

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным  
изучением отдельных предметов г. Шимановска»

## Проект

**«Пищеварительная система человека.**

**Принципы правильного питания»**

Проект выполнила  
Рябец Анна,  
обучающаяся 4 Г класса.  
Руководитель проекта  
Румянцева Ольга Валерьевна,  
классный руководитель.

Шимановск, 2023

## Содержание

1. Введение.....	5 стр.
2. Основная часть.....	5 стр.
3. Эксперимент .....	6 стр.
4. Вывод .....	7 стр.
5. Литература.....	8 стр.

# Паспорт проекта

1. Название проекта «Пищеварительная система человека. Принципы правильного питания».

2. Исполнитель: Рябец Анна Ивановна, обучающаяся МОАУСОШ 4 4 Г класса.

3. Руководитель проекта: Румянцева Ольга Валерьевна, классный руководитель.

4. Проект разрабатывался в 2022-2023 году.

5. Цель: узнать, как работает пищеварительная система человека.

6. Задачи:

Изучить особенности строения пищеварительной системы человека.

Узнать о влиянии продуктов питания на пищеварение человека.

7. Проект имеет отношение к предмету «окружающий мир».

8. Тип проекта: творческий.

9. Сроки реализации проекта.

Проект может быть реализован в любое время в течение учебного года. С ним можно выступать на классных часах, размещать на школьном сайте, на личном сайте, блоге.

10. Работа представлена в формате доклада, сопровождается презентацией.

11. Продукт проекта: макет строения пищеварительной системы человека.

## **Актуальность проекта**

Мой проект позволяет узнать о принципах правильного питания. О том, как работает пищеварительная система, если человек питается правильно, или употребляет неполезную еду. С помощью моего макета можно увидеть как работает пищеварение человека.

## Введение

Благодаря наличию пищеварительной системы проходит сложный физиологический процесс, в ходе которого, пища поступающая в организм, подвергается физическим изменениям и всасывается в кровь. Данный процесс называется пищеварением.

Все органы пищеварительной системы связаны между собой. Если пострадает хоть один орган, то нарушится работа всей системы. Именно поэтому важно уделять внимание правильному питанию и постараться отказаться от вредной пищи.

На уроке окружающего мира в 3 классе мы уже знакомились с пищеварительной системой человека, но я захотела наглядно показать как работает наше пищеварение когда мы едим полезную пищу и неполезную.

**Я поставила себе цель сделать макет пищеварительной системы.**

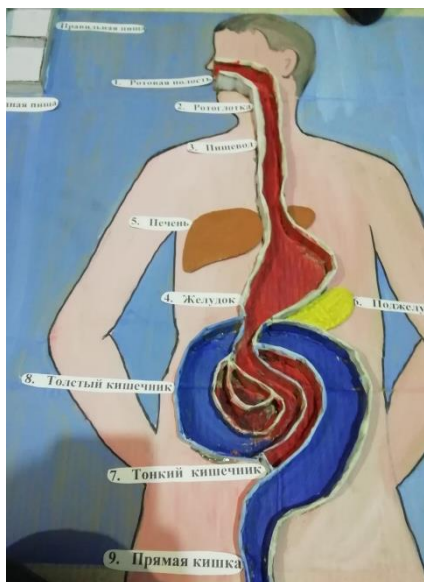
### И задачи:

- Изучить информацию о пищеварительной системе человека;
- Изучить информацию о том какая пища относится к здоровой пище и нездоровой;
- Подобрать материалы для макета.

## Основная часть

Мы едим самую разнообразную пищу – мясо, рыбу, хлеб, крупы, овощи, фрукты, молочные продукты. Но судьба всех этих продуктов одинакова: они попадают в пищеварительный тракт, где подвергаются расщеплению.

Я сделала макет пищеварительной системы человека, он демонстрирует



собой путешествие еды в нашем организме. Если продукты подобраны правильно, тогда затруднений с продвижением не возникает, если же это относится к вредным продуктам тогда, процесс усложняется, продукты задерживаются в нашем организме в результате чего происходит сбой в пищеварительной системе, который может повлечь за собой серьёзные проблемы в виде метеоризмов, диареи и запоров.

На изготовление макета было затрачено 160 руб. были приобретены стержни для термопистолета. Такой макет можно изготовить самостоятельно для этого мне понадобилось:

-плотный картон (у меня 66\*63) можно использовать любой размер, также понадобится картон для обозначения стенок органов.

-ножницы

-канцелярский нож (**я обратилась за помощью к родителям!**)

-клей (у меня термоклей)

-гуашь (акварель)

-карандаш (для зарисовки)

-вата

Я делала зарисовку пищеварительной системы (можно попросить родителей), нарезала полоски шириной 1-1,5 см. и приклеила на подготовленную зарисовку карандашом, раскрасила. В работе мне помогала мама.

## **1. Проведем эксперимент.**

Представим, что зеленый шарик – это овощной салат, а шарик из ваты – гамбургер с картошкой. (Демонстрация на макете)

Гамбургер с картошкой – это тяжелая пища, ее надо запивать. Многие люди принимают лекарственные препараты для улучшения пищеварения. Это тоже неправильно, организм должен справляться сам. (Шарик из ваты трудно проходит по пищеварительному тракту, показать как вата накапливается в толстой кишке, образуя запор)

Овощной салат проходит по пищеварительному тракту без затруднений, оставляя организму энергию и питательные вещества. Человек, питаясь правильно, не испытывает проблем со здоровьем.

### **Вывод**

С помощью моего макета хорошо видно, что полезную пищу организм переваривает легче, а неполезная еда доставляет человеку проблемы с пищеварением. Питайтесь правильно!

**Я желаю вам здоровья и предлагаю рецепт полезного салатика:**

- Банан 2шт
- Яблоко 1шт
- Апельсин 1шт
- Киви 2шт
- Йогурт натуральный 5 ст.л.
- Мёд 2 ст.л.
- Фрукты тщательно промыть и отчистить от кожуры, затем порезать на равные кусочки и положить в глубокую миску, заправить йогуртом и медом всё перемешать и можно пробовать. Фрукты можно использовать любые.

# Литература

## Интернет-ресурсы:

1. [www.littleladoo.com/digestive-system-maze/](http://www.littleladoo.com/digestive-system-maze/)
2. <https://foxford.ru/wiki/biologiya/etapy-pischevareniya>
3. <https://biouroki.ru/material/human/pischevarenie.html>
4. Как устроен человек, и зачем ему врачи. Автор Соколова Ольга Владимировна. книга 1. Москва, 2017 г.



