

# ПОЛЬЗА ВИТАМИНОВ

## ПРОЕКТ

3 КЛАСС «А»

РУКОВОДИТЕЛЬ ПАДИНА Л.Г.

МБОУ ТРУБЧЕВСКАЯ СОШ №2

2015 ГОД

# Обоснование выбора темы

В связи с возросшей заболеваемостью детей нашего класса на классном часе нами было принято решение узнать, как укрепить своё здоровье. Для этого решили провести социологический опрос с целью выявления пользы витаминов в укреплении здоровья.

## Цель проекта:

Привлечение внимания детей и их родителей к бережному отношению к своему здоровью и здоровому питанию в семье.

# «Витамины – это жизнь!»

## ЗАДАЧИ:

- повышение общекультурного уровня;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- пропаганда здорового питания;
- привлечение внимания родителей к здоровому питанию детей;
- развитие творческих способностей детей.

## 1 этап

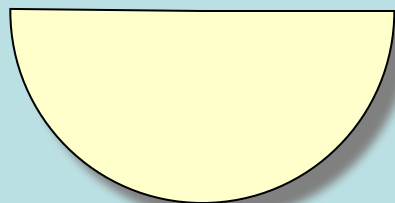
# Социологический опрос

Социологический опрос с целью выявления пользы витаминов для здоровья человека был проведен среди учащихся нашего класса и их родителей.

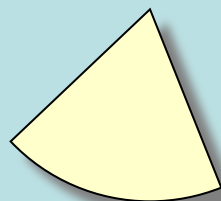
Всего было опрошено:

- 23 учащихся;
- 35 родителей.

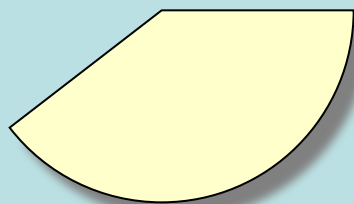
В ходе социологического опроса учащимся и их родителям был задан вопрос: «Какую пользу приносят витамины организму человека?»



- 50%- укрепляют  
здоровье



- 10%- точно не знаю



- 40 %- борются с  
болезнями

## Результаты социологического опроса

В результате социологического опроса мы выяснили, что 50% опрошенных считают, что витамины укрепляют здоровье. 40% утверждают, что витамины борются с болезнями. 10 %- точно не знают, для чего они нужны человеку.

Что же это за таинственные и так необходимые для человека невидимые вещества?

В чем заключается их польза?

Где они находятся?

Захотелось немедленно ответить на все эти вопросы...

## 2 этап

# Сбор и анализ информации по избранной теме

Изучили проблему и узнали, что:

- витамины – это вещества, необходимые для организма человека;
- от недостатка витаминов возникают различные заболевания;
- необходимые для организма человека витамины содержатся не только в фруктах, но и в продуктах животного происхождения;
- растущему детскому организму витамины необходимы круглый год.



Проанализировав эту информацию, мы убедились в том, что проблема действительно актуальна и выбрана нами для проекта верно.

Нами был составлен план действий.

## 3 этап

### Программа действий

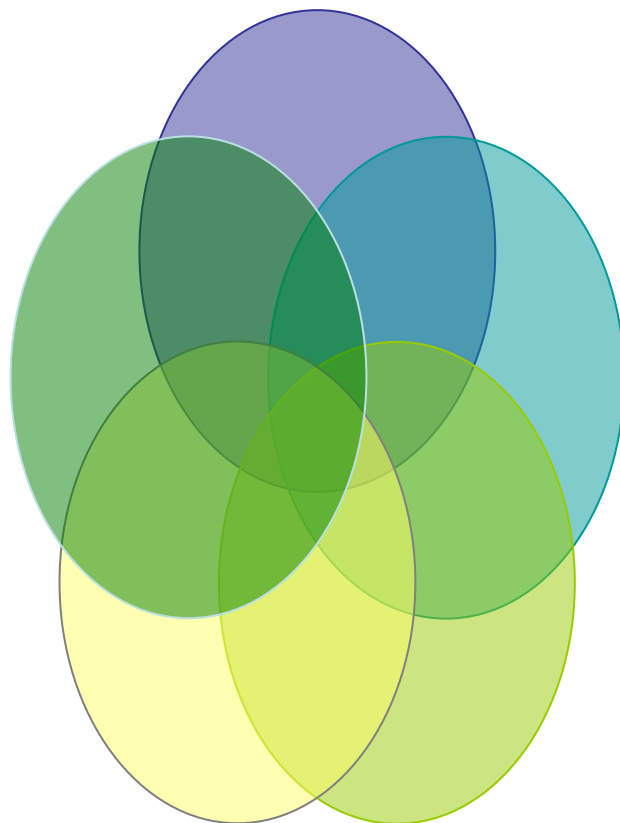
Лидерам было предложено обсудить в группах различные пути решения данной проблемы.

После обсуждения в группах лидерами была принята следующая программа действий.

# Нам было интересно узнать:

Что такое витамины?

Где  
содержатся  
витамины?



Какие  
бывают  
витамины?

Какую пользу  
приносят витамины?

Чем опасен недостаток  
витаминов?

## 4 этап

# Реализация плана действий

## Что такое витамины?

Мы попробуем  
Узнать  
И всем ребятам  
Рассказать!





Витамины – (от лат. *vita* – «жизнь»), вещества, необходимые организму для нормальной жизнедеятельности.





# Где содержатся витамины?

Мы попробуем узнать,  
Где вас можно отыскать!



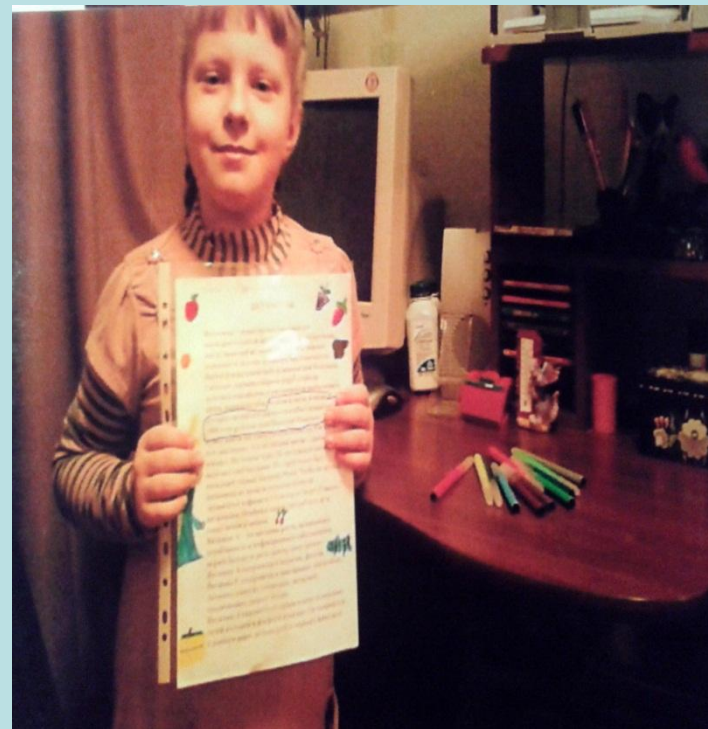
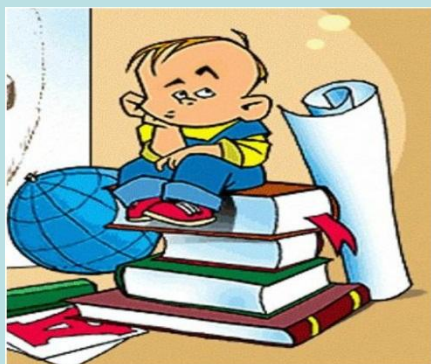
# Какие бывают витамины?





# Какую пользу приносят витамины?

Ломаем голову над тем –  
Кто вы такие и зачем?  
Библиотека, Интернет  
Нам на всё дадут ответ!





# Витамин А необходим для зрения



Главным источником  
витамина А являются  
морковь, листья салата,  
капуста, зелёные части  
растений, печень, рыба  
морская, яичный желток,  
кисломолочные продукты.



# Витамин В1

Регулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, способствует заживлению ран, улучшает обмен веществ в тканях мозга.

Витамин В1 защищает от морской болезни и укачивания.

Его называют «витамином оптимизма».

Основным источником витамина В1 являются:

фасоль, отруби, орехи (арахис, лесные, грецкие),

дрожжи, хлеб из муки грубого помола, цельные зёрна овсяной крупы и пшеница.



# Витамин В2

Необходим для образования красных кровяных телец, а также для защиты и лечения кожи.

Этот витамин называют «витамином красоты». Именно от его количества в организме зависит состояние кожи, ногтей, волос.

Этого витамина много в печени, сыре, дрожжах.





# Витамин В6

От витамина В6 зависит уровень гемоглобина в крови.



Основные пищевые источники витамина В6:  
печень, мясо, почки, фасоль, чеснок, перец  
красный сладкий, гранат.



# Витамин В12

Необходим для накопления энергии в мускулах.

Его называют «витамином роста».

Витамин В12 не просто полезен – он жизненно необходим.

Только он содержит кобальт – микроэлемент, необходимый для здоровья

человека.



В пище содержится в кисломолочных продуктах, зелёном луке, говяжьей печени или паштете.



# Витамин



Антиоксидант. Поддерживает в хорошем состоянии кожу, зубы, кости. Укрепляет иммунитет, выводит из организма яды, очень важен для кроветворения. Самый известный источник витамина С – цитрусовые. Витамин С также содержится в плодах шиповника, овощах зелёного цвета, чёрной смородине, цветной капусте, помидорах, картофеле.





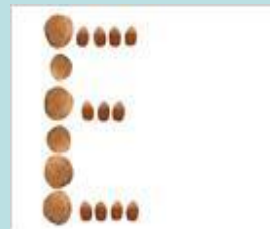
# Витамин D

Витамин D необходим для укрепления костей. Он помогает поддерживать уровень кальция и фосфора в организме. Витамин D помогает в профилактике некоторых глазных заболеваний.

Источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень трески и палтуса, морская рыба жирных сортов.



# Витамин Е



Витамин Е обладает антиоксидантными свойствами, защищает наш организм от многих заболеваний. Он защищает от болезней сердца, нервной системы, от рака.

Витамин Е содержится в капусте брокколи, различных семечках, ор



ВИТАМИН Е

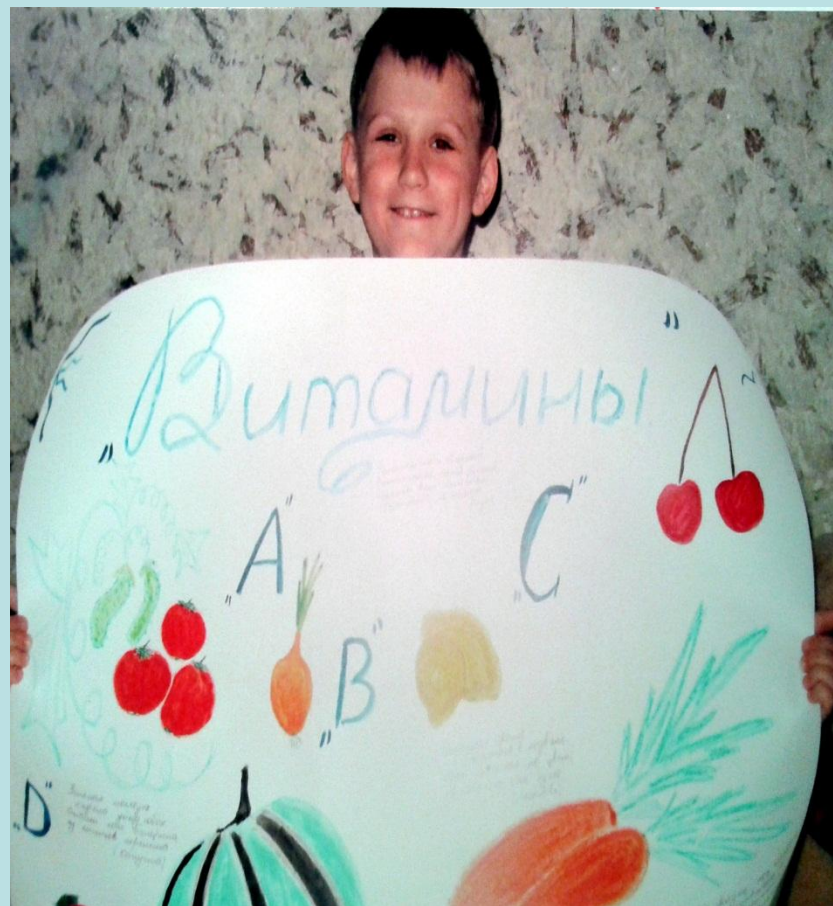


# Чем опасен недостаток витаминов?

Недостаток  
витаминов в  
организме человека  
приводит к  
различным  
заболеваниям.

Чтоб быть здоровым  
гражданином —

Принимайте витамины!



# Готовимся к защите проекта...





# Защита проекта

## Что такое **ВИТАМИНЫ**?



**Витамины** — ЭТО ЖИЗНЬ!

# Итоги

В результате проведенной работы нами была составлена памятка для тех, кто заботится о своём здоровье.



# Памятка

## Помни!

1. Витамины – это жизнь!
2. Недостаток витаминов в организме – причина многих заболеваний.
3. Здоровое питание – залог крепкого здоровья.
4. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
5. Употребляйте в пищу как можно больше свежих фруктов и овощей.
6. Особенно остро организм нуждается в витаминах в зимнее и весеннее время.

## СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ АДРЕСОВ

1. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k2.html#1>
2. [http://go.mail.ru/search\\_images?q=%D0%](http://go.mail.ru/search_images?q=%D0%)
3. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-f.html>