# МКОУ СОШ с.Преображенка Катангского района Иркутской области

# Исследовательский проект

# «Вредна или полезна жевательная резинка?»

# Выполнил ученик 2 класса

# Евдокименко Сергей

# Руководитель Егорова Е.Ю.

# 2014г

**Актуальность проблемы:**

В нашей школе часто можно увидеть прилепленную к столу или стулу жвачку. Это говорит о том, что дети пользуются жевательной резинкой. Да я и сам иногда её жую. Но так ли она полезна?

Я решил провести исследование «Вредна или полезна жевательная резинка?»

**Цель моего проекта:**

Выяснить, полезна или вредна жвачка.

**Задачи:**

1.Проанализировать Интернет – источники по данной теме.

2.Выделить положительные и отрицательные стороны жевательной резинки .

3.Выявить отношение детей и взрослых к употреблению жевательной резинки.

**Проблемные вопросы:**

Что такое жевательная резинка?

Откуда она взялась?

Полезна или вредна жевательная резинка для организма человека?

**Гипотеза:**

Я могу предположить, что жвачки вредят здоровью при длительном и частом применении.

**Мой план  работы:**

1. Провести анкетирование среди детей и взрослых.
2. Изучить  Интернет – источники по теме.
3. Создать презентацию.

# Вот, что мне удалось узнать:

# Что такое жевательная резинка

**Жевательная резинка** — кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребления жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются. (Материал из Википедии — свободной энциклопедии)

**История появления жевательной резинки**

История жевательной резинки насчитывает не одно тысячелетие.

Первая жевательная резинка, а это был небольшой жёваный кусочек смолы, была обнаружена археологами при раскопках поселений древних людей.

В Древней Греции, на Ближнем Востоке и в Африке это была смола мастикового дерева. В Америке – еловая смола.

В Финляндии делалась жвачка из тонкого верхнего слоя коры дерева берёзы.

Записи свидетельствуют, что индейцы жевали высушенный сок деревьев и смесь шерсти и мёда.

Но первые жвачки были горькими на вкус и плохо тянулись. Для того чтобы хорошо разжевать этот материал, приходилось его долго разогревать во рту, поэтому мало людей могли жевать такую жвачку.

В том виде, в котором она знакома нам сейчас, жевательная резинка появилась в США.

Сначала в качестве основы жевательной резинки использовали сочные листья дерева саподиллы.

Чуть позже американские производители стали добавлять в эту основу сахар и ароматизаторы.

И сейчас жвачка стала неизменным атрибутом жизни человека.

Это доказывают и результаты анкетирования, в котором приняло участие 13 детей и 13 взрослых.

Меня интересовали вопросы:

1. Любите ли вы жевательную резинку?
2. Каким жвачкам отдаёте предпочтение?
3. Как долго жуёте одну пластинку?
4. Сколько пластинок употребляете в день?
5. Когда употребляете жевательную резинку?
6. Как вы считаете, вредна или полезна жевательная резинка?

**Результаты анкетирования**

1.Из 26 опрошенных, 18 – любят жевательную резинку, 4- используют при необходимости и только 4 – не любят жевательную резинку и не используют её никогда.

2.Выбирают жевательную резинку «Orbit» - 16 человек, « Dirol» - 5 человек, использует разные жевательные резинки – 1 человек.

3.Жуют одну пластинку по 5-10 минут – 11человек, по 10-15 минут -8 человек, пока не надоест- 6 человек.

4.На вопрос «Сколько пластинок употребляете в день?» ответили:

Меньше 3 пластинок в день – 10человек, от 4 до 10 – 8, более 10 пластинок в день – 4человека.

5.Употребляют жевательную резинку после еды – 14 человек , в момент голода – 2 человека, когда хочется- 6.

6.О пользе и вреде жевательной резинки ответы были такими: полезна –12, вредна – 9, полезна и вредна- 5 человек.

