

Почему мы растём



Почему мы растем?

Авторы-составители

- обучающийся 2 класса: Быков А.
- обучающийся 3 класса: Криворучко Р.

Руководитель:

воспитатель ГПД Слушаева С.А.

Актуальность проекта.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. В современном мире здоровье перестает быть только личной проблемой конкретного человека.

Цель исследования

выяснить, почему мы растём?

Задачи

- Узнать, отчего зависит рост человека
 - Выяснить, какие продукты полезны для роста и составить рекомендации для одноклассников
 - Провести наблюдение за ростом своих одноклассников
-

Гипотезы

- Допустим, что наш рост зависит от роста наших родителей (наследственности).
 - Предположим, что для функционирования организма необходимы питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.
 - Возможно, человек лучше растёт, если занимается спортом.
-

Методы исследования

- Сбор информации из интернета, журналов;
 - наблюдение;
 - обработка и анализ полученных данных.
-

Результаты исследования

Рост, в биологии — увеличение массы и линейных размеров человека за счет увеличения числа и размеров клеток и неклеточных образований.

Факторы

- ❑ **Наследственность – если родители высокого роста, то и ребенок, скорее всего, будет высоким**
 - ❑ **Гормоны – ребенок, у которого нормально функционируют железы внутренней секреции, вырабатывающие химические вещества – гормоны роста, будет развиваться без отклонений, даже если сначала он растет медленно;**
 - ❑ **Правильное питание с определенным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ;**
 - ❑ **Рост и развитие ребенка могут замедляться в результате продолжительной болезни.**
-

Средние показатели роста и веса детей 4-15 лет

Возраст	Вес		Рост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4 года	15,5—18,9	14,4—17,9	98—107	95—106
5 лет	17,4—22,1	16,5—20,4	105—116	104—114
6 лет	19,7—24,1	19,0—23,6	111—121	111—120
7 лет	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8 лет	24,1—31,3	24,2—30,8	125—135	124—134
9 лет	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10 лет	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147
11 лет	32,1—40,9	31,7—42,5	138—149	138—152
12 лет	36,7—49,1	38,4—50,0	143—158	146—160
13 лет	39,3—53,0	43,3—54,4	149—165	151—163
14 лет	45,4—56,8	46,5—55,5	155—170	154—167
15 лет	50,4—62,7	50,3—58,5	159—175	156—167

Наблюдение

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Рост в 2015 году (см)	Сравнение с нормой	Рост в 2016 году (см)	Сравнение с нормой
1	А.У.	123	НН	135	Н
2	Б.А.	121	НН	128	НН
3	И.Д.	125	Н	135	Н
4	К.П.	135	Н	138	Н
5	П.Д.	113	НН	118	НН
6	К.Р.	115	НН	135	Н
7	А.Д.	135	Н	138	Н
8	В.А.	132	Н	137	Н
9	М.Э.	138	Н	141	Н
10	Ю.Д.	143	ВН	145	Н
11	Г.А.	124	НН	126	НН

