


Подготовила: Витовская Наталья  
Николаевна, учитель начальных  
классов, КГУ «Опорная школа  
(ресурсный центр) на базе средняя  
школа №1 поселка Осакаровка»



**Внеклассное мероприятие  
«Знаток витаминов»**

*Rylik.ru*



«Здоровый нищий  
счастливее  
богатого, но  
больного короля»

*Rylik.ru*

# « ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ »



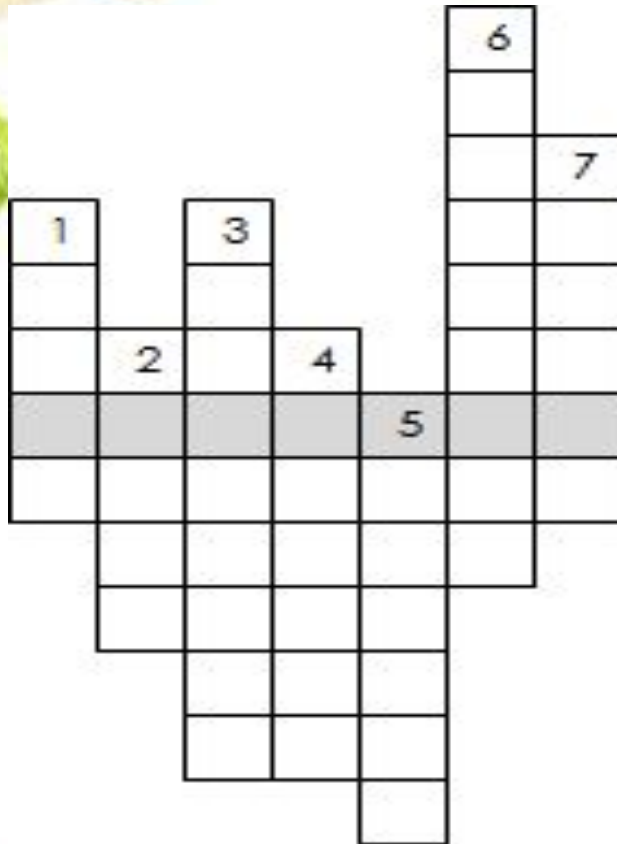
- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажет живая- я её умертвлю, скажет мёртвая- выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ «Высказывания о ЗДОРОВЬЕ»

Помнить должен стар  
и млад,  
Что здоровье – это  
клад!  
Ты здоровьем  
дорожи,  
С физкультурой  
дружи,  
Кушай то, что нам  
полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из  
привычек:  
«Стоп!» – скажи,  
закрыт им путь.

- **здоровье – это самое большое богатство**
- **здоровье – это красота**
- **здоровье – это сила и ум**
- **здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается**
- **здоровье – это долгая счастливая жизнь**
- **здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным**
- **здоровье – это то, что нужно беречь. Его не купишь ни за какие деньги.**

# Кроссворд «Кто наши проводники»



- На сучках висят шары –  
Посинели от жары.
- Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая.
- Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили?
- Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи.
- За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.
- На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.

# Интересные факты

- Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.
- Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.
- Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».
- Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.
  - Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.

# Интересные факты

- **Знаете ли вы, что в теле человека содержится около 300 гр. Поваренной соли. Она помогает удерживать в нашем теле воду. Благодаря ей наша пища переваривается, а вредные микробы погибают. Суточная потребность ее составляет 10-15 граммов, а избыток вреден, т.к. приводит к повышению кровяного давления.**
- **Соли кальция нужны организму для роста костей. Они регулируют работу сердца, участвуют в процессе свертывания крови.**
- **Соли фосфора необходимы нервным клеткам и для здоровья зубов.**
- **Соли железа необходимы, чтобы наши клетки получали достаточное количество кислорода.**
- **Соли магния регулируют работу сердца.**

# ВИТАМИН А



- **Витамин А или ретинол – один из самых жизненно важных и необходимых человеку витаминов, он относится к классу жирорастворимых, поэтому лучше всего усваивается в организме в присутствии жира. Польза витамина А для здоровья неоценима, он принимает участие в окислительно-оздоровительных процессах, влияет на синтез белков, на клеточные и субклеточные мембраны. Витамин А необходим для формирования костной системы и зубов, он оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения.**



