Муниципальное образовательное учреждение«СОШ №2»
г. Шумерля, Чувашская Республика

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.***

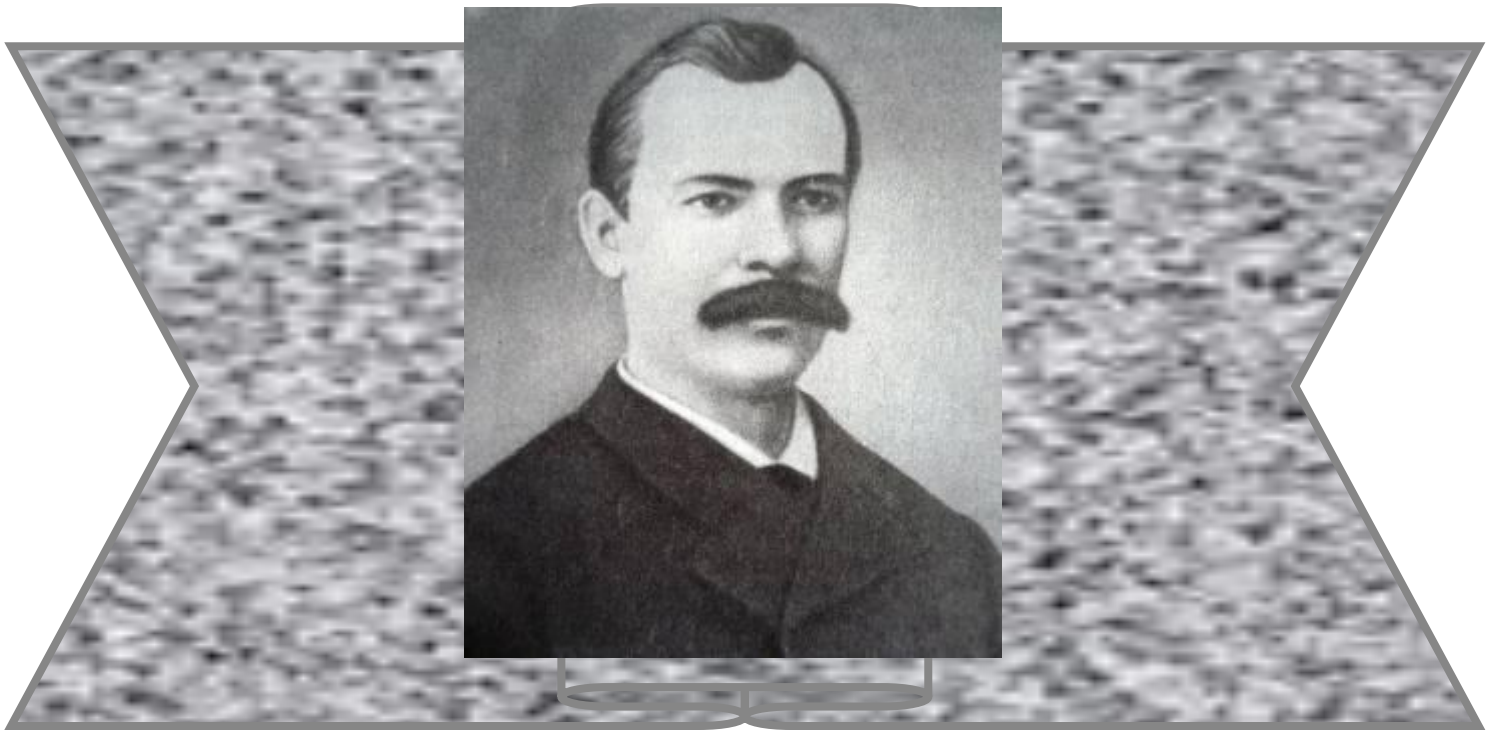
ЗАДАЧИ

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)

ИНТЕРВЬЮ:

у провизора аптеки - Куренковой И. В.

у участковой медицинской сестры - Лушиной Н. В.

у школьного повара - Ивановой Е. А.

