

**Республиканская научно-практическая конференция
«Шаг в будущее. Юниор»**

**Исследовательская работа на тему:
«Влияние завтрака на здоровье младших
ШКОЛЬНИКОВ»**



**Авторы:
ученицы 3 «б» класса:
Николаева Полина
Игнатьева Настя
МОУ СОШ №6
Руководитель:
Павлова С.Т.**

Актуальность

Многие дети неправильно питаются, не соблюдают режим питания, поэтому часто болеют и пропускают уроки, а соответственно недополучают необходимые знания.





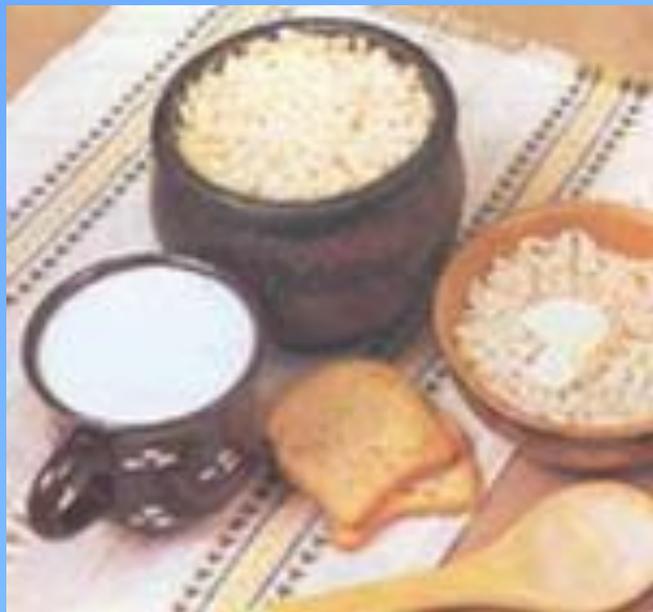
«Показатели здоровья школьников за последнее десятилетие ухудшились. Это очень четко, хотя и не в полном объеме, показала проведенная диспансеризация»

Доктор
Рошаль

Наиболее высокий уровень впервые выявленной заболеваемости среди школьников:

- болезни крови и кроветворных органов - 32%;
- болезни эндокринной системы - 31%;
- болезни костно-мышечной системы - 26,%;
- болезни органов пищеварения - 25%;
- болезни системы кровообращения - 24%.

Почему мы задумались над этим вопросом?



Во-первых: каждое утро родители говорят, что надо обязательно позавтракать.

Во-вторых: учительница часто спрашивает у одноклассников, завтракали ли они утром?

*Чтобы ответить на этот вопрос, мы
решили:*

- Поговорить с родителями о важности завтрака.



Выяснить, завтракают ли дома ученики нашего класса.

- Побеседовать с классными руководителями школы и выяснить сколько учеников завтракают в школе.
- Убедить ребят о важности завтрака.



Цель, которую мы перед собой поставили в исследовании-определить значение завтрака для учащихся начальных классов.

Задачи:

- Ознакомиться с научно-популярной, учебной литературой и периодической печатью по теме исследования значение завтрака для учащихся начальных классов;
- Разработать и провести беседу для начальных классов и их родителей о значении завтрака для учащихся начальных классов;
- Опираясь на результаты исследования составить рекомендации о важности завтрака для учащихся начальных классов и ознакомить с ним учащихся, их родителей.

Гипотеза исследования:

В основу нашего исследования была положена гипотеза, согласно которой ученик начальной школы будет успешно учиться, будет обладать крепким здоровьем, если он будет правильно питаться.



Методы исследования:

- изучение и анализ научно-популярной литературы, периодической печати;
- анализ содержания учебных пособий по теме исследования;
- опрос;
- анкетирование;
- беседы с учителями, сверстниками, родителями;
- статическая обработка материала.

Опытно-экспериментальная база исследования:
начальные классы МОУ СОШ №6 (115 детей).

Поставленные задачи определили ход исследования, которое выполнялось в два этапа с сентября 2010г. по ноябрь 2011г.

- **Первый этап исследования** (сентябрь - ноябрь 2010г.) предполагал изучение и анализ научно-популярной, учебной литературой и периодической печати по теме исследования «Так ли важен завтрак для учащихся начальных классов?». На основе этого анализа были выявлены направления исследования, определены его объект, предмет, цель, задачи и сформулирована рабочая гипотеза.
- **На втором этапе** (сентябрь - ноябрь 2011г.) проводился эксперимент с целью проверки действительности выдвинутой нами гипотезы. Анализировались и обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги, разрабатывались рекомендации для родителей учащихся о значении завтрака для учащихся начальных классов, осуществлялось литературное оформление работы.
- **Практическая значимость:** разработанный нами план беседы о значении завтрака ребёнка может быть использован на уроках окружающего мира и даже на уроках биологии, на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

Что такое завтрак и каким он должен быть?

Завтрак — первый дневной приём пищи, приготовленная для утренней еды.

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность.

Основные причины для завтрака

- Причина №1. Завтрак заряжает энергией на целый день
- Причина №2. Завтрак поднимает настроение
- Причина №3. Завтрак контролирует голод в течение дня
- Причина №4. Завтрак улучшает память и внимание
- Причина №5. Завтрак спасает от стресса
- Причина №6. Завтрак спасает от лишнего веса
- Причина №7. Завтрак всей семьей укрепляет отношения
- Причина №8. Завтрак помогает избежать заболеваний.

Завтрак должен состоять:



Среднесуточный набор продуктов, необходимый для ШКОЛЬНИКОВ

Продукты	Возраст школьника	
	7 – 10 лет	11 – 13 лет
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 гр
Крупы, макаронные изделия	45 г	50 г
Картофель	200 г	250 г
Овощи	275 г	300 г
Фрукты	150 – 300 г	150 – 300 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птица, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50 г

**Организму требуется регулярное потребление
определенного количества полезных веществ,
которые содержатся в этих продуктах**



Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.

Время	1 смена	время	2 смена
7.30-8.00	Завтрак дома	8.00-8.30	Завтрак дома
10.00-11.00	Горячий завтрак в школе	12.30-13.00	Обед дома (перед Уходом в школу)
12.00-13.00	Обед дома или в школе	15.00-15.30	Горячее питание в школе
19.00-19.30	Ужин дома	19.30-20.00	Ужин дома

Исследование



Степанова Полина Николаевна – повар СОШ №6 ответила на наши вопросы:

