

Рогозная Яна
5 «М» сш №
7



Ответьте на предлагаемые вопросы

либо "да", либо "нет".

- 1. Страдаете ли вы ломкостью костей?**
- 2. Наблюдается ли у вас аллергия при длительном пребывании на солнце?**
- 3. Часто ли у вас бывают судороги?**
- 4. Выпиваете ли вы ежедневно меньше одного стакана молока?**
- 5. Пьете ли вы напитки типа "колы"?**



Тема моей исследовательской работы –



**«Роль кальция в жизни
человека»**

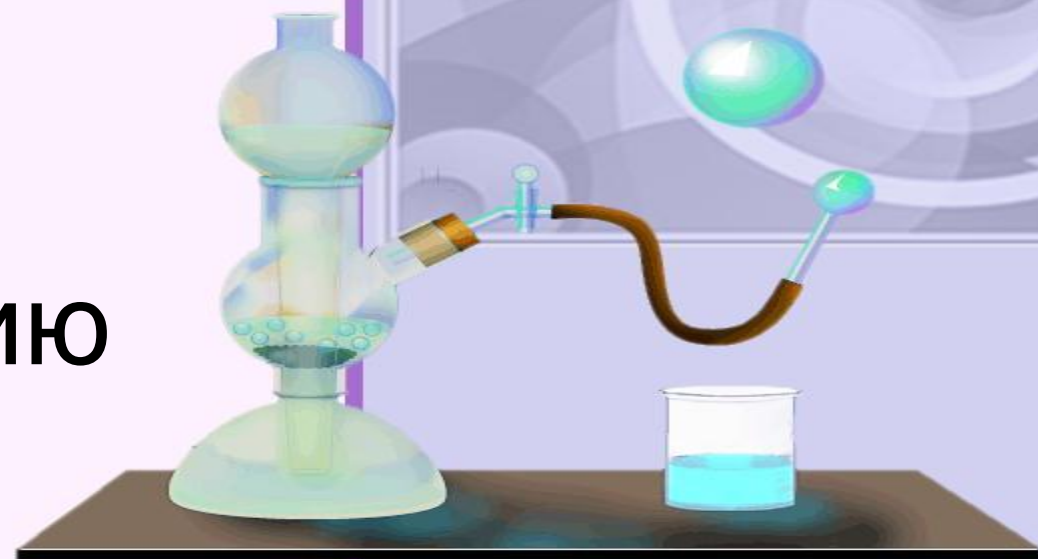
Ca кальций



**ЗАЧЕМ
НАМ
НУЖЕН
КАЛЬЦИЙ?**



- для чего именно необходим кальций?
- какова его роль в организме?
- что в действительности является наилучшим источником кальция?
- что способствует усвоению кальция в организме?



Цель:

- изучение воздействия кальция на организм человека.



Задачи:

1. Ознакомиться с историей кальция.
2. Изучить полезные свойства кальция и его влияние на организм человека.
3. Выяснить знания учащихся 5 классов о пользе кальция.
4. Ознакомиться с мнением врачей - специалистов о пользе кальция



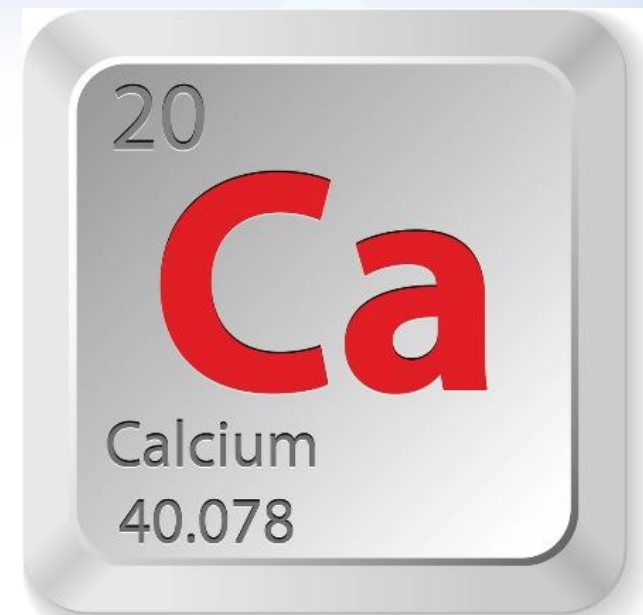
Что такое кальций

Кальций — элемент с атомным номером 20 периодической системы химических элементов

Д. И. Менделеева.

