

Автор:
КУЛАКОВА ЕКАТЕРИНА,
ученица 3 «Б» класса



Научный руководитель:
ТАТЬЯНА СТЕПАНОВНА
БОРЬКИНА

ТЕМА: **Что такое *ВИТАМИНЫ*,
и для чего они нужны
в организме человека**



ЦЕЛИ РАБОТЫ:



- *Изучить сведения о **витаминах** и их разновидностях.*
- *Провести наблюдения об использовании **витаминов** в семейных условиях и в школьной среде.*

ПРОБЛЕМА: *Что такое **витамины**:
роскошь или жизненная
необходимость?*



ГИПОТЕЗА: ***Витамины** - не роскошь,
а необходимость для
поддержания иммунитета и
сохранения здоровья.*

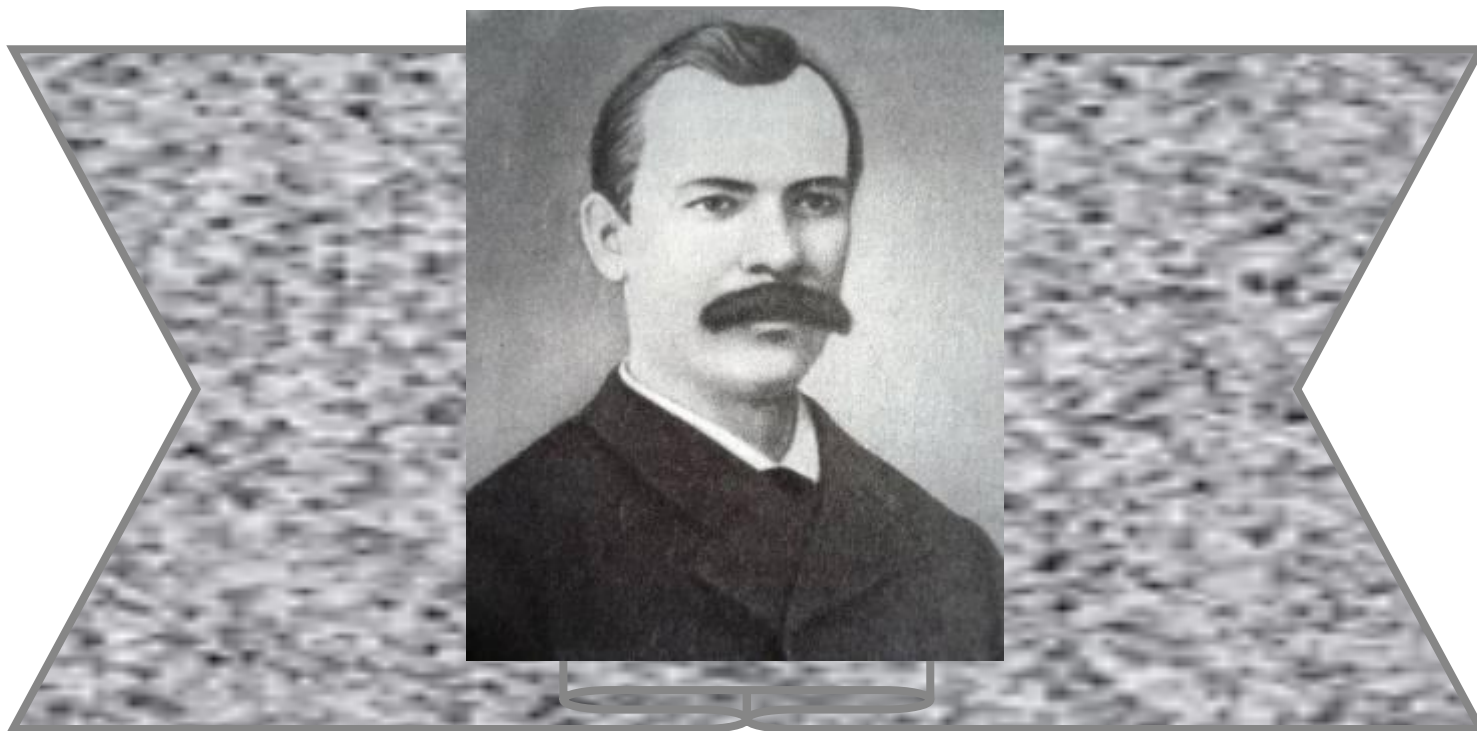
ЗАДАЧИ

Почитать книги и
поискать
информацию в сети
Интернет

Побеседовать со
специалистами о
витаминах и их
влиянии на
организм
человека

Выяснить с помощью
анкетирования, какая
сложилась ситуация с