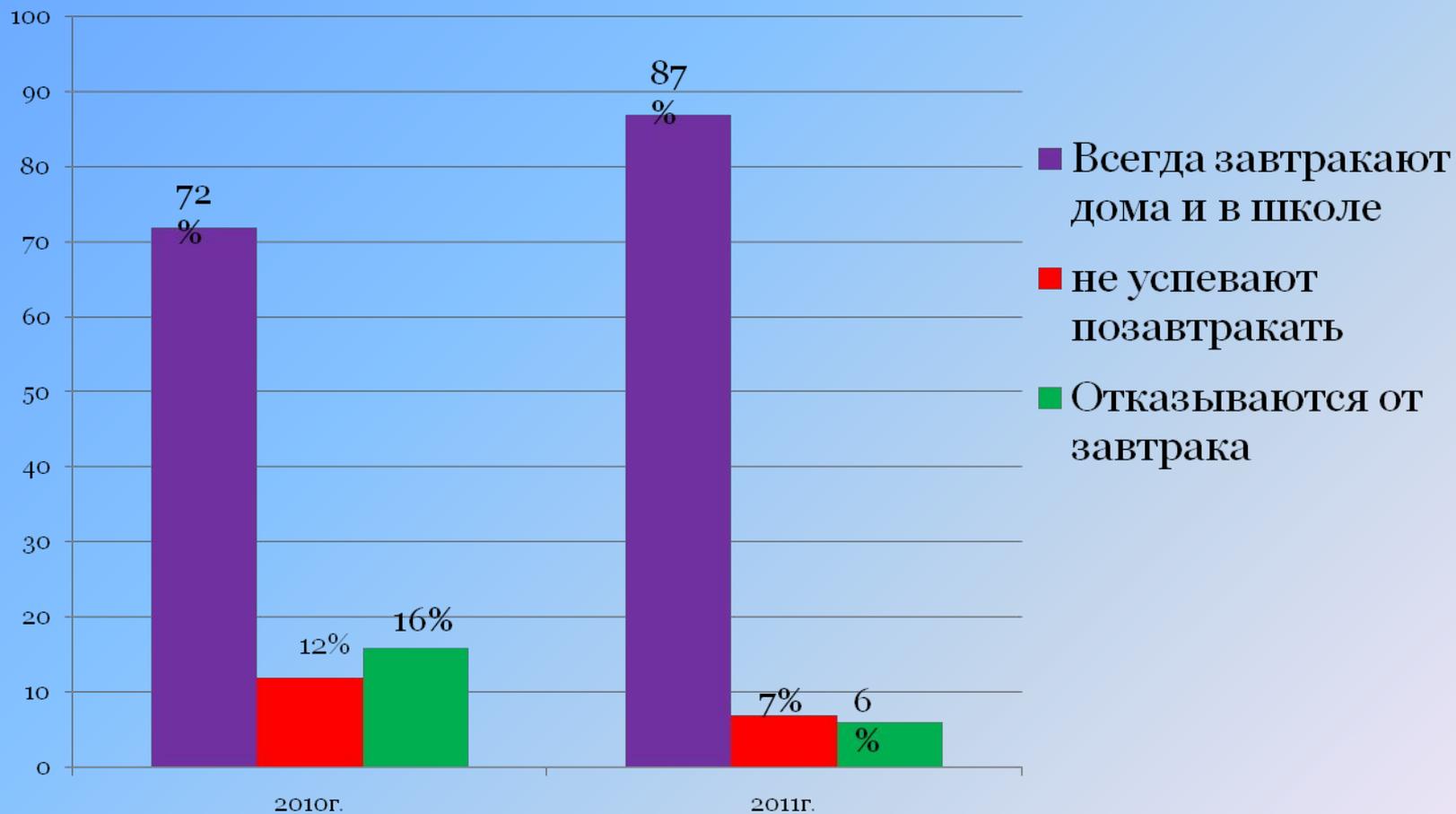
1. Сколько человек питается в начальных классах?(115 детей)
2. Сколько человек питается в школе в первую смену?(67 детей)
3. Сколько человек питается в школе во вторую смену?(48 детей)