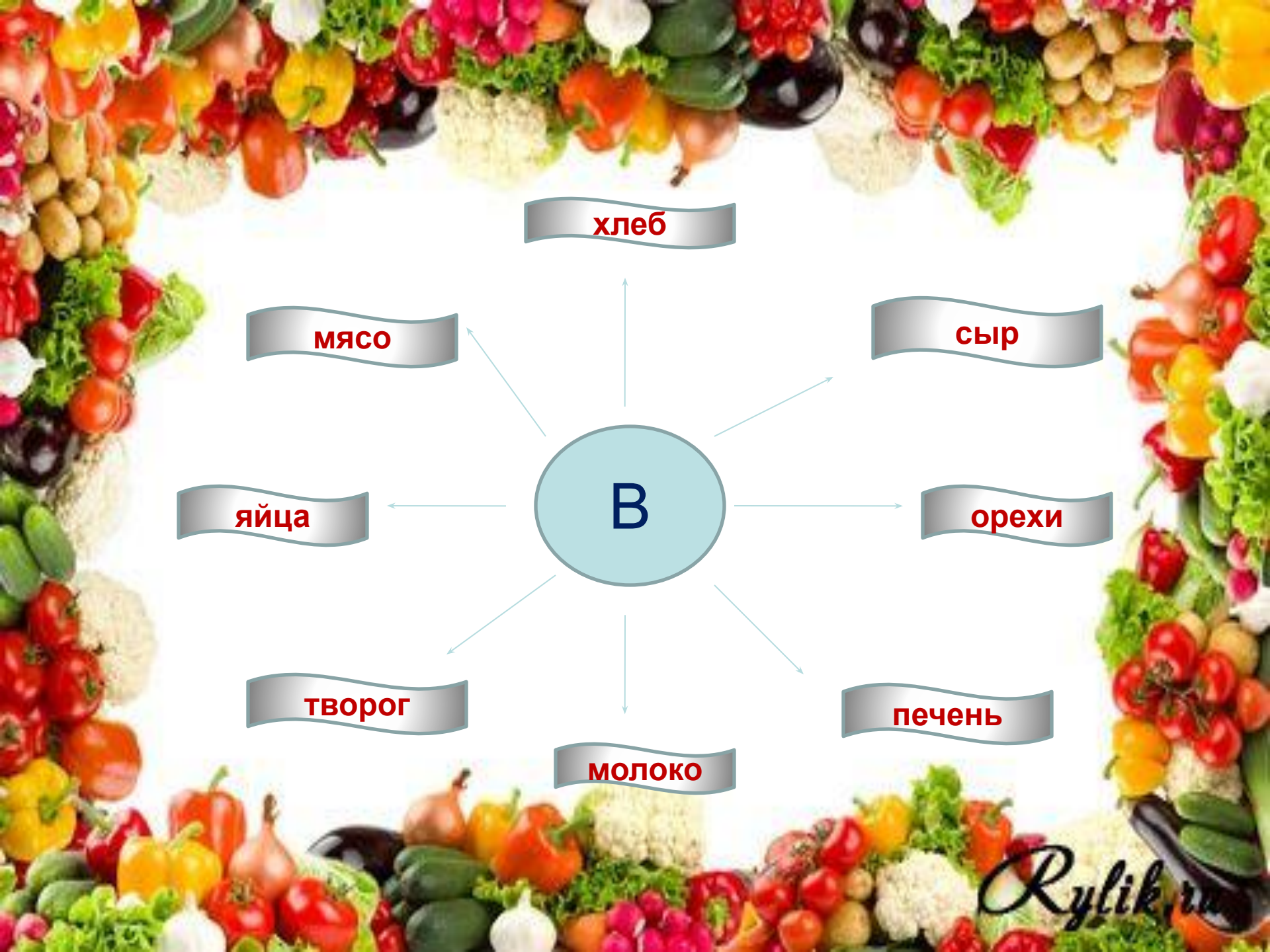


*Rylik.ru*

# ВИТАМИН В



- Витамин В имеет очень большое значение для выработки энергии. В статье есть информация о его источниках и о проблемах, связанных с его недостатком.
- Основное значение витамина В – помощь в переносе энергии внутри организма. Существует целая группа этих веществ. Раньше ученые считали, что все это – одно и то же химическое соединение, но они ошибались. Витаминов группы В аж целых 12 штук. Все они имеют свои названия по химическому соединению, которое они собой представляют (например: В1 – это тиамин, В2 – рибофлавин и так далее).
- Эти полезные для организма вещества помимо участия в распределении энергии также еще и нормализуют тканевое дыхание. Также важным их значением является поддержание не только ментального, но и эмоционального здоровья. Не стоит забывать и про такое важное воздействие на организм, как сопротивление окислению клеток (поскольку это вещество - мощный антиоксидант). Значение витамина В на этом не ограничивается: он улучшает работу кишечника и нормализует зрительные функции организма и улучшает состояние кожи.



**хлеб**

**мясо**

**сыр**

**яйца**

**В**

**орехи**

**творог**

**печень**

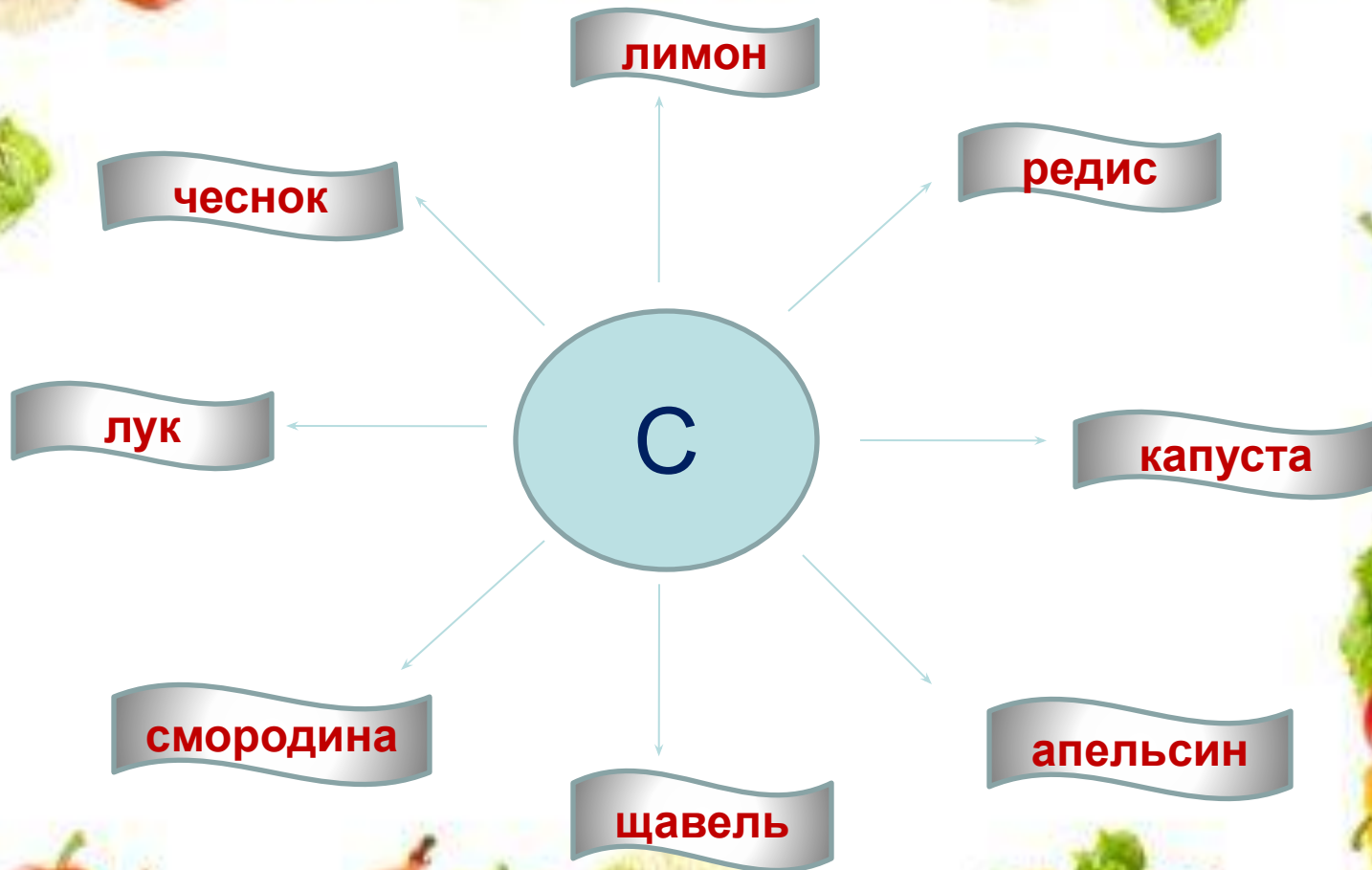
**молоко**

*Rylik.ru*

# ВИТАМИН С



- **Витамин С укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины, улучшает желчеотделение, восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы.**