Мнения о пользе и вреде жевательной резинки разделились. Поэтому следующий этап моей работы был: определить все плюсы и минусы жевательной резинки.

**Положительные стороны жевательной резинки**

1.Жевательная резинка относительно неплохо справляется с очищением зубов после еды;

2.Освежает дыхание

3.Жевание сопровождается обильным выделением слюны, и происходит частичное очищение зубов, и удаление остатков пищи

4.Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.

5.Стимулирует кровообращение в деснах.

6.Еще один плюс жевательной резинки – укрепление нижнечелюстного сустава и десен. Такую сбалансированную нагрузку жевательные мышцы могут получить только при жевании жвачки.

7.Помогает избежать проблем с закладыванием ушей пассажирам самолёта

8.По некоторым исследованиям основное назначение жевательной резинки – жуют для того, чтобы… чувствовать себя увереннее, успокоиться, расслабиться, наверное, поэтому у американских солдат она является частью солдатского рациона.

**Отрицательные стороны жевательной резинки**

1. Некоторые наполнители могут вызывать аллергические реакции, особенно у детей
2. У постоянно жующих детей может появиться неправильный прикус, ведь в детском возрасте происходит формирование ротовой полости.
3. Человек, увлекающийся «жвачкой», со временем начинает ощущать боль в мышцах челюсти и затруднения при открывании рта. А также возможно увеличение размеров нижней челюсти .
4. Вызывает выработку желудочного сока, когда переваривать нечего. С этого могут начаться проблемы с желудком.
5. Приводит к выпадению пломб, а если в зубах есть трещины – дальнейшее их разрушение, а также негативно влияет на эмаль зубов.
6. На прилепленной жевательной резинке несколько дней живут микробы больного жевавшего её;
7. У детей, не выпускающих «жвачку» изо рта, снижается уровень интеллекта. Резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание и ослабляет процесс мышления.
8. Жевательная резинка вызывает привыкание.
9. Расклеивание «на память» резинки часто приводит к порче одежды.
10. «Чавканье» при жевании производит неприятное впечатление о человеке на окружающих.

**Вывод**

В ходе моего исследования я установил, что жевательная резинка оказывает больше отрицательное влияние на организм человека, чем положительное.

**Практические советы**

Чтобы жевательная резинка приносила только пользу необходимо пользоваться простыми правилами для использования жевательной резинки.

\*Перед едой можно пожевать не более 5 минут.

\* Необходимо помнить простое правило: жвачка полезна исключительно первые 5-10 минут после еды.

\*Жевательная резинка не должна содержать сахар.

\*Недопустимо заглатывание жевательной резинки.

\*Если у вас есть пломбы, то длительное жевание может попросту расшатать искусственную «заплатку».

\*Нельзя жевать жевательную резинку, имеющим предрасположенность к пищевой аллергии.

\*Если ваш рот постоянно занят жевательной резинкой у вас могут возникнуть проблемы с речью.

\*Использованная жвачка должна выбрасываться только в специально предназначенные для этих целей места. Например, мусорные урны и ни в коем случае – под ноги.

\*Используемая жевательная резинка должна быть произведена известной фирмой, положительно зарекомендовавшей себя на рынке и строго следящей за качеством своей продукции

**Заключение**

В результате проведённого исследования по теме «Полезна или вредна жевательная резинка?» мною была достигнута цель исследования.

Я подтвердил гипотезу: если часто и нерационально использовать жевательную резинку, то это негативно отразится на здоровье человека.

В ходе исследования я выяснил историю происхождения жевательной резинки, изучил положительное и отрицательное влиянии жевательной резинки на здоровье человека. Также было выявлено, что длительное жевание  резинки может нанести вред нашему здоровью.

**Интернет-ресурсы**

1. <http://dia-creativ.moy.su/publ/34-1-0-231>
2. <http://arishka.ososh1.edusite.ru/p58aa1.html>
3. <http://viki.rdf.ru/>
4. <http://selnov.ru/publikat.php?aid=410>
5. http://ru.wikipedia.org