Школьное меню

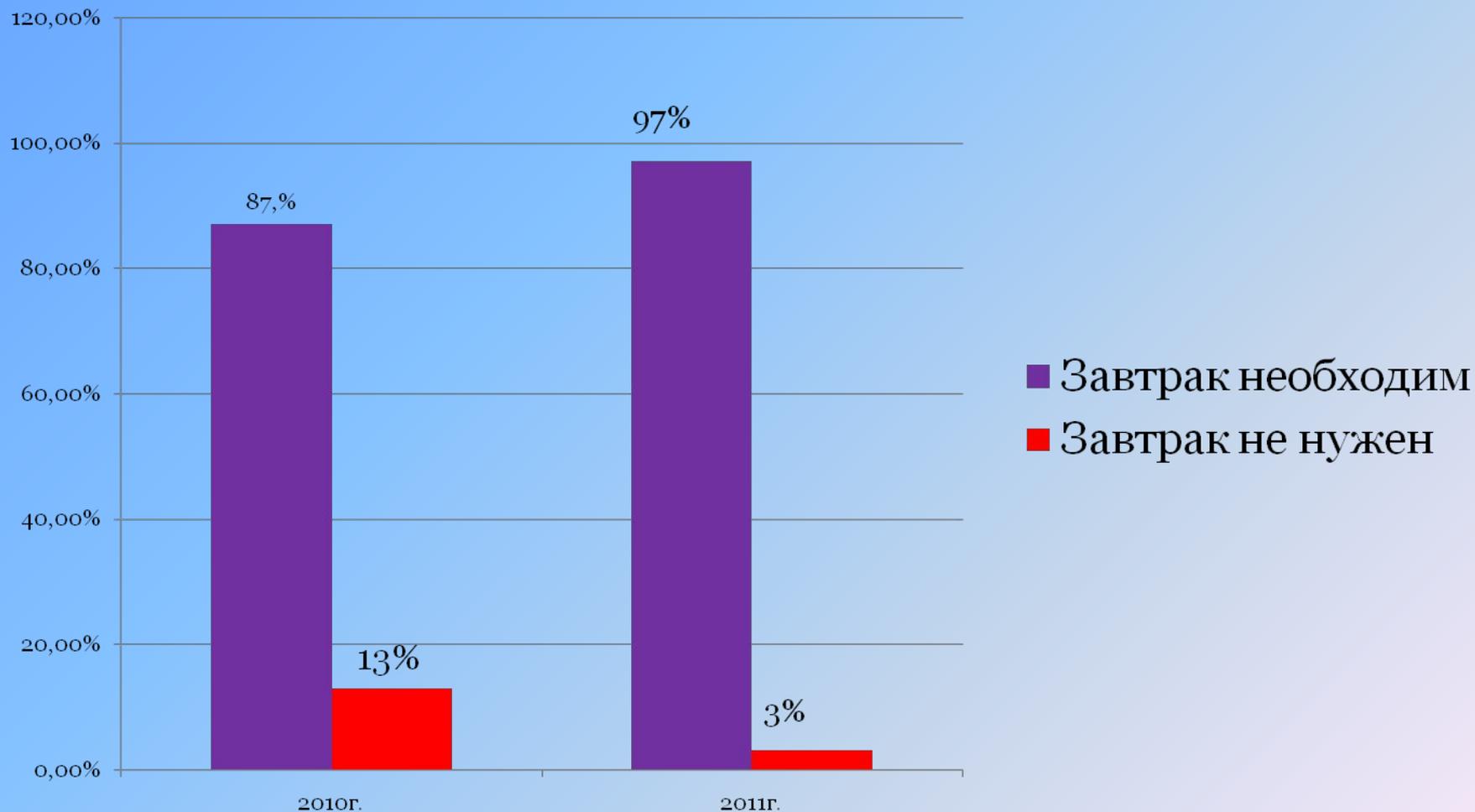


День недели	Наименование блюд
Понедельник	Каша рисовая, чай сладкий, хлеб
Вторник	Гуляш из говядины, гречка, чай, хлеб
Среда	Бутербродная булочка с колбасой, чай
Четверг	Суп рассольник, чай, хлеб
Пятница	Колбаса вареная, макароны отварные, сок, хлеб
Суббота	Выпечка, чай сладкий

Ребята считают:

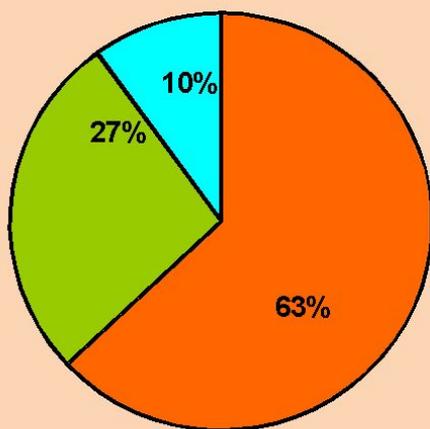


Нужен ли нам школьный завтрак?



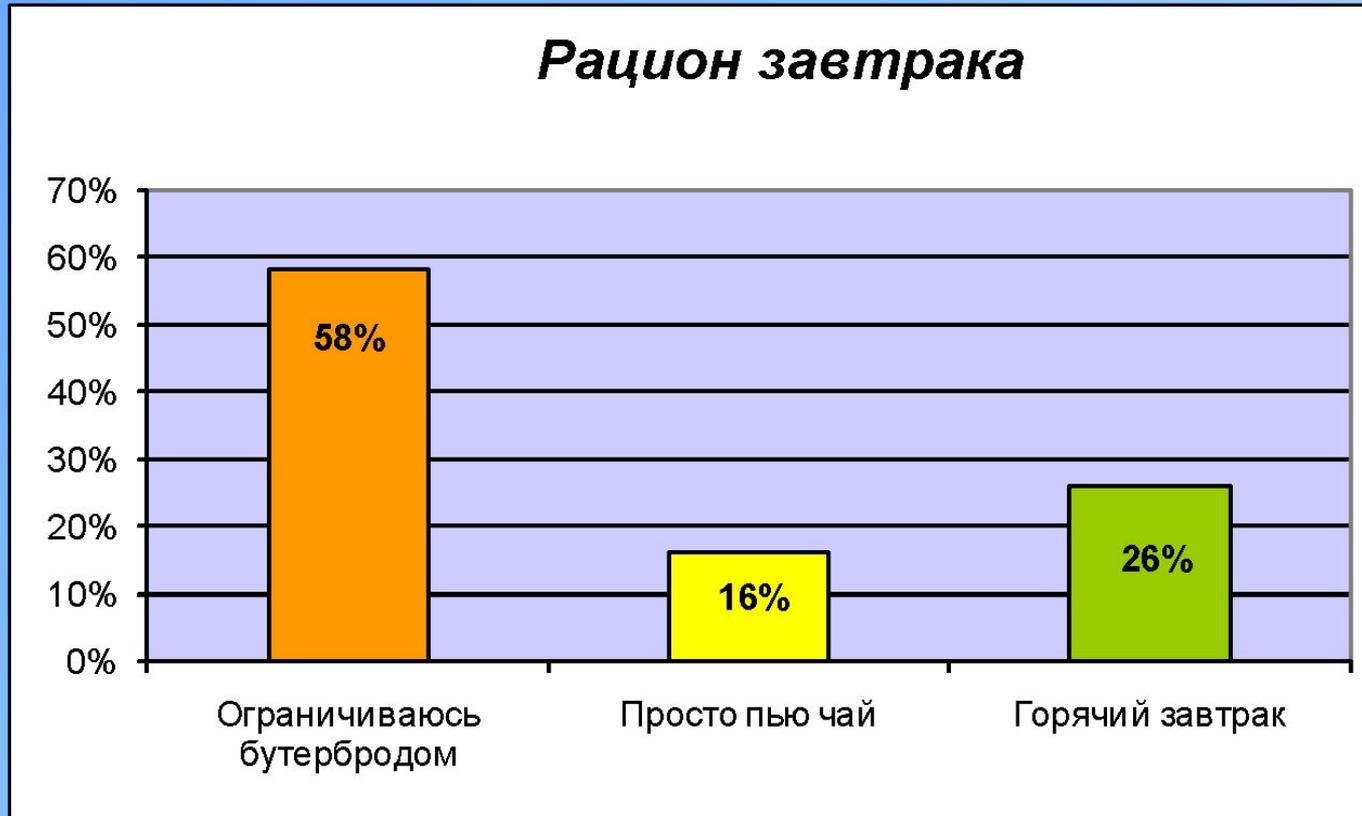
**На уроке «Окружающий мир» мы
заполнили анкету. Вот что показало
анкетирование:**