Обозначается символом Ca (лат. Calcium).

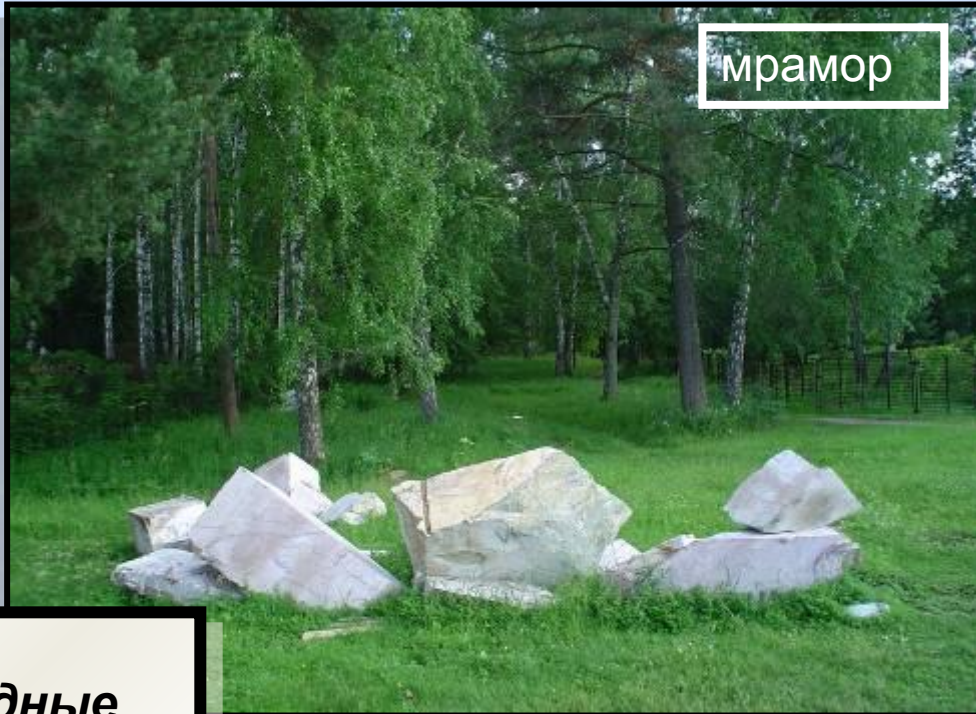
Простое вещество кальций — мягкий, химически активный щёлочноземельный металл серебристо-белого цвета.