потреблением
витаминов в младшем
звене нашей школы

Полученную
информацию обработать
на компьютере,
проанализировать её и
сделать выводы



ЛУНИН Н. И.

(1853—1937)

***впервые обнаружил полезные вещества в 1880 году
(позже названные витаминами)***

08/09/2023

ИНТЕРВЬЮ:



*у провизора аптеки -
Куренковой И. В.*



*у участковой
медицинской сестры -
Лушиной Н. В.*



*у школьного повара -
Ивановой Е. А.*

АНКЕТИРОВАНИЕ

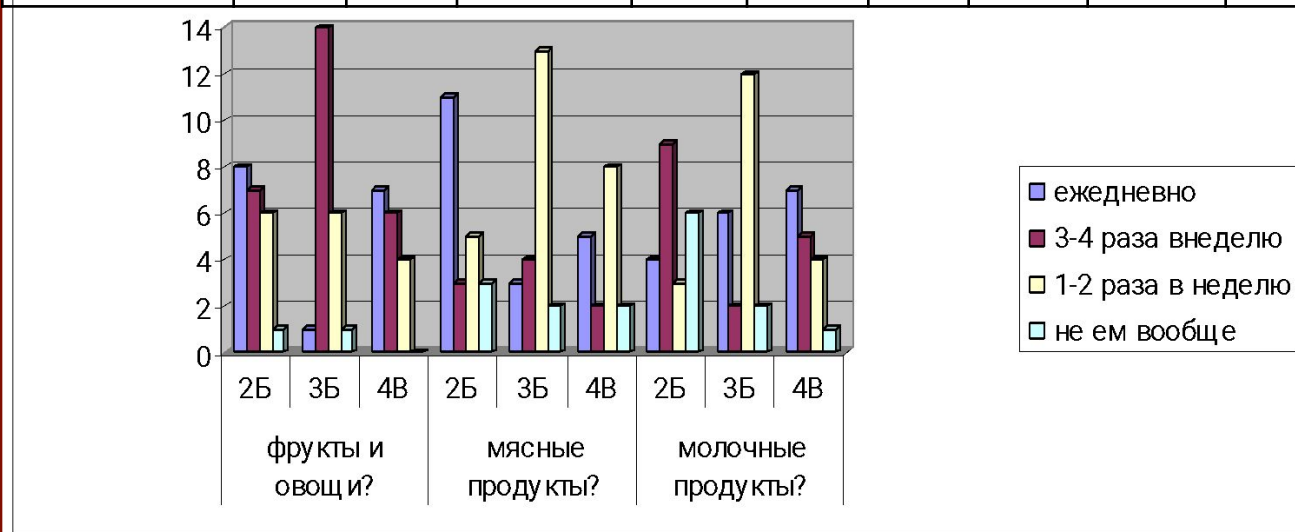
- **Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?**
- **Как часто вы едите мясные продукты?**
- **Как часто вы едите молочные продукты?**
- **Употребляете ли вы поливитамины?**
- **Сколько раз вы болели простудными заболеваниями в 1 и 2 четверти?**

КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ:

