***Тема исследовательской работы:***

 ***«Влияние завтрака на умcтвенную деятельность школьника»***

**Выполнил**: Окороков Влад учащийся 5»Б» класса МБОУ Лицей №1

**Содержание работы:**

 1.Введение.

* Актуальность темы исследования.
* Цель и задачи исследования.
* Гипотеза.

2. Основная часть.

* Что такое завтрак?
* Три кита правильного завтрака.
* Чем полезен завтрак?

3.Результаты исследования.

* Результаты анкетирования учащихся «о пользе и наличии завтрака».
* Результаты изучения объема запоминания учеников.

4.Анализ результатов. Установление зависимости между объемом запоминания и наличием завтрака у школьников.

 5. Выводы.

 6.Список литературы.

***1.Введение.***

**Актуальность темы исследования:**

 Правильное питание для школьников имеет важное значение, так как результаты умственного труда зависят от того поступают ли в организм питательные вещества.

 Руководитель отдела детского питания института питания РАМН, профессор Игорь Конь утверждает: «Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак.

 Родителям необходимо следить за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым. А также отмечает то, что завтрак должен быть питательным. Хорошее «топливо» для мозга это углеводы.

Отсутствие завтрака снижает умственную работоспособность.»

**Цель**: исследование характера влияния завтрака на умственную деятельность школьника.

**Задачи:**

 1.Изучить информацию о том, чем полезен завтрак.

 2.Выявить наличие домашнего завтрака у школьников и его состав.

 3.Определить объем памяти учеников.

 4.Установить зависимость между результатами запоминания и наличием завтрака у школьников.

**Объект исследования:** завтрак - как фактор, повышающий результаты умственной деятельности.

**Предмет исследования**: характер влияния завтрака на мыслительную деятельность.

Изучив информацию, мы выдвинули **гипотезу нашего исследования:**

Если ученик завтракает перед школой, то результаты умственной деятельности повышаются.

**Завтрак положительно влияет на умственную деятельность школьников.**

***2.Основная часть.***

**Что такое завтрак?**

**Завтрак-** это прием пищи после сна. Во время сна, который длиться в среднем восемь часов, наш организм лишен еды и питья. Поэтому утром жизненно необходимо пополнить «энергетические резервы» организма.

Кроме того, воздержание от пищи приводит к резкому понижению уровн

сахара в крови. А это ухудшение памяти, концентрации внимания.

Специалисты считают, что завтрак ребенка должен состоять из трех основных элементов.

**Три кита правильного завтрака.**

Фрукты - источник витаминов и клетчатки.

Зерновые продукты –источник витаминов А и Д, железа, углеводов.

Молочные продукты –источник кальция.

**Чем полезен завтрак?**

Завтрак «организует» весь день человека.

* Улучшаются здоровье и самочувствие.
* Концентрируется внимание.
* Поднимается уровень энергии и настроение.
* Регулируется аппетит, и это помогает поддерживать нормальный вес тела.
* Повышается тонус организма и бодрость.

Тем, кто боится поправиться , надо знать правила хорошего завтрака, которые помогут не только не поправиться, но даже постройнеть.

 ***3.Результаты исследования:***

Для доказательства выдвинутой гипотезы исследования были использованы методы:

1. **Анкета «О пользе завтрака».**

Цель: выявление наличия или отсутствия завтраков у учеников, его состава и знаний о значении завтрака в жизни человека.

В анкетировании приняло 20 учеников 2а класса.

Результаты анкетирования показали следующее:

* Завтракаешь ли ты перед школой?

 График №1

Вывод: не завтракают или иногда завтракают 65%учащихся (13 человек) .

* Из чего состоит твой завтрак?

График №2

 Вывод: 60% учеников (12 человек) сказали, что это бутерброды, 30% (6 человек)-каши, остальные-хлопья, сладкое.

* Для чего необходим завтрак?

График №З

Вывод:

30% учеников считают, что завтрак не нужен ,

30% учеников считают, что завтрак нужен для силы,

25%- для ума,

15%-для того, чтобы не голодать.

**Выводы по результатам анкетирования:**

Не завтракают или иногда завтракают 65% учеников, завтракают бутербродами 60% учащихся, уровень знаний о значении завтрака невысокий.

Эти данные подтвердили актуальность темы нашей исследовательской работы.

**2.Изучение объема запоминания учеников**.

**Цель**: определить объем памяти учеников.

Для изучения объема запоминания использован адаптированный вариант методики Лурия «10 слов»

 График №4

Вывод:

30% учеников показали низкий уровень

50% - средний,

20%- высокий.

 ***4. Анализ результатов.***

**Исследование зависимости результатов запоминания от наличия или отсутствия завтрака.**

Составлена таблица, показывающая эту зависимость:

Таблица №1.

