и хлеб не естся.
- ❖ Без соли не вкусно, без хлеба не сытно.
- ❖ Без соли хлеб не еда.
- ❖ Надо пуд соли вместе съесть, чтобы друга узнать.
- ❖ Без соли, без хлеба — половина обеда.
- ❖ Без хлеба не сытно, без соли не сладко.
- ❖ Без хлеба смерть, без соли смех.
- ❖ Думай не думай, а лучше хлеба-соли не придумаешь.
- ❖ За хлебом-солью каждая шутка хороша.
- ❖ И старая кобыла до соли лакома.
- ❖ Сердись, бранись, дерись, а за хлебом-солью сходишь.
- ❖ Соли не жалея, так и есть веселей.
- ❖ Щепотка соли делает сахар слаще.

Загадки:

- ❖ В воде рождается, а воды боится.
- ❖ Одну меня не едят, а без меня редко едят.
- ❖ Хороша она для круп,
Без нее не вкусен суп.



Крылатые выражения:

- ❖ «Хлеб да соль!» - вот одно из пожеланий, которым русские люди обменивались друг с другом во время приема пищи, подчеркивая равноценное с хлебом значение соли. Так говорят и при встрече дорогих гостей.
- ❖ «Соль земли» - подразумевает самое главное, важное, ценное.
- ❖ «Соль вопроса» - имеют ввиду суть вопроса.

Приметы:

- По русскому обычаю, когда дорогим гостям подносят хлеб – соль, значит, желают им здоровья и благополучия.
- Рассыпать соль – значит, накликать беду, вызвать ссору.



Соль - друг	Соль- враг
<p>1. Соль нужна для образования соляной кислоты – важнейшей составляющей части желудочного сока. А без желудочного сока невозможен процесс пищеварения.</p>	<p>1. Соль задерживает воду в организме человека, поэтому нельзя злоупотреблять солью при повышенном давлении, болезнях органов пищеварения, сердца, сосудов, почек. Надо быть осторожным с солью и тем, кто склонен к полноте.</p>
<p>2. Соль нужна для работы нервной системы человека, для работы мышц. Дефицит соли проявляется общей слабостью, понижением давления, судорогами.</p>	
<p>3. Соль прекращает развитие бактерий, поэтому она является антисептиком.</p>	











Соль полезна и в быту

- ✓ Стеклянная посуда лучше блестит, когда ее после мытья ополаскивают соленой водой.
- ✓ Замерзшие оконные стекла можно легко очистить крепким раствором соли.
- ✓ Чтобы живые цветы сохранить дольше, необходимо в вазу с водой насыпать немного соли.
- ✓ Чтобы махровые полотенца оставались мягкими, следует после стирки ополоснуть их в соленой воде и не гладить.
- ✓ Перед тем, как зажечь свечи, обмакните их в соленую воду – свечи будут меньше оплывать, будут гореть дольше и ровнее.

Совет: перед тем, как зажечь свечи, обмакните их в соленую воду – свечи будут меньше оплывать, будут гореть дольше и ровнее.



Вывод: раствор соли, в данном совете, не повлиял на длительность и качество горения.

Выводы:

Соль - жизненно важное вещество. Она способна помочь при десятках заболеваний и является далеко не «белой смертью», как считают некоторые. Исключение из рациона соли не только бессмысленно, но и вредно. Соль имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Она заслуживает истинного восхищения, почитания и преклонения! Следовательно, является другом. Но в случае передозировки соль вредна и оказывает неблагоприятное действие на здоровье человека, соответственно, превращается из друга во врага.

Придерживайтесь принципа разумности в употреблении соли, и тогда соль для вас останется только другом!



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