таблица 1

| Класс | Как часто вы едите свежие фрукты и овощи? | | | Как часто вы едите мясные продукты? | | | Как часто вы едите молочные продукты? | | |
|-------------------|---|----|----|-------------------------------------|----|----|---------------------------------------|----|----|
| | 2Б | 3Б | 4В | 2Б | 3Б | 4В | 2Б | 3Б | 4В |
| ежедневно | 8 | 1 | 7 | 11 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 |
| 3-4 раза в неделю | 7 | 14 | 6 | 3 | 4 | 2 | 9 | 2 | 5 |
| 1-2 раза в неделю | 6 | 6 | 4 | 5 | 13 | 8 | 3 | 12 | 4 |
| не ем вообще | 1 | 1 | 0 | 3 | 2 | 2 | 6 | 2 | 1 |

диаграмма 1

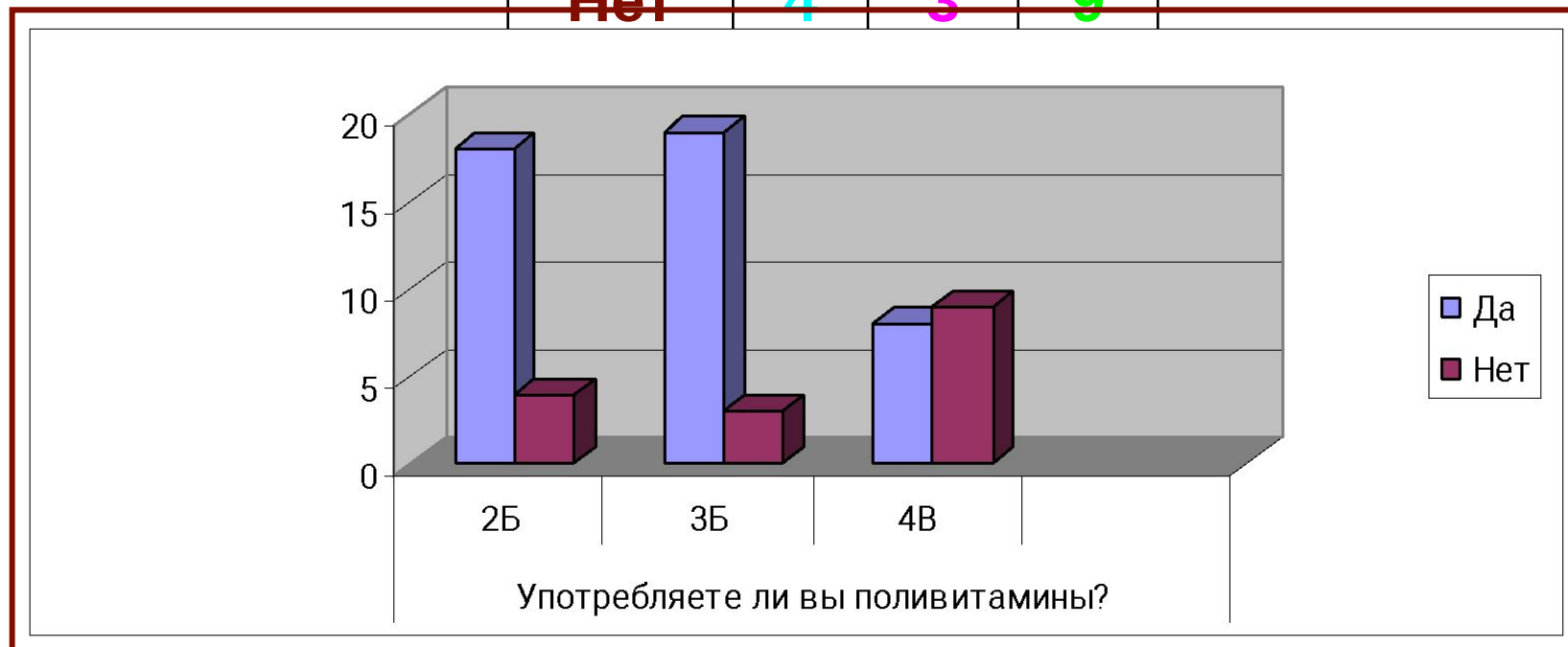


УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛИВИТАМИНЫ:

