МОБУ «Поярковская СОШ №1»

Влияние витаминизации на здоровье младших школьников

Автор: ученик 5 а класса
МОБУ «Поярковская СОШ №1»
Корыткин Даниил
Руководитель: учитель начальных классов
Шило Ирина Анатольевна

Введение

- Здоровье - это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок.
- Дети - будущее страны.
- Чтобы процветала наша страна, необходимо уже в школе учить подрастающее поколение беспокоиться о своем здоровье.

Актуальность

Школьный возраст — организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте.

В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности.

Здоровые дети лучше усваивают знания, но именно в школьные годы появляются и развиваются болезни пищеварительного тракта, центральной нервной системы, сердечная недостаточность, избыточный вес и другие заболевания, связанные, в том числе и с недостатком приема витамин.

В нашей начальной школе уделяется большое внимание витаминизации школьника.

Проблема исследования:

- обоснование необходимости витаминизации детей младшего школьного возраста.

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

Доктор Рошаль

Здоровье российских школьников

- Результаты подтвердили тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей (с 45% до 34%).
- Наиболее высокий уровень заболеваемости среди школьников:
- - болезни крови и кроветворных органов - 32%;
- - болезни эндокринной системы - 31%;
- - болезни костно-мышечной системы - 26%;
  - болезни органов пищеварения - 25%;
- Все эти болезни, в частности, связаны и с недостатком витаминов в питании школьников.

Цель

- **определить значение витаминизации для учащихся начальных классов.**

Задачи:

- Ознакомиться с научно-популярной, учебной литературой и периодической печатью о значении витаминизации для учащихся начальных классов;
- Узнать о витаминизации от всех категорий участников образовательного процесса;
- Разработать и провести беседу для учащихся начальных классов о значении витаминизации;
- Опираясь на результаты исследования составить рекомендации о важности витаминизации для учащихся начальных классов и ознакомить с ними учащихся и их родителей.

Предмет исследования:

- влияние витаминизации на здоровье младших школьников.

Гипотеза:

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

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-экспериментальную базу исследования составили начальные классы нашей школы.

Поставленные задачи определили ход исследования, которое выполнялось в два этапа с января 2012года по январь 2013года.

- **Первый этап исследования** (январь- май 2012г.) предполагал изучение и анализ научно-популярной, учебной литературы и периодической печати по теме исследования «Важность витаминизации 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-декабрь 2012г., январь 2013г.) проводился эксперимент с целью проверки действенности выдвинутой гипотезы. Анализировались и обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги, разрабатывались рекомендации для родителей учащихся о значении витаминизации для учащихся начальных классов, осуществлялось литературное оформление работы.
- **Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанный мною план беседы о значении витаминизации ребёнка может быть использован на уроках окружающего мира, на родительских собраниях, на классных часах, посвящённых данной теме.

Значение витаминов для младшего школьника

- Витамины играют важную роль в регуляции обмена веществ, а также обеспечивают поддержание здоровья всего организма и отдельных органов на достойном уровне. Витамины особенно необходимы для роста детей.
- Установлено, что дефицит витаминов для роста детей встречается не только в малообеспеченных семьях с низкокалорийным питанием. Недостаток витаминов диагностируется у детей из вполне состоятельных семей, в рационе которых ежедневно бывают фрукты, овощи, деликатесные виды мяса. Это связано в первую очередь с сезонными потребностями организма в витаминах и качеством продуктов. Осенне-зимний период ознаменован эпидемиями вирусных инфекций, что, безусловно, проявляется повышенным расходованием потребляемых витаминов. А представленные на прилавках магазинов продукты далеко не всегда содержат достаточное количество питательных веществ и витаминов ввиду сложившейся экологической обстановки.

Какие витамины нужны для здоровья младшего школьника?

- **витамин А.** Благодаря ему происходит формирование зубов и костей, а так же рост новых клеток и обеспечение нормальной работы органов зрения. Витамин А мы получаем, употребляя в пищу такие продукты, как шпинат, морковь, абрикосы, говяжья и свиная печень, яблоки;
- **витамин С** участвует в формировании костей и зубов, способствует образованию белка, действует как антиоксидант, ускоряя процесс выведения токсинов из организма. Это витамин содержится в большом количестве в цитрусовых, кожуре яблок, капусте, шиповнике;
- **витамины группы В** регулируют деятельность нервной системы, обеспечивают познавательную активность мозга, а так же отвечают за проявление аппетита, что немаловажно для роста ребёнка. Вялый, уставший малыш с расшатанной нервной системой не способен хорошо питаться и правильно усвоить съеденное;
- **витамин Е** участвует в регуляции гормонального фона, обеспечивает углеводный обмен, что немаловажно для роста ребёнка. Данный витамин содержится в яичном желтке, шпинате, помидорах, растительном масле, зерновых.
- неоспорима польза **витамина D** для роста у детей. Он обеспечивает усвоение кальция, а так же регулирует его обмен с фосфором, способствуя росту костей. Витамин Д содержится в таких продуктах, как яйцо, рыба, рыбий жир. Суточную дозу витамина Д можно получить, побыв под лучами солнца в течение 40-60 мин.

Результаты

Результаты опроса

1. Сколько учеников всего питается в школьной столовой? (410 детей из 456)

2. Сколько учащихся из начальной школы завтракают? (192 детей -100%)

3. Что Вы можете рассказать о витаминизации и о рационе горячих завтраков в школьной столовой?