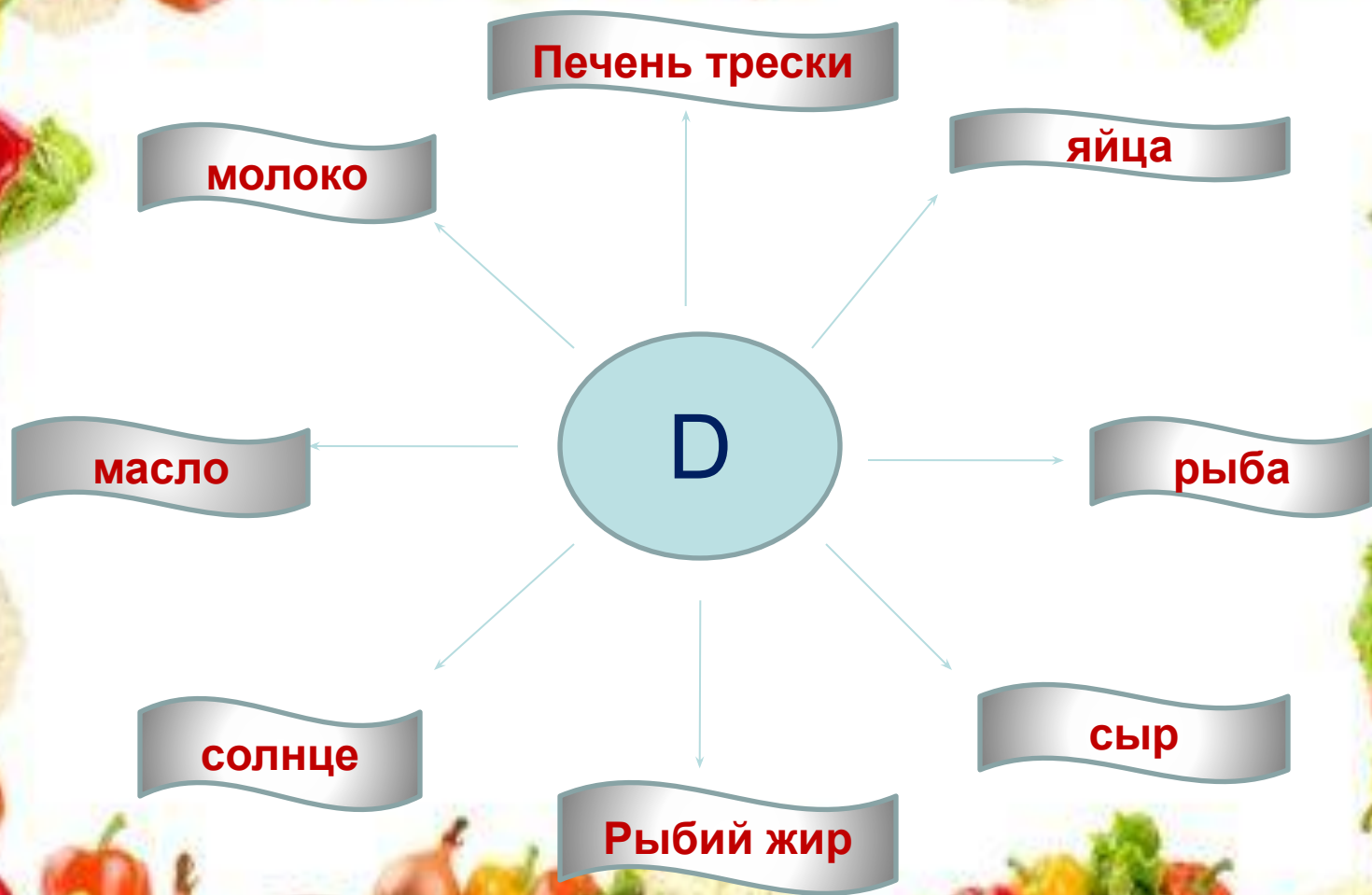


# ВИТАМИН D

## Витамин D

- Участвует в обмене неорганических солей, особенно кальция и фосфора.
- Участвует в образовании костей.
- В коже человека образуется под воздействием солнечных лучей.
- Содержится в рыбьем жире, печени, икре, сливочном масле.





*Rylik.ru*

# ПИСЬМО ОТ КАРЛСОНА



«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

*Rylik.ru*

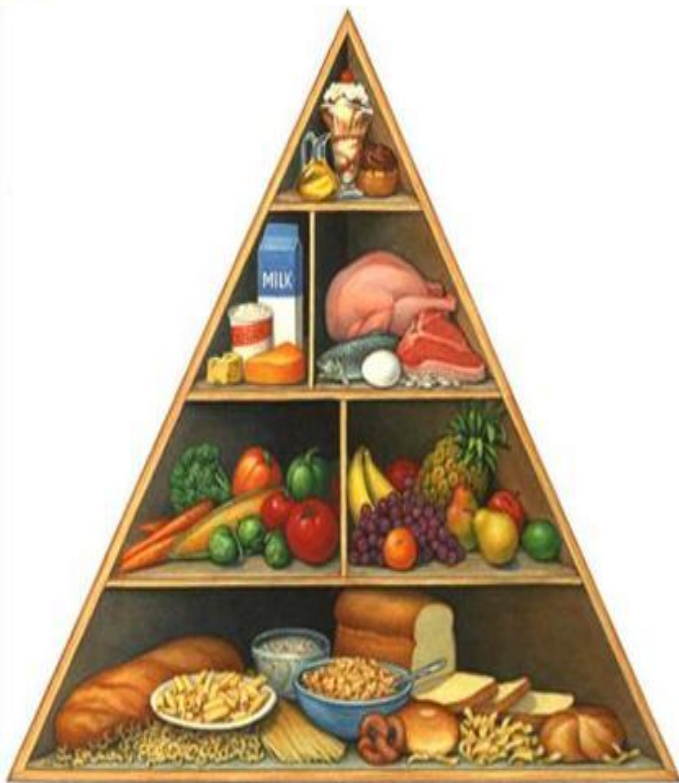


# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

**Рацион –  
должен быть  
разнообразным,  
состоять из  
полезных  
продуктов!!!**

- Одним из факторов, которое отрицательно влияет на здоровье, является неправильное питание. Оно влияет также и на самочувствие: человек, питающийся как попало, не получает полезных веществ, следовательно, чувствует себя, мягко говоря, не очень хорошо.

# ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Rylik.ru

# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ для КАРЛСОНА



Rylik.ru

# Совет Карлсону

*Мы ведем наш разговор  
О полезной пище.  
И напомним вам совет,  
Он не будет лишним –  
Прежде чем за стол вам сесть,  
Призадумайся, что съесть!*

*Какую пищу есть полезно детям?  
Вопрос заботит каждую из мам.  
Строительную функцию отводят  
Таким необходимым нам белкам.  
Важней всего, чтоб в меню были  
И сыр, и рыба, и орех.  
А также мясо, творог, яйца.  
Тогда здоровьем поразим мы всех.*

*А как же обойтись без углеводов?  
Волнуется бабуля по утрам.  
Они с жирами вместе в непогоду  
Тепло поддержат в организме нам.*

*Наша песня напрямик  
Всем вам точно говорит:  
И белки и углеводы,  
Безусловно, все важны.  
Ну, а также организму  
Требуются и жиры.*

*Rylik.ru*



# САДОВОД

Жил один садовод,  
Он развёл огород,  
Приготовил старательно грядки.  
Он принёс чемодан  
Полный разных семян,  
Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна  
И взошли семена.  
Садовод любовался на всходы,  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берёт от прохладной погоды.  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали:  
- Никогда и нигде  
Ни в земле, ни в воде  
Мы таких овощей не встречали!  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огорбузы росли  
Помидыни росли,  
Редисвёкла, чеслук и репуста.

Назовите правильно,  
что выросло на  
грядках?

*Rylik.ru*

# КОНКУРС

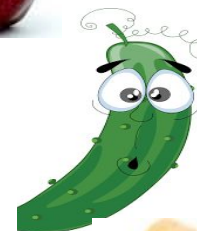
## «Знаете ли вы овощи»

- - Этот овощ известен с давних времён. Ещё египетские фараоны приказывали есть его своим рабам, чтобы те сохраняли силу. Воины Древней Греции Рима ели его в большом количестве, чтобы стать храбрее и отважней. В русском старинном травнике говорится, что этот овощ почитается «предохранительным средством от яда, укусов змей, заразных заболеваний...» Что это за овощ?
- - Этот овощ относительно молод. В 12 веке это растение было завезено арабами в Испанию, откуда распространилось и в другие европейские страны. Первые его плоды были жёлтого цвета, позднее их вытеснили оранжевые плоды, весьма богатые каротином. Ещё древнегреческие писатели восхваляли этот овощ, называя его королевой овощей. Что это?
- - Этот овощ привлекает своим вкусом и запахом. Был окультурен в Индии ещё 6 тысяч лет назад. В диком западе заросли этого овоща можно встретить и сегодня в северо – западной Индии. В Россию он попал в 15 веке, а прижился при Петре Первом. Назовите овощ.
- - Родина этого овоща – Южная Америка. Перуанские индейцы были знакомы с ним ещё в 5 веке до нашей эры. Испанцы и португальцы завезли овощ в Европу. Долгое время люди относились к нему с недоверием и считали ядовитым. В России этот овощ появился в 1780 году, когда посол Екатерины 2 во Франции привёз оттуда несколько ящиков «яблок любви». Назовите современное название овоща.

# ИГРА «РАЗЛОЖИ ПО КОРЗИНКАМ»



sad6sotok.ru



Kylik.ru

# ДОКТОР АЙБОЛИТ ДАЕТ СОВЕТЫ

- 1) При простуде надо пить чай с лимоном.
- 2) От насморка полезен свекольный сок.
- 3) При кашле пьют настойку на меду.
- 4) От головной боли помогает избавиться капустный лист.
- 5) Не заболеть гриппом помогает лук и чеснок.





# РЕФЛЕКСИЯ «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»



- **Большой** – для меня тема была важной и интересной - красным.
- **Указательный** – узнал много нового – жёлтым.
- **Средний** – мне было трудно – зелёным.
- **Безымянный** – мне было комфортно – синим.
- **Мизинец** – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

# ВЫВОДЫ:

- Чтобы расти здоровыми, красивыми Должны мы подружиться с витаминами. Их очень много – целый алфавит И каждый витамин по своему звучит.
- "А" – служит для сиянья наших глаз,  
"В" – будут нервы крепкие у нас,  
"С" – полезен для зубов и для костей  
Им даже можно угощать гостей.
- "D" – словно лучик солнышка весеннего  
Хорошее подарит настроение.  
Сердечку бодрому и чтобы не скучали  
Нам нужен "Р" – он есть в зеленом чае.
- Никак нельзя оставить в стороне  
Прекрасный витамин с названьем "Е".  
Смешно, но важно для красивой кожи  
Он в масле есть и в облепихе тоже.

