

# Исследовательская работа.

«Я и моё здоровье».

Тема: « Соответствие моего роста и веса».



выполнили:

Ученики 4 «Б» класса  
МБОУ СОШ № 4

Руководитель: Синяк О.А.  
2014г.

- Объект исследования: человек.
- Предмет исследования : рост и вес школьника.
- Участники исследования: ученики 4 «Б» класса



- Цель: обратить внимание на сбережение своего здоровья путём ежедневного контроля за соблюдением питания.





- Задачи

- 1. Изучить влияние продуктов питания на растущий организм детей.
- 2. Доказать, что сбалансированное питание способствует росту учащихся, укреплению здоровья.
- 3. Предложить свои варианты сбалансированного меню для школьников.

- Гипотеза исследования:
- -Мы предполагаем, что для функционирования организма необходимы питательные вещества:
- Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.



- 1.Мы измерили рост и вес одноклассников.





- 2.Сравнили с таблицей средних показателей детей
- 9-11лет.



	Вес	Рост
Середа Д.	155	45
Поповича М.	180	15
Савченко Т.	113	35
Савченко Ф.	163	54
Усачев Д.	148	50
Морозов И.	146	35
Королева Т.	100	
Лисицкая А.		
Лисицкая В.		
Лисицкая Г.		
Лисицкая Д.		
Лисицкая Е.		
Лисицкая З.		
Лисицкая И.		
Лисицкая К.		
Лисицкая Л.		
Лисицкая М.		
Лисицкая Н.		
Лисицкая О.		
Лисицкая П.		
Лисицкая Р.		
Лисицкая С.		
Лисицкая Т.		
Лисицкая У.		
Лисицкая Ф.		
Лисицкая Х.		
Лисицкая Ц.		
Лисицкая Ч.		
Лисицкая Ш.		
Лисицкая Щ.		
Лисицкая Ъ.		
Лисицкая Ы.		
Лисицкая Ь.		
Лисицкая Э.		
Лисицкая Ю.		
Лисицкая Я.		

# Средние показатели роста и веса детей 9-11 лет.

Возраст	М.		Д.	
	рост	вес	рост	вес
9 лет	1м30см- 1м40см.	25кг900г- 35кг800г.	1м30см- 1м40см.	25кг900г- 37кг200г.
10 лет	1м35см- 1м47см.	29кг- 40кг800г.	1м35см-1м4 7см.	28кг600г- 42кг200г.
11 лет	1м40см- 1м52см.	31кг300г-45 кг800г.	1м40см- 1м55см.	32кг200г- 47кг600г.



3.Сделали  
вывод.  
Рост

14  
учеников  
Норма.

2 ученика  
Выше  
нормы  
153см,  
151см.

3 ученика  
Ниже  
нормы  
134см,125с  
м.

Вес

15  
учеников  
Норма.

3 ученика  
Выше  
Нормы:  
51кг, 50кг,  
45кг.

1 ученик  
Ниже  
Нормы: 22кг

# 4.Собрали этикетки разных продуктов питания и выделили на них полезные вещества и вредные.





Для правильного роста и развития человек должен питаться полноценно.



- 5. Провели анкетирование учеников нашего класса. ( недельное меню, потребление продукта)



продукт	популярность							результат
	пон	вт	ср	чет	пят	суб	вос	
1. Молоко	+	+	+	+	+	+	+	C
2. Кисло-молочные продукты	+	+	+	+	+	+	+	C
3. Масло	-	+	-	-	+	+	+	C
4. Масло	+	+	+	+	-	+	+	C
5. Овощи	+	-	+	+	+	+	+	C
6. Фрукты	+	+	+	+	-	-	+	C
7. Хлеб	+	+	+	+	+	+	+	C
8. Рыба	-	-	+	-	-	-	+	H
9. Мясо	-	+	-	+	+	+	+	C
10. Каши, яйца	+	++	+	-	+	+	+	C
11. Супы и макароны	+	+	+	-	+	+	-	C

Примечание: недельное меню составлено по потребностям и предпочтениям

# НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ ТРАВИТЬ!

E-102, E104, E110, E122, E123, E128, E140, E-155 — способствуют развитию онкологических заболеваний, астмы, аллергии, язвы и желудочно-кишечного тракта.  
 E200, E216, E219, E223 — способствуют развитию аллергии, астмы, заболеваний кожи, ослабляют иммунитет, влияют на работу зрения.  
 E220, E221, E252, E420, E421, E627 — вызывают проблемы с пищеварением и такие болезни желудочно-кишечного тракта.  
 E173 — снижает функцию почек и поджелудочной железы.  
 E621 — вызывает головные боли и чувство тревоги.



## От чего зависит наш рост и вес?

- 1. от правильного питания, вещества- необходимые человеку:
- ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ВОДА, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.
- 2. от наследственности
- 3. гормонов роста
- 4. рост замедляется в результате болезни.





# А ты, правильно питаешься?

- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