таблица 2

| Клас с | 2Б | 3Б | 4В | |
|-----------|----|----|----|--|
| Да | 18 | 19 | 8 | |
| Нет | 4 | 3 | 9 | |

диаграмма 2

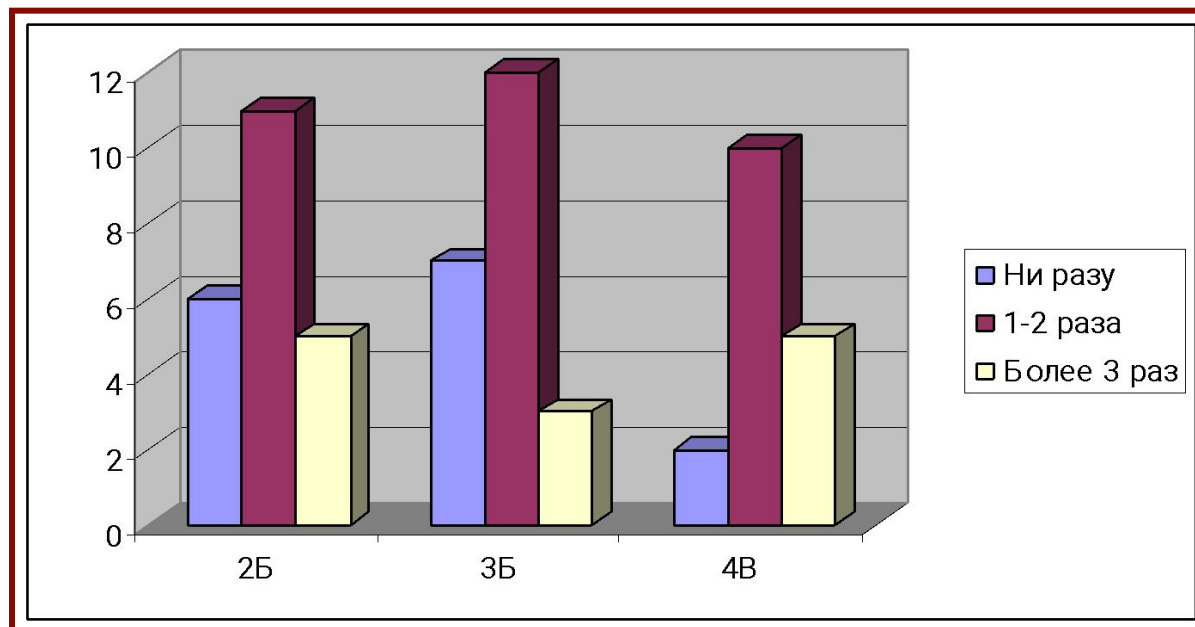


СКОЛЬКО РАЗ ВЫ БОЛЕЛИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

таблица 3

| класс | 2Б | 3Б | 4В |
|-------------|----|----|----|
| ни разу | 6 | 7 | 2 |
| 1-2 раза | 11 | 12 | 10 |
| более 3 раз | 5 | 3 | 5 |

диаграмма 3

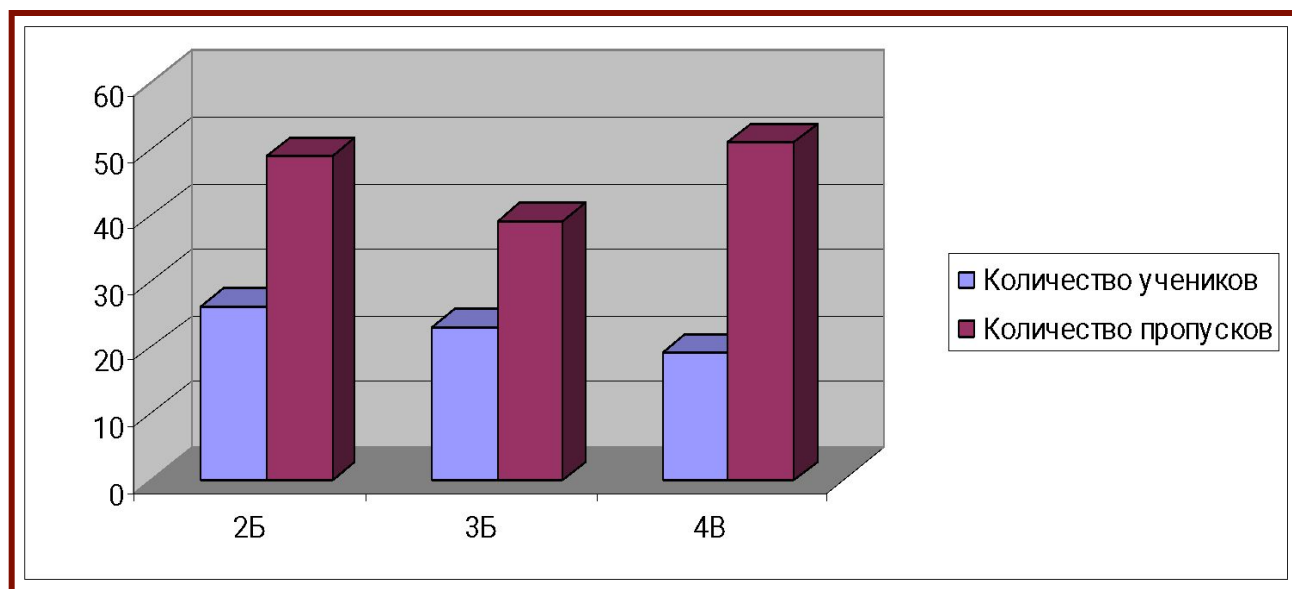


ПРОПУСКИ ПО БОЛЕЗНИ:

таблица 4

| Класс | Количество учеников | Количество пропусков |
|-------|---------------------|----------------------|
| 2Б | 26 | 49 |
| 3Б | 23 | 39 |
| 4В | 19 | 51 |

диаграмма 4





ВЫВОД

Недостаток витаминов ведет к ослаблению организма. Питание детей должно быть правильно подобрано, т.е. содержать максимально фрукты и овощи, мясные и молочные продукты, как наиболее богатые основными необходимыми нам витаминами. В период обострения простудных заболеваний рекомендуется принимать поливитамины. Однако, бездумно употреблять витамины тоже нельзя, не должно быть переизбытка их в организме.

Во всем должна быть мера!

08/09/2023

РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждому человеку, в первую очередь самому, необходимо заботиться о своем здоровье. Не идти на поводу кулинарных пристрастий.

В осенне-зимний период нужно проконсультироваться с врачом и, если есть необходимость, принимать поливитамины.

Особенно хочется обратиться к представителям городского органа власти!

Не каждая семья может позволить себе иметь на столе ежедневно свежие фрукты, мясо. Нужно больше обращать внимание на питание школьников, увеличивая по мере возможности количество витаминов в меню, выделять средства на бесплатные поливитамины хотя бы один раз в году, в зимний период, когда детский организм наиболее уязвим.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. **Мартынов С.М. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье/ Беседы врача-педиатра о питании детей. Кн. для родителей. – М. Просвещение, 1993. – 159 с.**
2. **Овощи, фрукты, ягоды на вашем столе/ сост. Л. Г. Рабинович. Чебоксары: Изд. Чувашия, 1993. – 116 с.**
3. **Что такое. Кто такой: в 3 т. Т.І. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Педагогика, 1990. – 384 с.: ил.**
4. **Синадский Ю. В. Целебное лукошко. М. Педагогика, 1989. – 144с.**
5. **Интернет-ресурсы WWW.internetapteka.ru.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

контактная информация

borikina@mail.ru

kulakovaok@yandex.ru

