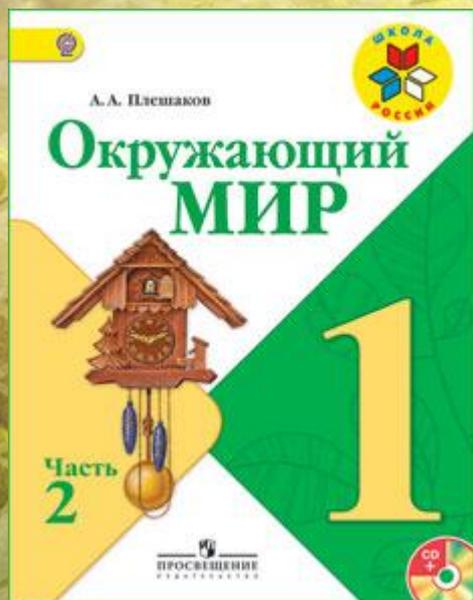


Проект Овощи и фрукты – витаминные продукты



Паспорт проектной работы

Тема проекта: Витамины в овощах и фруктах

Учебный год: 2012 – 2013

Время работы над проектом: апрель 2013 года

Школа, класс:

Авторы проекта: обучающиеся 1 класса

Руководитель проекта

Консультанты: по подбору и обработке материала – родители учащихся первого класса.

Тип проекта: Информационно-образовательный

График работы над проектом

- Определение темы
- Определение источников информации
- Анализ информации, написание и оформление работы
- Иллюстративный ряд к проекту:
- Материалы из коллекции картинок Microsoft Office
- Фотоматериалы: личные и из книг, атласов, Интернет-ресурсы
- Творческие работы детей

Основополагающий вопрос:

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Проблемные вопросы учебной темы:

- Правда ли, что овощи и фрукты - полезные продукты?
- В чём польза овощей и фруктов?
- Какие витамины содержатся в известных нам фруктах и овощах?

Цель: Создать условия для формирования здорового образа жизни, потребности правильного питания.

Задачи:

- ✓ Обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах.
- ✓ Познакомить учащихся со значением овощей и фруктов для нашего организма
- ✓ Выяснить, какие витамины содержатся во фруктах и овощах; значение витаминов для здоровья человека.

Методические задачи:

- Убедить учащихся в том, что овощи и фрукты полезны и необходимы человеку каждый день.
- Раскрыть значение витаминов для здоровья человека.
- Прививать сознательное отношение к своему здоровью в целом.
- Научить обрабатывать и обобщать полученную информацию, в результате проведённых экспериментов и исследований.

Дидактические цели проекта

- формирование компетентности в сфере самостоятельной познавательной деятельности, навыков самостоятельной работы с большими объемами информации;
- понимание учеником значения выбранного фрукта или овоща для обеспечения правильного питания человека,
- научить кратко излагать свои мысли устно и письменно.

Структура содержательной части проекта и описание хода работы

1. Подготовительный этап

В начале работы были поставлены вопросы:

- ✓ Что мы хотим сделать?
- ✓ Чему хотим научиться?

Учитель направлял работу учащихся, помогал искать литературу. Учащиеся работали группами.

В результате выявили **следующие темы:**

- ✓ В чем польза овощей и фруктов?
- ✓ Какие витамины содержатся во фруктах и овощах?
- ✓ Витамины и здоровое питание.
- ✓ А ты ешь витамины?

Работа в группах



2. Практический этап

План

- Сбор информации: содержание витаминов во фруктах и овощах; информация о пользе овощей (работа с родителями).
- Детские работы на заданную тему.
- Выставка творческих работ.



Груша
 Витамин: A, P, B₂, E, P, PP, C

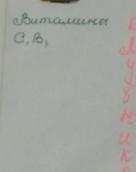


Вишня
 Витамин: B, E, C, B₁, B₂, B₃, PP



Перец красный
 Витамин A - 535мг
 Витамин B1 - 405мг
 Витамин C - 100-200мг
 Витамин E - 2,5мг

Мякоть
 Калий, кальций, магний, сера, йод, железо, цинк



Витамин: C, B₁



Витамин: PP, A, B₁, B₂, B₆, B₉, C, E



Чеснок
 Витамин: C, B₁, B₃, PP, H, O, K

Свёкла

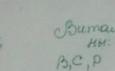
Витамин: A, C, B, B₂, PP

Мякоть
 Калий, магний, кальций, йод, железо



Клубника
 Витамин: P, C, PP, B₂, B₅, B₉, E

Арбуз



Витамин: H, B₁, C, P

Малина



Витамин: A, C, P, E



Грибы
 Витамин: P, C, PP, B₂, B₅, B₉, E



Горошек
 Витамин: A, C, P, E

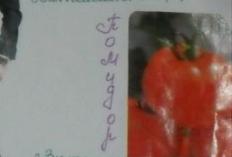
Витамин: A, C, P, E



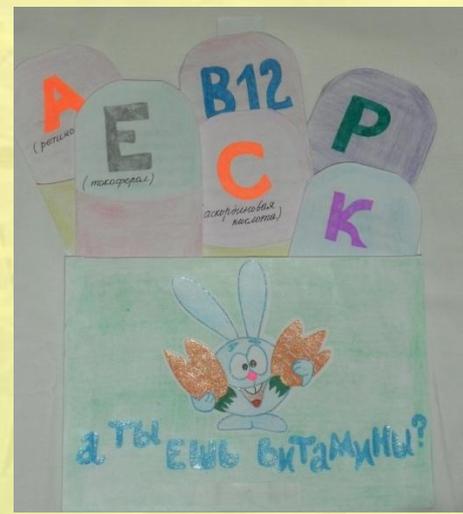
Баклажан
 Витамин: B, C, B₁, B₂, B₉, PP



Огурец
 Витамин: K, C



Томат
 Витамин: A, B₆, B₉, B, K, E, PP



Гимн ВИТАМИНАМ.

Стой, дружок, остановись!
От вредной пищи воздержись!
А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!
Каша - матушка наша, хлеб -
король наш. Мясо, молоко - витамин А, Д, Е
Смет содержит белки, жиры,
витамины, минералы в.ва.
Каша улучшает пищеварение,
работу печени. Гимн молока
и творогу - витамин В.
Сокви, ягоды и фрукты -
витамины не продукты
Фрукты содержат много меда
витаминов и минералов.




Витамин С - витамин
нов. Другое название витамина
С - аскорбиновая кислота. Витамин
С выполняет две основные
очень много функций: укрепляет
организм и иммунитет, защищает
от простуды, повышает им-
мунитет, укрепляет
здоровье, снимает стресс.
Витамин С содержится почти
во всех свежих фруктах и ово-
щах. Больше всего витамина С
содержат в цитрусовых, шиповнике,
черной смородине, красном пер-
це, хрене - в белой капусте, шпинате

Здоровье питанием
Здоровье человека зависит от многих факторов, но одним из самых важных является питание. Правильное питание обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. В этой статье мы рассмотрим основные принципы здорового питания и расскажем о том, как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым и активным.

Первое правило здорового питания - это разнообразие. Организму нужны все необходимые вещества, поэтому важно включать в рацион продукты из всех групп: овощи, фрукты, злаки, белковые продукты и жиры. Также важно соблюдать баланс между различными группами продуктов.

Второе правило - это умеренность. Не стоит переедать, так как это приводит к ожирению и другим заболеваниям. Важно слушать сигналы своего организма и есть только тогда, когда действительно голодны.

Третье правило - это регулярность. Питаться нужно регулярно, чтобы организм получал энергию и питательные вещества в течение всего дня. Рекомендуется есть 4-5 раз в день небольшими порциями.

Четвертое правило - это отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь и чрезмерное употребление сахара и соли негативно влияют на здоровье. Важно отказаться от этих привычек или хотя бы ограничить их.

Пятое правило - это питьевая вода. Вода необходима для всех процессов в организме. Важно пить достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания и поддерживать нормальную работу органов.

В заключение хочется сказать, что здоровое питание - это не просто набор правил, а образ жизни. Важно относиться к еде с уважением и любовью, тогда организм будет благодарен и подарит вам отличное здоровье и долголетие.



3. Заключительный этап

На заключительном этапе проходила защита индивидуальных проектов.



Выводы:

- В результате работы над проектом дети закрепили знания о том, что такое овощи и фрукты, чем они полезны.
- Что такое витамины, какие витамины содержатся в овощах и фруктах.
- К работе над проектом были привлечены все учащиеся 1 класса и их родители. Вместе с родителями ребята изучили большое количество информации об овощах и фруктах.
- Были подготовлены выставка творческих работ и защита проекта .