

# 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
Средняя 4	155	45
Средняя 5	180	15
Средняя 6	193	35
Средняя 7	163	54
Средняя 8	148	50
Средняя 9	146	35
Средняя 10	140	
Средняя 11	130	
Средняя 12	120	
Средняя 13	110	
Средняя 14	100	
Средняя 15	90	
Средняя 16	80	
Средняя 17	70	
Средняя 18	60	
Средняя 19	50	
Средняя 20	40	

# 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) Каша, яйца	+	++	+	-	+	+	+	C
11) Суп и макаронные изделия	+	+	+	-	+	+	-	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, вызывают непереносимость лактозы.  
 E220, E221, E252, E420, E421, E627 — вызывают проблемы с пищеварением и такие болезни, как синдром раздраженного кишечника.  
 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.