АНКЕТИРОВАНИЕ

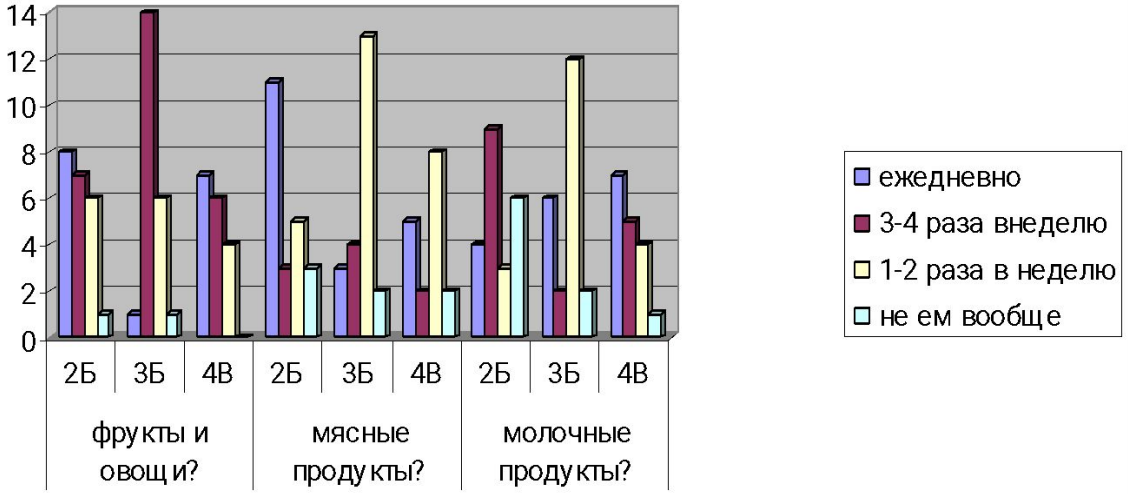
- ***Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?***
- ***Как часто вы едите мясные продукты?***
- ***Как часто вы едите молочные продукты?***
- ***Употребляете ли вы поливитамины?***
- ***Сколько раз вы болели простудными заболеваниями в 1 и 2 четверти?***

КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ:

таблица 1

	Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?			Как часто вы едите мясные продукты?			Как часто вы едите молочные продукты?		
Класс	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