Количество завтракающих дома



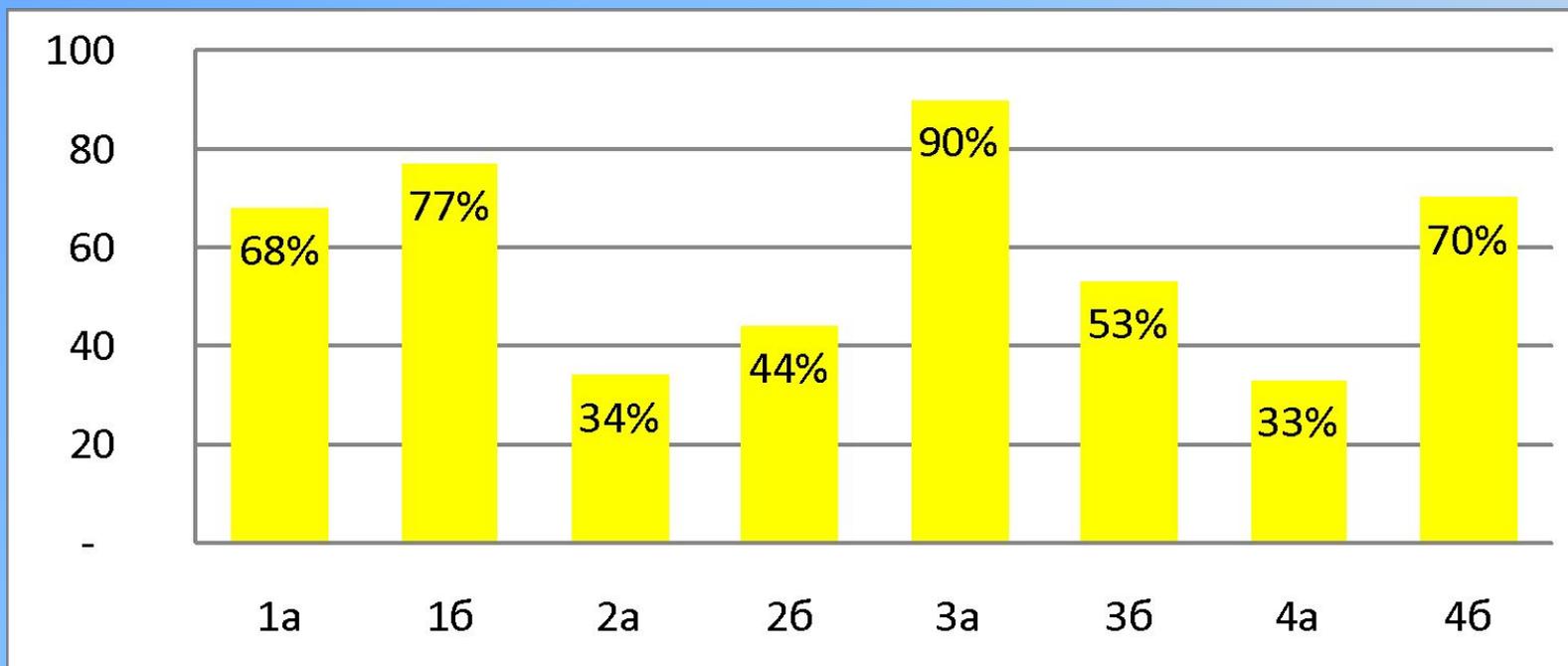
- Всегда завтракают дома
- Не всегда завтракают
- Не завтракают дома

Кроме этого провели опрос о рационе завтрака



Как видим многие ребята едят всухомятку или только пьют чай вместо нормального завтрака. А это первые шаги к заболеванию органов пищеварения.