мел



мрамор



**Природные
соединения**

кальция
кальция

**«Саіх» -
известь,
мягкий
камень**

**Кальций
занимает 5-е
место по
распространенн
ости после
кислорода,
кремния,
алюминия и
железа.**

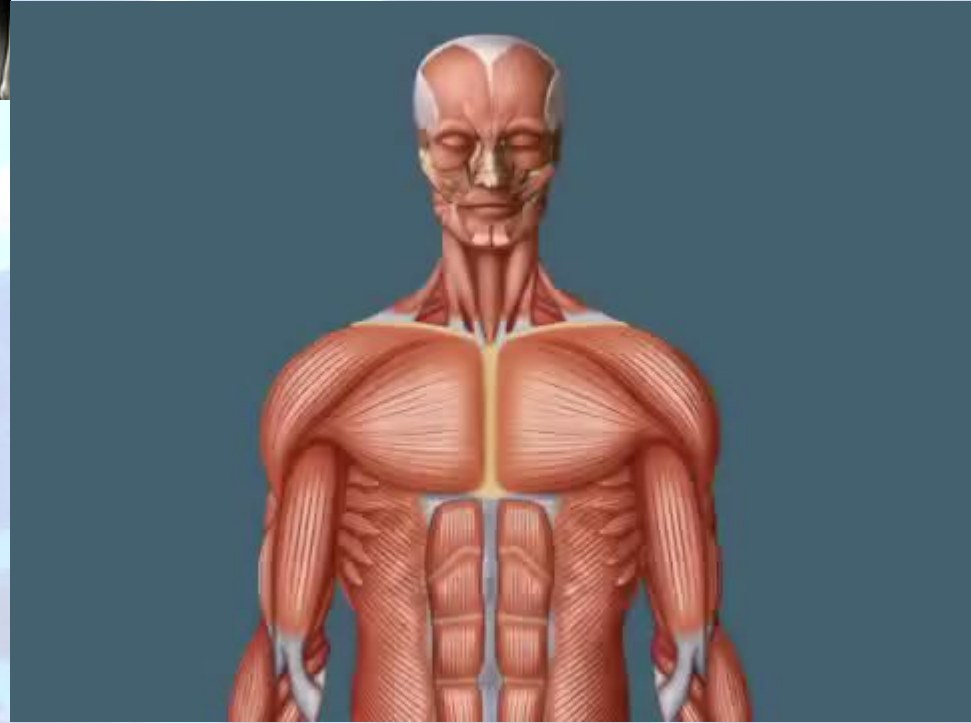
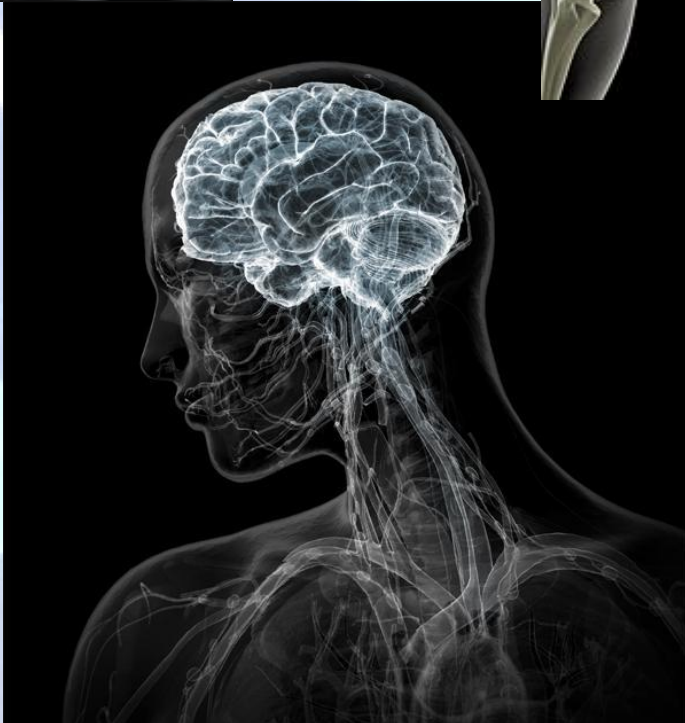


ГИПС



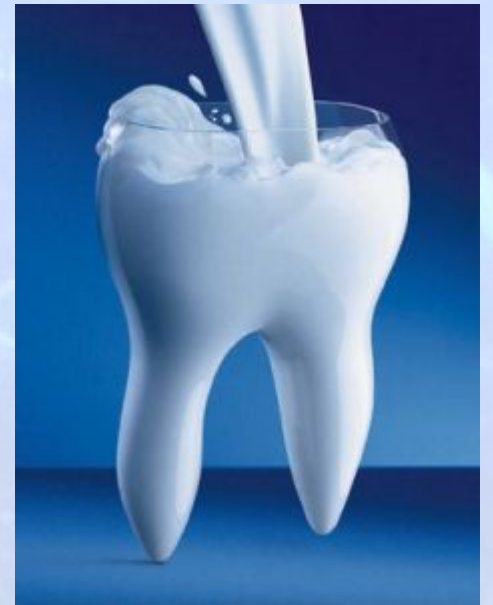
ИЗВЕСТНЯК

Зачем кальций так нужен организму?