**Определи, соответствует ли
твой рост норме, пользуйтесь
формулой:**

$$P = 90 + 5 \cdot G$$

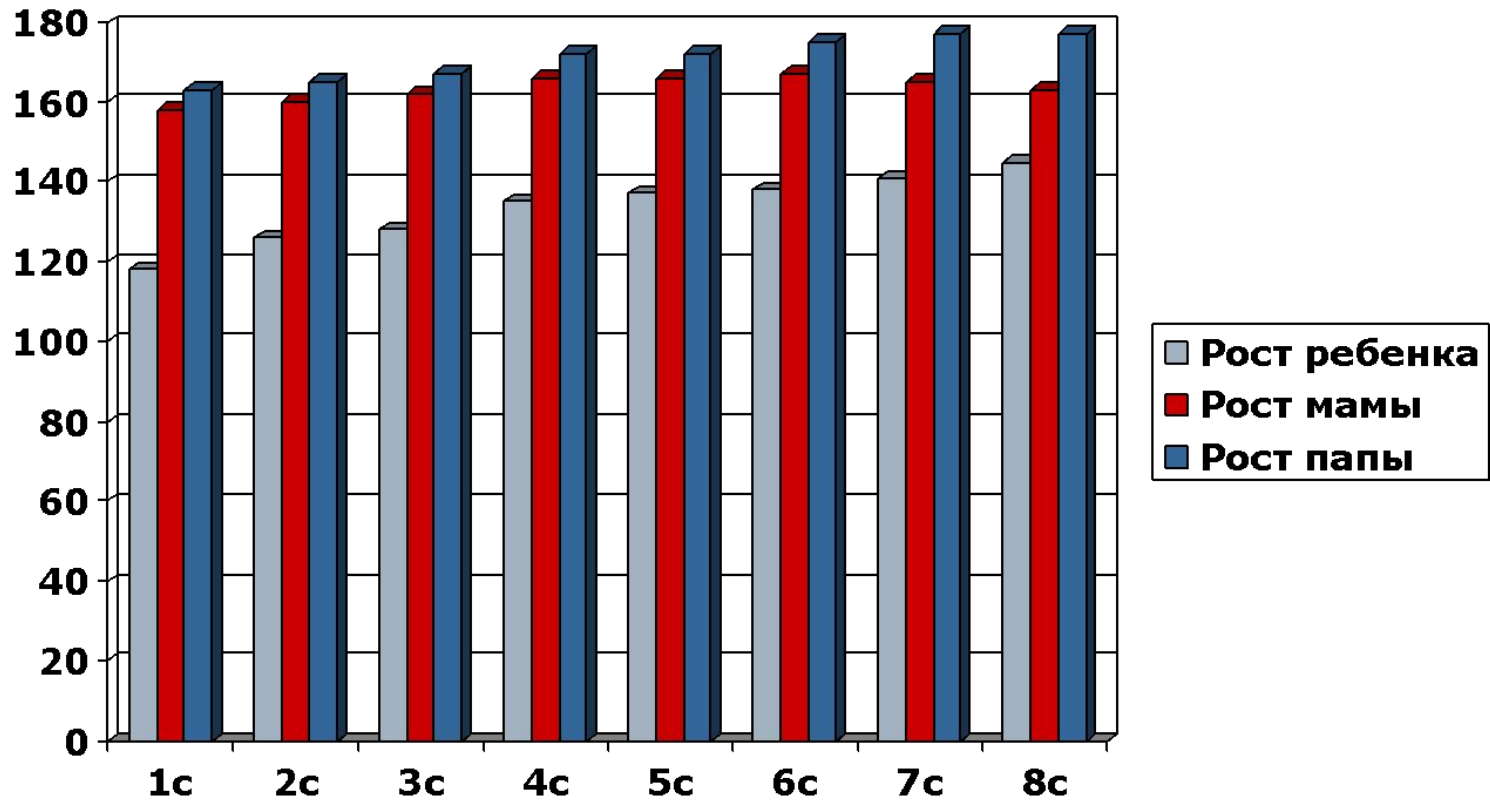
- где P – рост в см,*
 - G – количество полных лет (годы жизни).*
-

Вычисли, какого ты будешь роста во взрослом состоянии.

Мой будущий рост = $P \cdot 2$

Мой рост в 2 года был ...см = P .

Мы сравнили рост самых маленьких и самых высоких одноклассников с ростом их родителей



Анкетирование во 2 классе

Какие продукты ты считаешь полезными для роста?	Какие продукты ты любишь?	Какие продукты считаешь вредными?	Какие продукты или блюда ты не любишь?
Морковь -6 чел	Мясо – 8 чел	Чипсы -9 чел	Суп 2 чел
Чеснок – 7 чел	Яблоки -6 чел	Соль – 6 чел	Каша- 3 чел
Молоко – 7 чел	Морковь-3 чел	Ролтон -5 чел	Грибы
Капуста- 5 чел	Молоко	Кириешки -4 чел	Рыба
Картофель- 4 чел	Сало	Кока-кола -3 чел	Мясо
Мясо	Картофель	Конфеты	Морковь
Огурцы	Капуста	Мороженое	
Свекла	Хлеб	Сахар	
Сало	Яйца		
Фрукты	Ягоды		
	Огурцы		