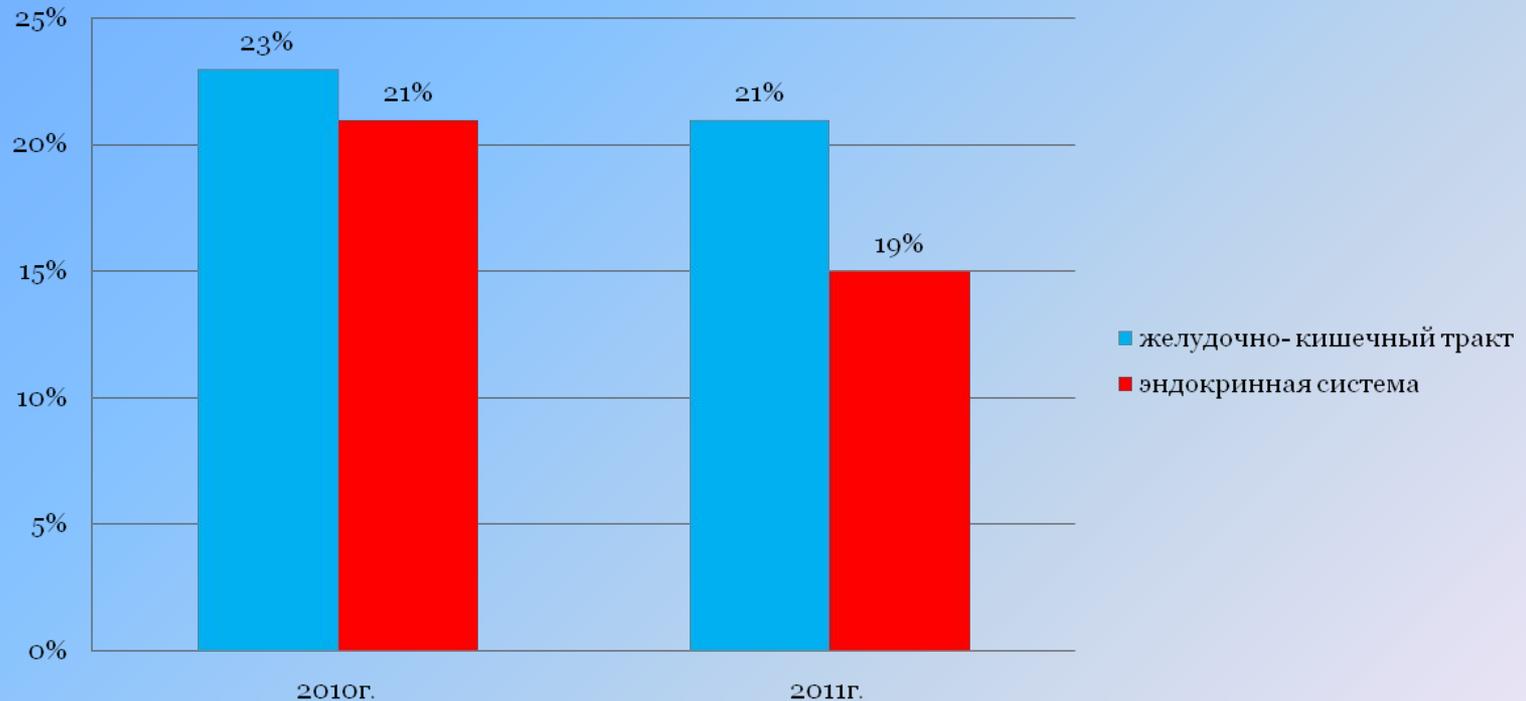
Поговорив с классными руководителями 1, 2, 3, 4 классов, мы обнаружили, что всегда завтракают дома:



Учёными доказано, что если ребёнок съедает незначительный по объёму и пищевой ценности завтрак, то он не может работать с полной нагрузкой, работоспособность его в школе значительно падает.

Стручкова Алена Вячеславовна—школьный фельдшер
сообщила:

Из 115 детей начальной школы страдают заболеваниями:
желудочно-кишечный тракт - 21% детей
эндокринная система - 19% детей



Ребята внимательно слушали беседу медработника о том, как важен горячий завтрак. Каждый сделал для себя вывод!

Рекомендации школьного фельдшера:

Главное не забывать о горячем завтраке. Ведь завтрак дает заряд энергии на целый день.

1. Соблюдать режим питания (обязательно завтрак, тёплая пища).
2. Исключить жирную пищу.
3. Исключить искусственные продукты питания (кириешки, чипсы, газированные напитки)



Как устранить выявленные проблемы?

