

«Витамины и их значение на организм человека»

Цели: 1. Формировать потребности в здоровом образе жизни и рациональном питании.

2. Познакомить учащихся с понятием «витамины», «авитаминоз», раскрыть значение витаминов в жизни человека.

3. Развивать у учащихся интерес к изучаемому предмету посредством игр, развивающих занимательных упражнений.

4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

Задачи: 1. Формировать сознание того, что здоровье зависит от нас самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, расширять знания детей о функциях витаминов.

Оборудование: картинки с продуктами, слайды презентации, карточки, предметы (продукты)

Ход классного часа

Учитель: Я хочу вам рассказать сказку старого чайника, так как он по праву считается хозяином кухни, даже старая бабушка на его свист приходит. Этот чайник знает много историй. Вы внимательно послушаете её и скажите, о чём пойдёт речь у нас на классном часе.

- Поздним вечером, когда все спали, Чайник подслушал, что в коробке с лекарствами кто-то разговаривает. Шум нарастал, вдруг коробка открылась и из неё с треском высыпались витамины. Чайник свистнул, но шум не прекратился. Оказалось, что среди витаминов шёл спор, кто из них главнее для Человека. Пришлось свистнуть громче. Спорщики притихли. «Я – Хозяин кухни! – просвистел Чайник, - все в доме уважают меня, я не люблю споров. Давайте решим спор мирно. Пусть каждый из вас расскажет свою историю. Я слушаю, можете начинать!» Витамин А рассказал как он помог солдату лучше видеть в темноте, витамин В1 рассказал как он помог Хозяйке спасти её прекрасных кур, витамин С рассказал сказку о старухе Цинга, а витамин Д рассказал, что без него дети вообще бы перестали расти. Витамины так спорили, что поднялся гвалт и Чайнику пришлось свистнуть очень громко, поколдовать и .. А что получилось узнаете позже.
- Кто догадался о чём пойдёт речь? (Ответы детей.)

Учитель: Да, тема нашего классного часа «Значение витаминов на организм человека». Что необходимо человеку для жизни? (Воздух, еда, вода.) Еда бывает разной: полезной и неполезной, вкусной и нет. Во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили своё название от латинского слова «вита», что означает жизнь. Витамины жизненно необходимы для человека. Их более 30 и называются они латинскими буквами.
Слайд № 1

- Какие витамины вы знаете? (Ответы учеников)

Конкурс «Викторина» «Угадай витамин»

- Витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, кожу человека делает здоровой, красивой. (А)

- Этот витамин борется с инфекциями, отвечает за расход и наполнение человека энергией, укрепляет кровеносные сосуды, помогает заживлять раны, поддерживает в здоровом состоянии кости, зубы, дёсны. Борется со всеми простудами. (С)
- Жирорастворимый витамин необходим для расщепления и утилизации кальция и фосфора в желудочно - кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно для роста и развития костей и зубов у детей. (Д)
- А этот витамин предупреждает развитие сердечно – сосудистых заболеваний, помогает усваивать пищу, замедляет процессы старения. (Е)

Учитель: Молодцы, ребята! услышали, какое большое значение имеют витамины в жизни человека? А где, в чём содержатся витамины? (Ответы детей)

Да, ребята, витамины содержатся почти во всех продуктах.

(Показ слайда № 2)

Я предлагаю вам разобраться в продуктах – какие из них наиболее полезны. Хочу послушать ваше мнение. (Ответы детей.) Слайд № 3.

Физкультминутка. Слайд № 4.

Сюжетно – ролевая игра «В каком продукте больше витаминов».

Расставить продукты в том порядке, где больше полезных веществ.

(Овсяные хлопья, сахар, апельсин, капусту, морковь, конфеты, яблоки.)

Обсуждение «Кто правильно расставил продукты».

Показ слайда № 5.

Учитель: Давайте сделаем вывод. При недостатке витаминов человек слабеет. Так что же такое витамины? (Ответы учеников)

Вывод:

Учитель: Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, ...» Ребята ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы человеку для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). Третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Слайды № 6.

Игра: «Угадайка». «Какой витамин содержится в этих продуктах?»

- Чёрная смородина, шиповник, апельсин, красный перец, клюква, капуста (витамин С)
- Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи. (витамин В)
- Яичный желток, подсолнечное масло, тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник. (витамин Е)
- Морковь, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (витамин А)

Выбери нужное.

1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов?

(В хлебе, в свежей капусте, в печени, в молоке)

2. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей? (витамин А, витамин Д, витамин Е, витамин В)

1. Какой витамин является водорастворимым? (витамин А, витамин В, витамин К, витамин Д)

4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нём витамин С? (Сварить, поджарить, запечь в кожуре.)

Учитель: Ребята, мы сегодня затронули очень большую тему и на одном занятии разобрать все вопросы просто невозможно. Но я вам задам ещё один вопрос: что необходимо делать, чтобы наш организм работал как часы? (ответы.)

Слайд № 7

Учитель: Да, наше питание должно быть сбалансированным. Что это значит? А это значит, что пища должна быть разнообразной. Если с пищей не удаётся восполнить необходимое количество витаминов, то по рекомендации врача принимают витамины. А хотите узнать, чем закончился спор на кухне?

Чайник громко засвистел, витамины испугались и все перемешались и получились «поливитамины». А эта история другого занятия.

Беседа:

1. О чём шла речь на нашем занятии?
2. Что такое витамины?
3. Для чего нужны витамины?
4. В чём содержатся витамины?
5. Для сохранения здоровья достаточно ли только правильно питаться?
6. Кто в ответе за ваше здоровье?

Вывод: За своё здоровье мы прежде всего отвечаем сами.

Деньги, почёт или славу
С этим добром не сравнить,
Значит, его должен каждый
Бережно годы хранить.

А что ещё помогает укреплению здоровья? (Ответы.)

Слайд № 8, 9.

(Правильное питание, активный образ жизни и отказ от вредных привычек.)

Спасибо всем.