Анкетирование в 3 классе

Какие продукты ты считаешь полезными для роста?	Какие продукты ты любишь?	Какие продукты считаешь вредными?	Какие продукты или блюда ты не любишь?
Морковь -2 чел	Мясо – 6 чел	Чипсы -9 чел	Гречка -3 чел
Творог– 7 чел	Яблоки -5 чел	Кириешки -3 чел	Рассольник -2 чел
Молоко – 6 чел	Бананы-3 чел	Кока-Кола -3 чел	Помидоры -2 чел
Яблоки- 5 чел	Молоко- 7 чел	Грибы	Чипсы-2 чел
Картофель	Апельсины-4 чел	Шоколад	Перец-2 чел
Бананы- 2 чел	Огурцы- 3 чел	Гамбургеры	Рис
Персики- 2 чел	Помидоры		Яичница
Ананас			Тыква
Апельсины			Чеснок
			Лук
			Кока-Кола



10 продуктов для увеличения роста



Для стремящихся стать выше
yarasty.ru



**10 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ЭНЕРГИИ И РОСТА.**




Итог исследования


рост действительно зависит от

- наследственности,
 - питания,
 - физической активности человека,
 - его здоровья.
-

РАЗНОЦВЕТНАЯ ДИЕТА

Кроме витаминов в растительных продуктах есть биологически активные вещества - **фитонутриенты**. Чем ярче цвет, тем их больше. Старайтесь, чтобы в рационе регулярно были фрукты и овощи всех цветов.


 активные соединения

 полезное действие


**ПОЛЕЗНО
ЗНАТЬ**

КРАСНЫЕ

помидоры, арбуз, гранат, малина, клубника, перцы


 ликопин, эллаговая кислота




 защищают от канцерогенов (противоопухолевый эффект) и мутаций в ДНК

ЖЁЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ

апельсины, мандарины, абрикосы, лимоны, тыква, ананасы, морковь


 гесперидин




 поддерживают зрение, рост и развитие организма, защищают клетки и сохраняют влагу кожи

ЗЕЛЁНЫЕ

брокколи, цукини, зелёный перец, бобы, горох


 лютеин, изофлавоноиды и др.




 укрепляют лёгкие и зубы, поддерживают межклеточное взаимодействие и рост клеток

БЕЛЫЕ

чеснок, грибы, бананы, белая фасоль, лук


 аллицин, кверцетин




 поддержка сердца и сосудов, профилактика рака

СИНИЕ И ФИОЛЕТОВЫЕ

чёрная смородина, ежевика, черника, виноград, слива, свёкла, баклажаны

 ресвератрол, антоцианидины



 мощные антиоксиданты, укрепляют сердце и кости

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Перспектива

- В дальнейшем, мы постараемся выяснить, какие виды спорта и физические упражнения полезны для роста.
-

Литература

- Рост человека (Электронный ресурс)
http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%EE%F1%F2_%F7%E5%EB%EE%E2%E5%EA%E0
 - Хрисанфова Е. Н. Рост. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2007. (3 CD-ROM)// ООО «Нью Медиа Дженерейшн»
 - Как мы растём. (Электронный ресурс)
<http://www.potomy.ru/school/1538.html>
 - <http://ru.wikipedia.org/wiki/%DF%E1%EB%EE%EA%EE#.D0.9F.D0.B8.D1.82.D0.B0.D1.82.D0.B5.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.B0.D1.8F.D1.86.D0.B5.D0.BD.D0.BD.D0.BE.D1.81.D1.82.D1.8C>
 - <http://www.yourlifestyle.ru/polza/155-polza-kartofelya.html>
 - Юдин Г.Н. Главное чудо света.- М.: Педагогика, 1991 г.
-