

# Витамины в нашей жизни

МОУ СОШ №91

Лукина В.В.  
учитель  
биологии и химии,  
п. Комарихинский,  
Чусовского района,  
Пермского края,  
высшая категория



# Витамины в нашей жизни

- Форма урока: урок - путешествие

*«Скажи мне, и я забуду,  
покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я научусь.»*



## **□ План урока:**

- I. Практическая часть (опрос Д/З)**
- II. Общие знания об витаминах**
- III. Физкультминутка**
  
- IV. Значение витамин**
- V. Биологический диктант**
- VI. Д/З**

Витамины

# ВИТАМИНЫ



Урок: Витамины в нашей жизни

## Цель урока :

- Сформировать представление о витаминах и авитаминозах, нормах рационального питания.
- Развивать творческое мышление и интеллектуальные способности учащихся.

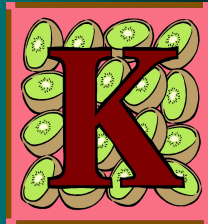
# Проверка домашнего задания

Выставка  
изготовленных  
рисунков,  
листовок,  
книжек-малюток  
о рациональном  
питании

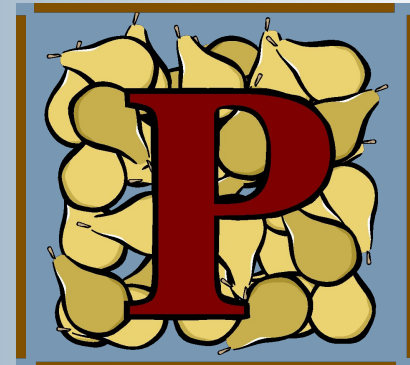
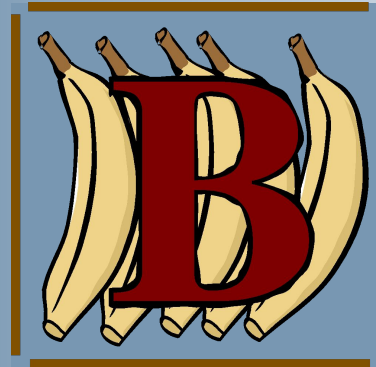