диаграмма1

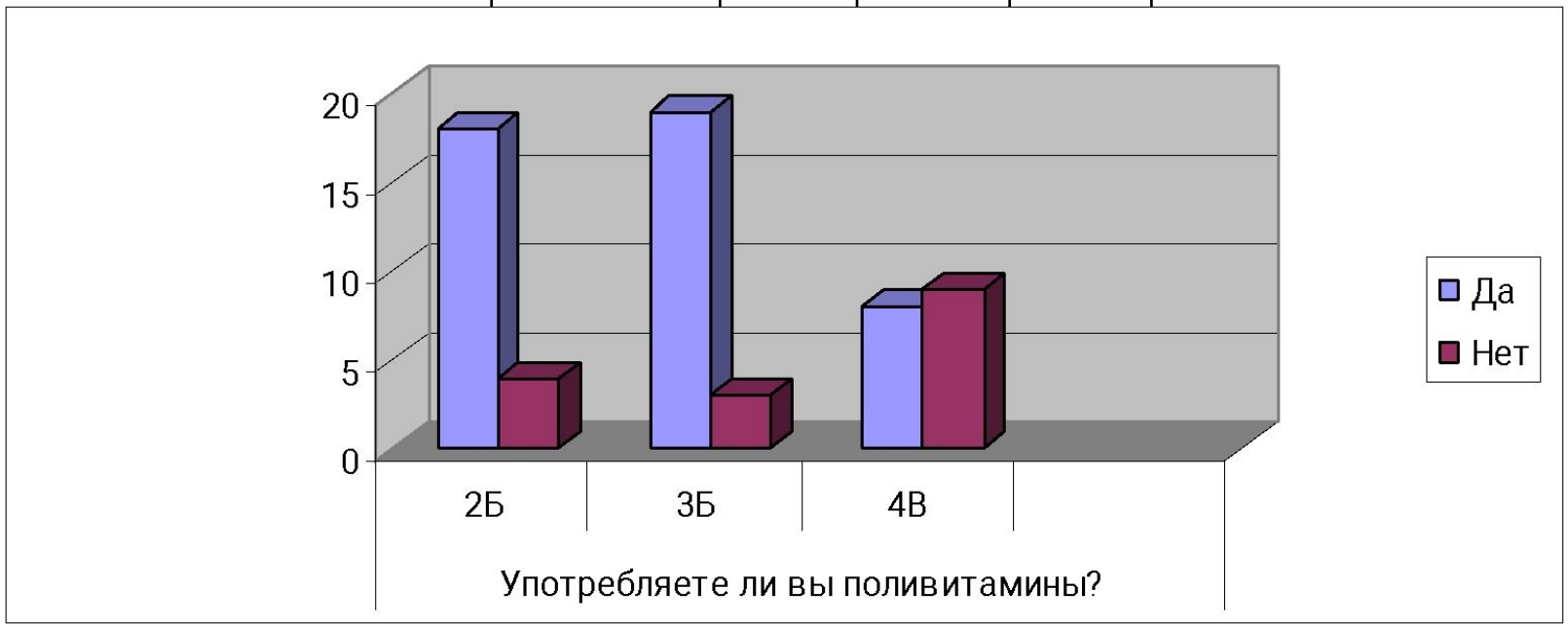


УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛИВИТАМИНЫ:

таблица 2

Класс	2Б	3Б	4В
Да	18	19	8
Нет	4	3	9

диаграмма 2

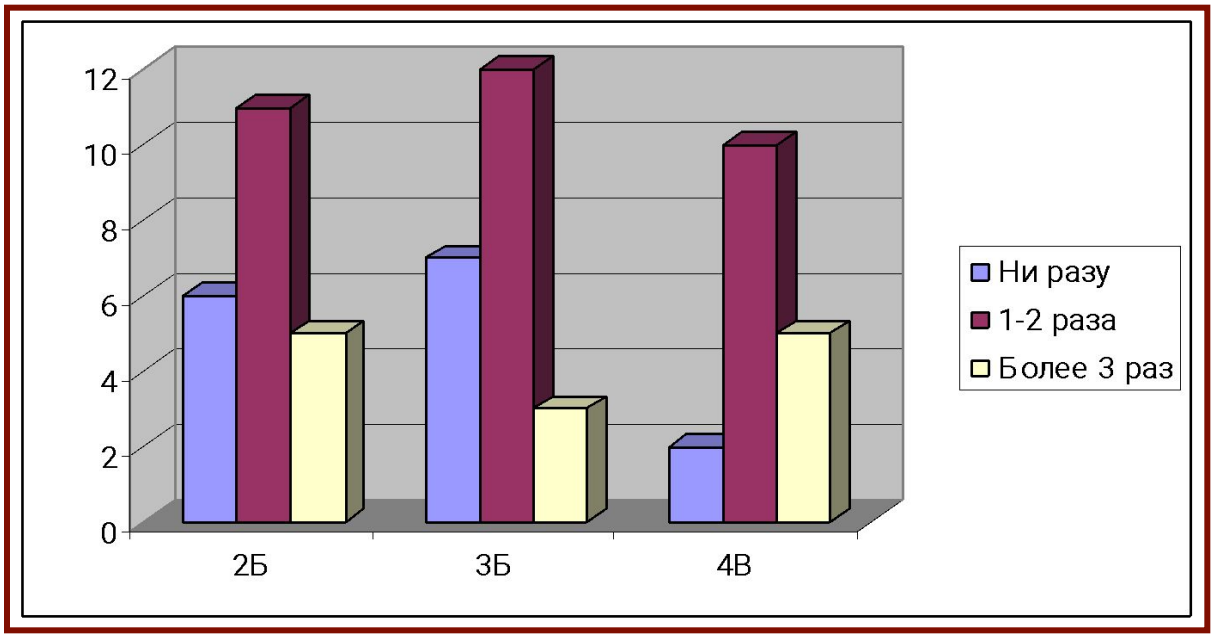


СКОЛЬКО РАЗ ВЫ БОЛЕЛИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

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

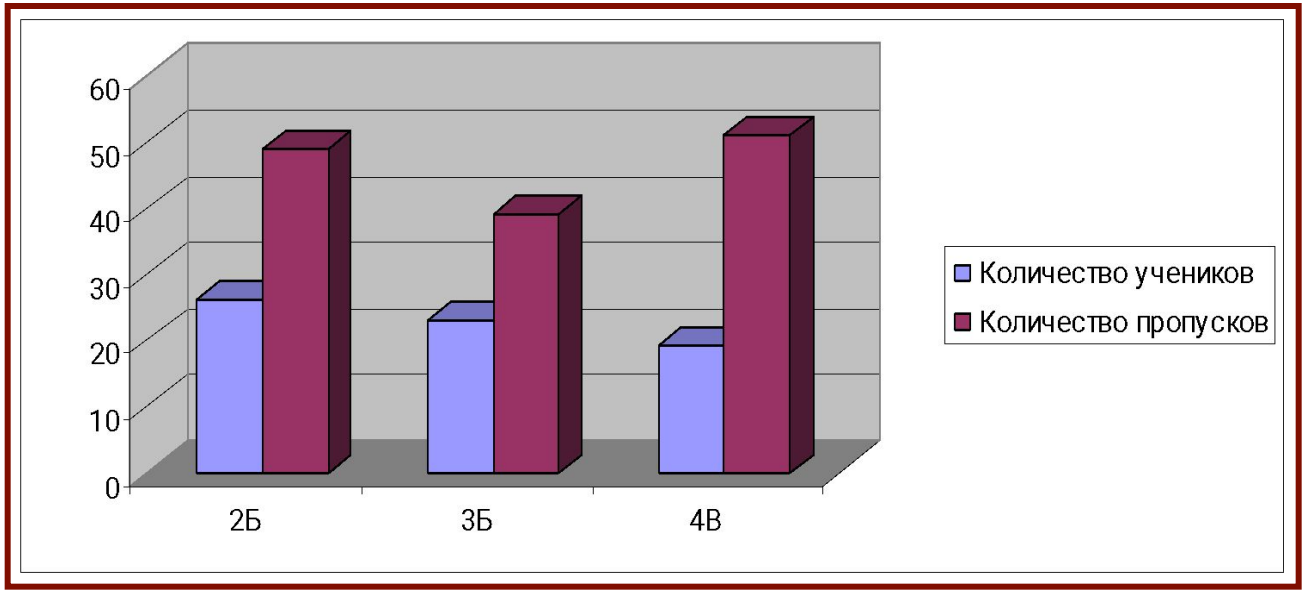


ПРОПУСКИ ПО БОЛЕЗНИ:

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!

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!

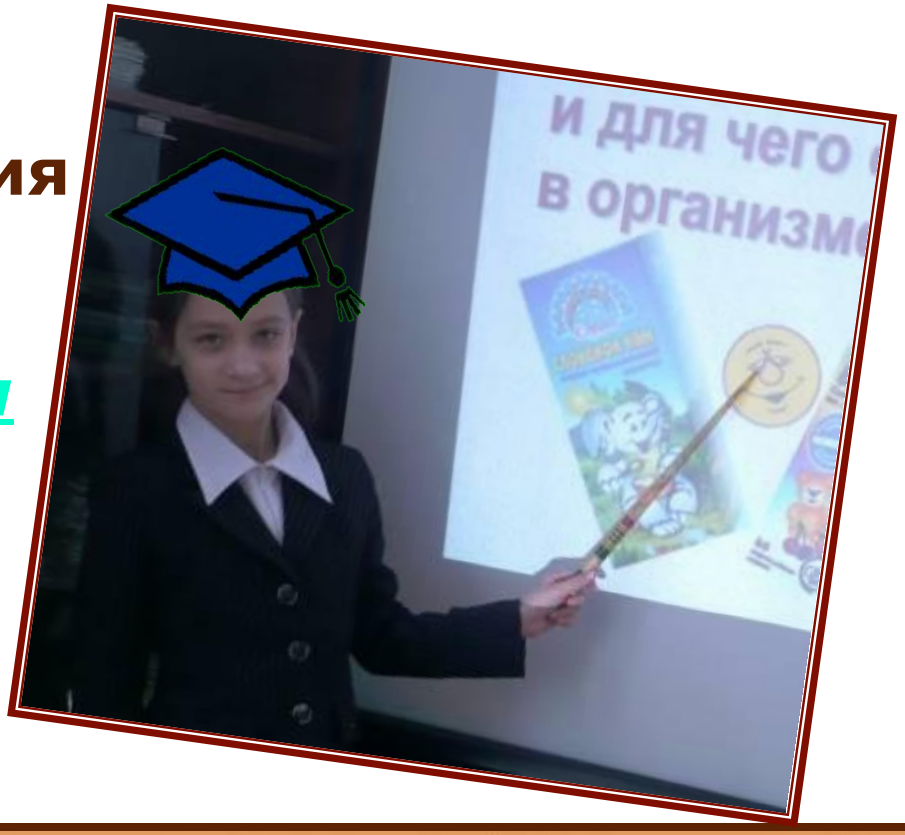
Не каждая семья может позволить себе иметь на столе ежедневно свежие фрукты, мясо. Нужно больше обращать внимание на питание школьников, увеличивая по мере возможности количество витаминов в меню, выделять средства на бесплатные поливитамины хотя бы один раз в году, в зимний период, когда детский организм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