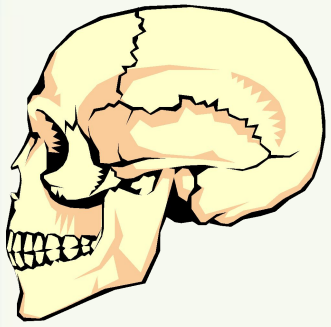
***Кальций —
распространенный
макроэлемент в организме
растений, животных и
человека.***

**Около 99% кальция в организме
находится в костях и зубах, и
всего лишь 1% в крови и мягких
тканях.**





- Кальция в организме человека, весящего приблизительно 70 кг, содержится около килограмма. Но этого организму мало! Кальция ежедневно требуется около 1000 мг. Без этой порции невозможна нормальная работа организма



Кальций

Биологическая роль:

- необходим для процессов кроветворения, обмена веществ;
- участвует в формировании костей скелета;
- кальций способствует уменьшению интенсивности аллергической реакции организм
- помогает организму бороться с воздействием радиации, оказывает противовоспалительное действие.

Токсическое действие:

- при недостатке становится причиной появления быстрой утомляемости, рассеянного внимания, аллергии, заболевания органов дыхательной системы, кровоточивости дёсен, выпадения волос. судороги в суставах и ранняя седина.
- при избытке возникает цистит;
- страдают органы дыхания;
- снижается возбудимость ЦНС и обонятельного анализатора;



*Кости - это каркас,
на котором
держится всё наше
тело, поэтому кости
должны быть
легкими и прочными.*

Расту
большим!





Ребенку, до 8 лет надо употреблять 800 граммов кальция в сутки. Чтобы восполнить суточную потребность в кальции, нужно выпить 1 литр парного молока.



Продукты, богатые кальцием



Семена мака



Кунжут



Семена Чиа



Семена подсолнечника



Крапива



Базилек



Петрушка



Укроп



Кресс-салат



Савойская капуста



Брокколи



Фасоль



Миндаль



Фундук



Курага

Улучшает усвоение: витамин D







**В рамках проводимого исследования
использовались методы:**

A) анкетирование

B) интервьюирование





**В анкетировании приняло участие
82 ученика 5-х классов СШ № 7.**

- 100% учеников считают, что кальций приносит пользу.***
- все ученики знают, что кальций есть в молоке, а не в конфетах и газированных напитках.***
- большинство ребят считают, что в яичной скорлупе есть кальций.***

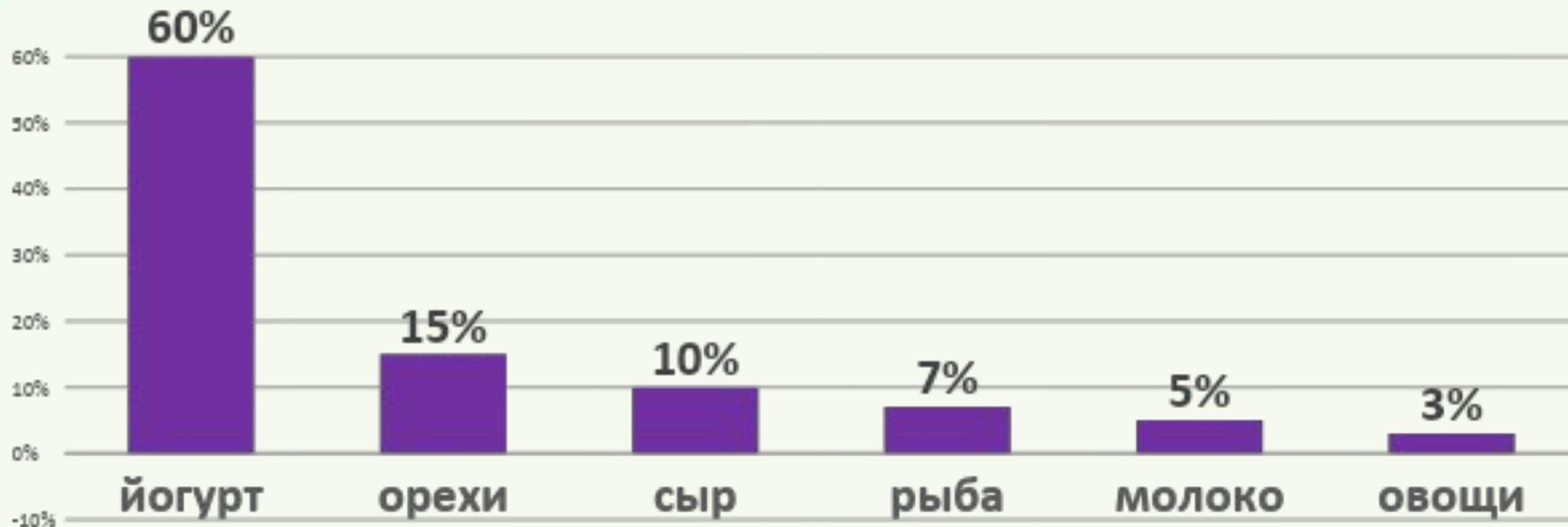


Наши волосы, ногти, кости нуждаются в кальции





Любимый продукт:



Продукты - рекордсмены по содержанию кальция
(мг на 100 г продукта)

Сыр Пармезан **1300**

Твёрдые сыры (в среднем) **1000**

Кунжут **780**

Сардины атлантические (консервы) **380**

Базилик **370**

Миндаль **250**

Петрушка **245**

Соевые бобы/шоколад (молочный) **240**

Лещина **225**



Суточная норма кальция от 800 до 1200 мг

Савойская капуста **212**

Белокочанная капуста **210**

Фасоль **194**

Кресс-салат **180**

Мороженое молочное **140**

Фисташки **130**

Укроп **126**

Обезжиренное молоко **125**

Коровье молоко 2,5-3,5% **120**

Крабы **100**

Креветки **90**

Шоколад (тёмный) **60**

Шнитт-лук **130**





- в эмали зубов находится кальций, он способствует уменьшению зубного налета, препятствует развитию кариеса, предотвращает заболевания зубов и десен.
- Если кальция в организме недостаточно, тогда проблем с зубами не избежать. При пародонтитах и пародантозах врач прописывает своим пациентам препараты кальция.
- По статистике стоматолога, идёт увеличение заболевания зубов.

стоматолог

Козуб

Инна

Николаевн

а



В аптеке «Цветная» »



**При полноценном
сбалансированном
питании человек
получает достаточное
количество кальция.**



Внимание!

- **нельзя самостоятельно назначать себе препараты кальция, только по рекомендации врачей**
- **кальций содержится во всех поливитаминах**
- **дети и взрослые должны правильно питаться, чтобы избежать дефицита полезных веществ в организме.**





**Кальций
– это
основа
жизни**



Кальци

«Кальций - элемент, имеющий важное влияние на здоровье человека. Доказано, что кальций - это основа, благодаря которой может существовать человек. Наш "кальций" можно сравнить с фундаментом здания или корнем большого дерева. Очевидно, если фундамент непрочный, то и всё здание может развалиться. Если корень сгнил, то и дерево засохнет».

**Кальций – это доктор,
который внутри тебя!**

**Есть кальций – ты
здоров,
нет – ты заболеваешь
и разрушаешься!**





Спасибо за