# ВИТАМИНЫ

## Жирорастворимые



## Водорастворимые



# Источники получения жирорастворимых витаминов



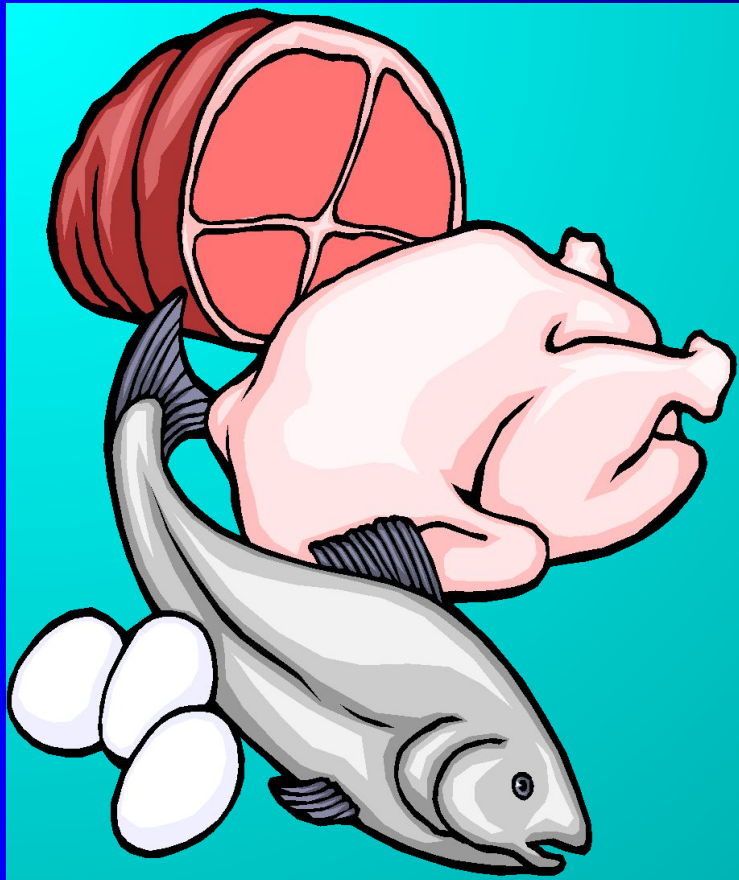


# А - РЕТИНОЛ

Жир печени трески,  
палтуса ,  
млекопитающих,  
каротин в шпинате,  
красном перце,  
абрикосах, моркови,  
петрушке.



# Водорастворимые витамины, их источники получения.



# Значение витаминов:

В 1912 году польский ученый К. Функ выделил из рисовых отрубей активное вещество и «назвал его витамин». Ввел термин «авитаминоз» - нарушение в организме из-за отсутствия витаминов.

Витамины

# Проявление гипо-или авитаминозов

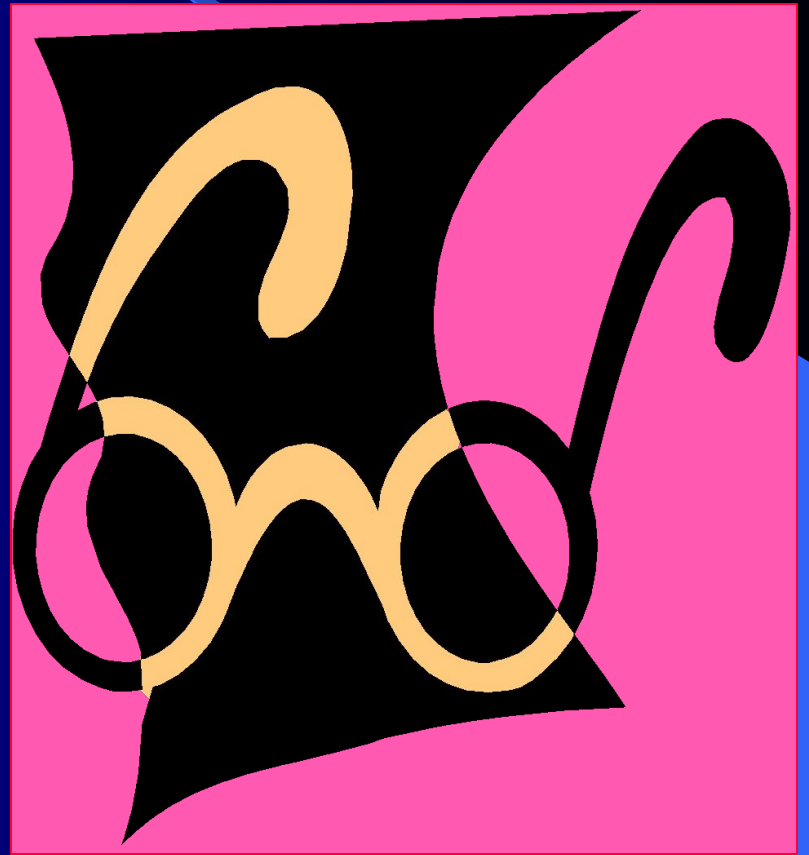
Проявление болезней при недостатке или избытке витамин.



# Витамин-А

Куриная слепота –  
нарушение  
зрения.

Кожа становится  
сухой.



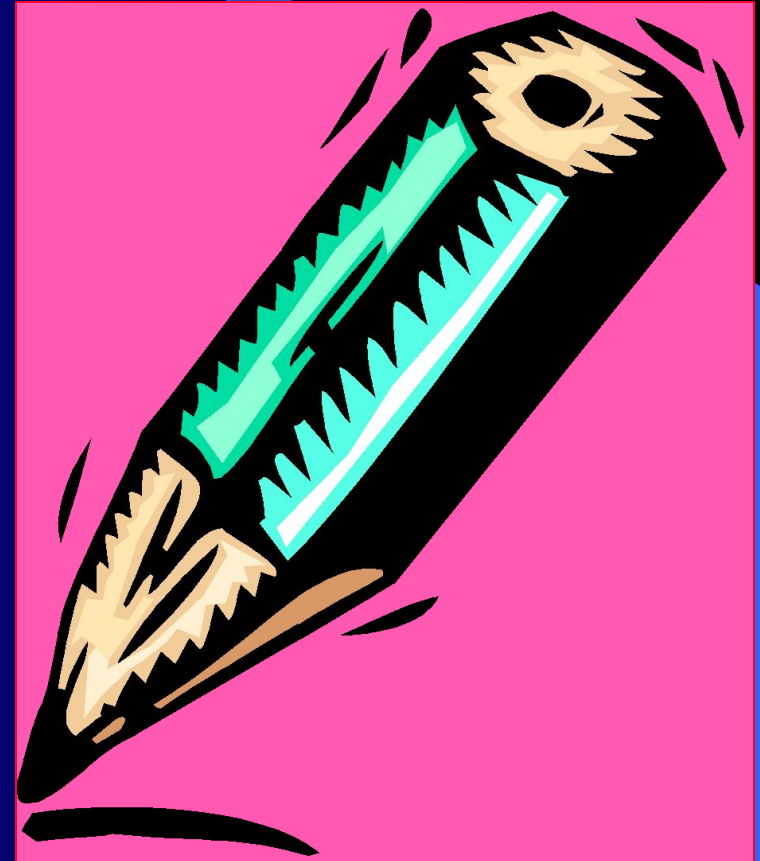
# Биологический диктант:



1. Витамин А
2. Витамин В
3. Витамин С
4. Витамин Д
5. Витамин РР
6. Белки
7. Жиры
8. Углеводы
9. Минеральные соли
10. Вода

# Вопросы (ответь сам – поставь цифру, см. биологический диктант)

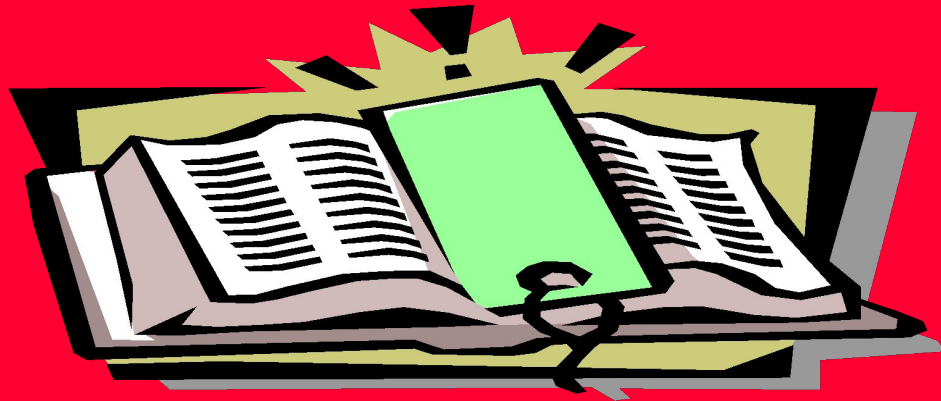
- 1.Источник энергии в организме человека.
- 2.Самое энергетически ценное органическое вещество.
- 3.При пищеварении всасывается без расщепления.
- 4.Биологически активные вещества.
- 5.Обязательное наличие вещества в составе пищи человека.
- 6.Отсутствие вещества приводит к болезни Бери-бери.



# Домашнее задание

Учебник «Биология-8», стр.166-167,  
изучить

Выпустить стенгазету «АЗБУКА  
ЗДОРОВЬЯ» по теме «Витамины»





И хочется закончить наш урок  
словами Эйнштейна:  
«Где обычный человек находит  
иголку в стоге сена, учащийся  
находит вторую, затем третью, затем  
четвёртую»

Так счастливых Вам поисков  
других иголок...

**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ**