

# 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.





# 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, 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.