- Обратит внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.
- Рекомендовать родителям и детям два завтрака.
- Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.
- Мед. работнику провести беседу о важности завтрака.
- Подготовить для учащихся начальных классов буклеты «Берегите свое здоровье» и для родителей и учителей «Домашнее утреннее меню»

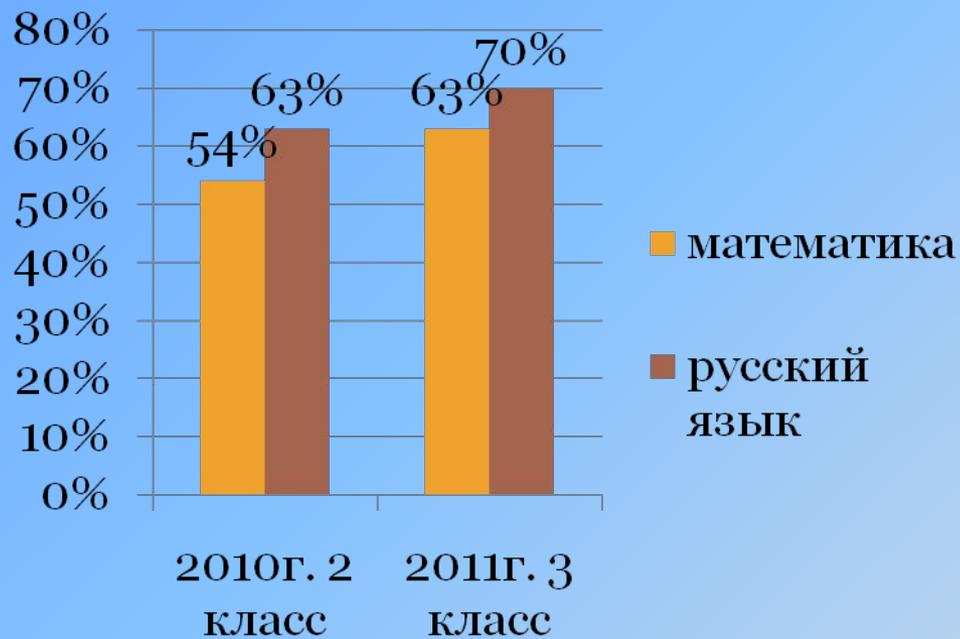
Сможем ли убедить ребят в пользе завтрака?

После родительского собрания больше детей стали уделять внимание горячим завтракам!



Ученики нашего класса стали лучше учиться

Результаты контрольных работ по математике и русскому языку



Заключение

Укрепление и сохранение здоровья учащихся начальных классов, его хорошая успеваемость в школе во многом зависит от завтрака.

Проведённое нами исследование ещё раз убедительно доказало, что чтобы дети были здоровы, могли успешно учиться, необходимо следить за своим здоровьем и, в том числе, правильно питаться. Но для этого родители учащихся и сами учащиеся должны знать, как правильно организовать своё питание и почему это необходимо делать.

На I этапе исследования (сентябрь - ноябрь 2010г.) предполагал изучение и анализ научно-популярной, учебной литературой и периодической печати по теме исследования «Так ли важен завтрак для учащихся начальных классов?». На основе этого анализа были выявлены направления исследования, определены его объект, предмет, цель, задачи и сформулирована рабочая гипотеза.

На II этапе (сентябрь - ноябрь 2011г.) проводился эксперимент с целью проверки действительности выдвинутой нами гипотезы. Анализировались и обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги, разрабатывались рекомендации для родителей учащихся о значении завтрака для учащихся начальных классов, осуществлялось литературное оформление работы.



Разработанный нами план беседы о значении завтрака учащихся может быть использован на уроках окружающего мира и даже на уроках биологии, на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

Как выявило первоначальное анкетирование, причина неправильного режима питания ребят кроется в их незнании о пользе завтрака.

Поэтому, мы считаем, необходимо было провести беседу на данную тему на уроке окружающего мира, на общих родительских собраниях школы, школьной конференции и классных часах, что мы и сделали.

Если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым.

Вашему вниманию предлагаем познакомиться с информационным буклетом «Берегите свое здоровье» для учащихся и для родителей и учителей «Домашнее утреннее меню».



**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть, Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Песни петь, дружить
смеяться,
Чтоб расти и
развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно
питаться
С самых юных лет
уметь.**



Спасибо за внимание!