Полученные результаты показывают:

Дети , получившие завтрак перед школой , показали средний или высокий уровни объема памяти и наоборот те, кто не завтракал показал средний и низкий уровни процесса запоминания.

Мы видим зависимость результатов выполнения заданий от наличия завтрака.

 ***5.Выводы***

**Таким образом**, завтрак повышает результаты выполнения задания на сохранение информации в памяти.

Гипотеза нашего исследования подтверждена экспериментально.

Если ученик завтракает перед школой, то результаты умственной деятельности повышаются.

**Завтрак положительно влияет на умственную деятельность школьников.**

 1

А теперь каким должен быть завтрак. Советы диетологов.

**ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ...**

**ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАТЬ**

1. Рыбу, богатую разнообразными жирными кислотами, а именно они укрепляют серые клетки мозга и заставляют их плодотворно трудиться.

2. Лучшие результаты в тестах на проверку памяти имеют те дети, которые получают с пищей достаточное количество витамина В2. Обязательно нужен детям творог: из всех молочных продуктов он больше всех содержит кальция, необходимого для нормального функционирования клеток нервной системы.

**УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ**

1. Полезны для укрепления памяти бананы, а кроме этого они улучшают настроение.

2. Включайте в рацион школьника морепродукты: в них много йода, которому диетологи отводят важнейшую роль в укреплении памяти.

**УСИЛИТЬ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**

1. Вашему чаду необходимы орехи, особенно грецкие и арахис. Они помогают мозгу максимально использовать энергетические ресурсы.

2. Включайте в рацион ребенка красные овощи: сладкий перец, морковь, помидоры. В них много бета-каротина, поэтому они не только усилят сообразительность, но и укрепляет зрение.

**БЫСТРО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ**

1. Помогает инжир — источник калия, фосфора, магния и легкоусвояемой глюкозы. Это «скорая помощь» для рассеянного мозга.

2. Ребенок не сможет сконцентрировать внимание и запомнить все, что говорит учитель, если в его организме не хватает железа. Чтобы этого не произошло, в рационе обязательно должно присутствовать мясо (телятина или нежирная говядина).

**УВЕЛИЧИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

Ученые доказали, что хорошо повышает умственную работоспособность коричневый рис. На втором месте овсянка, на третьем — гречка. А вот кормить ребенка с утра манной кашей не стоит. Эта крупа лишена витаминов, и от нее мозгу нет никакой пользы.

**ДЕСЕРТ ДЛЯ МОЗГА**

Вместо пирожных и конфет детям лучше давать свежие или замороженные ягоды. Все они исключительно полезны для мозга, так как укрепляют стенки его сосудов и снижают утомляемость глаз.

Мы не беремся утверждать, что, следуя нашим советам, вы обязательно вырастите нобелевского лауреата, но посильную помощь в овладении знаниями своему ребенку окажете.

Городская научно-практическая конференция для учащихся, участвующих в эксперименте по внедрению превентивной образовательной программы «Полезные привычки»

**Влияние завтрака на умственную деятельность школьников.**

*Исследовательская работа*

Выполнил: Окороков Владислав

 Учащийся 5 «Б» класса

 МБОУ «Лицей №1»

Руководитель: Окорокова И.Н.

БРАТСК 2012

Список литературы:

1. Попов С.В. «Валеология в школе и дома.» С-П, 1998г.
2. Михайлов В. С. «Культура питания и здоровье семьи.» М, 2000г.
3. 3. Малахов Г.П. «Целительные силы.» М, 2004г.

Таблица №1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ученики | Наличие или отсутствие завтрака | Объемный показатель памяти |
| Кол-во слов | уровень |
| Д.Н. | Нет | 3 слова | Низкий |
| С.Д. | Есть | 6 слов | Средний |
| Р.Л. | Нет | 4 слова | Низкий |
| Е.Д. | Есть | 7 слов | Высокий |
| Р.Л. | Есть | 6 слов | Средний |
| Х.С. | Есть | 7 слов | Высокий |
| П.Д. | Нет | 6 слов | Средний |
| П.С. | Нет | 5 слов | Средний |
| С.В. | Нет | 5 слов | Средний |
| Ж.Д. | Есть | 6 слов | Средний |
| Ч.С. | Нет | 4 слова | Низкий |
| Ш.Д. | Нет | 4 слова | Низкий |
| В.К. | Есть | 6 слов | Средний |
| М.Ж. | Есть | 5 слов  | Средний |
| Ш.Ю. | нет | 6 слов | Средний |
| Ш.К. | Есть | 5 слов | Средний |
| К.Д. | Нет | 4 слова | Низкий |
| М.Д. | Есть | 7 слов | Высокий |
| П.Л. | Нет | 3 слова | Низкий |
| О.В. | Есть | 7 слов | Высокий |