(В нашей школе рацион горячих завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации питания детей. У нас имеется десятидневное меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников. Особое внимание уделяется витаминизации третьих блюд.)

4.Ваши пожелания ученикам и их родителям.

(Полноценное и разнообразное питание для пополнения организма витаминами школьникам необходимо. Завтрак «с витаминами» – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие)

Результат анкетирования (2011-2012 уч. год) учащихся:

- (опрошены 195 человек):
- Всегда завтракают в школе – 195 уч.- (100%)
- Принимают витаминные препараты в школе (Ревит) -165ч (не принимают ученики 1 б класса) (85 %)
- Знают некоторые сведения о пользе витаминов - 89 уч. (46 %)
- Знают о том, что третье блюдо в школьном меню витаминизировано - 76ч. (39 %)

Результат анкетирования (2012-2013 уч. год) учащихся:

- (опрошены 192 человека):
- Всегда завтракают в школе – 192 уч.- (100%)
- Принимают витаминные препараты в школе (аскорбиновая кислота, ревит) -162ч (не принимают ученики 2 б класса) (85 %)
- Знают некоторые сведения о пользе витаминов - 148 уч. (77 %)
- Знают о том, что третье блюдо в школьном меню витаминизировано - 166 (86 %)

ВЫВОД:

- Все ученики начальной школы завтракают. (100%)
- Повысился процент знаний учащихся о пользе витаминов (с 46% до 77%).
- Повысился процент информированности учащихся о витаминизации третьих блюд в школьной столовой (с 39%до 86%).

Количество пропусков уроков по классам

2011-2012 1 полугодие			1а 407	1б 1038	2а 704	2б 420	3а 770	3б 600	4а 400	4б 565
2012-2013 1 полугодие	1 а 456	1б 1069	2а 367	2б 780	3а 610	3б 380	4а 680	4б 588		

Из таблицы видно, что больше всех болеют ученики 2 б класса и 1 б класса.

Из беседы с фельдшером школы:

1. Сколько учеников начальных классов имеют проблемы со здоровьем?

Из 192 детей начальной школы страдают заболеваниями:

желудочно-кишечный тракт - 21% детей

эндокринная система - 15% детей.

В последнее время состояние здоровья учащихся начальной школы остается стабильным благодаря, в том числе, и витаминизации учащихся.

2. Контролируете ли Вы качество продуктов, условия приготовления и рацион горячих завтраков, а также введение витамина С в рацион третьих блюд в нашей школе?

(Весь процесс приготовления блюд контролируем ОБЯЗАТЕЛЬНО.

С целью профилактики йододефицита пищу готовят с йодированной солью, в меню - салаты из морской капусты. Ежедневно ученики пьют витаминизированное молоко.

Для профилактики авитаминоза и ОРВИ у учащихся школы, в рационе третьих блюд используется витамин С, который мы приобретаем а аптеке в виде порошка.

В школьной столовой предлагаются школьникам салаты из свежих овощей, из морской капусты, винегрет и другие (набор продуктов, включённый в рецептуру салатов, – разрешенный в школьном питании).

Более 15 лет в школе учащимися начальной школы дважды в неделю принимается аскорбиновая кислота и витаминный комплекс «Ревит, и это в единственной школе района.

В рамках операции «Здоровье» в нашей школе проводится операция «Шиповник». Учащиеся начальной школы участвуют в сборе шиповника - сушат его и сдают в школьную столовую.

По содержанию витамина С ему принадлежит пальма первенства среди всех дикорастущих витаминов земного шара. В плодах шиповника витамина С содержится в 40—50 раз больше, чем в плодах лимона.

Кроме того, шиповник богат витаминами Е, К, группы В, каротином, флавоноидами, минеральными элементами, железом, калием, кальцием, магнием, марганцем, фосфором.

3.Ваши пожелания ученикам и их родителям.

Главное не забывать о значении и пользе витаминов. Ведь достаточный прием витаминов дает заряд энергии на целый день.

О значении витаминизации для младших школьников я попросил рассказать директора нашей школы

- В нашей школе уделяется большое внимание летнему отдыху учащихся. Дети в июне месяце посещают пришкольную оздоровительную площадку «Солнышко», где работают педагоги нашей школы. Они продумывают каждый день детского отдыха. Ребята занимаемся спортом, ходят на экскурсии, в походы. Много времени проводят на улице. В летний период основным источником получения витамина D служит солнечный свет. Другие витамины дети получают с вкусными фруктами. Правильное питание и витаминизация на площадке и игры на свежем воздухе укрепляют детский организм и способствуют улучшению здоровья.

Выводы

- Определил значение витаминизации для учащихся начальных классов.
- Ознакомился с научно-популярной, учебной литературой и периодической печатью о значении витаминизации для учащихся начальных классов;
- Узнал о витаминизации от всех категорий участников образовательного процесса;
- Разработал и провести беседу для учащихся начальных классов о значении витаминизации для учащихся начальных классов;
- Опираясь на результаты исследования составил рекомендации о важности витаминизации для учащихся начальных классов и ознакомить с ними учащихся.
-

Заключение

- Здоровье детей - это важнейший вопрос обеспечения будущего нации. Сбалансированный прием витаминов детьми способствует повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни