

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.



Яблоко
Витамины: А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, РР, С

Вишня
Витамины: А, С, С, В1, В2, В3, РР

Перец
Витамин А - 535мг
Витамин В1 - 405мг
Витамин С - 100-200мг
Витамин Е - 2,5 мг
Минералы: Калий, Кальций, Магний, сера, йод, Медь, цинк

Свёкла
Витамины: А, С, В, В3, РР

Минералы
Калий, магний, кальций, йод, железо

Огурец
Витамины: К, С, Е, В6, В2, В3, В9, РР

Томат
Витамины: А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, РР

Гарламан
Витамины: А, С, Р, Е

Кефир
Витамины: А, В1, В2, В3, В6, С, Е, К, РР

Лук
Витамины: А, С, Р, Е

Морковь
Витамины: А, С, Р, Е

Арбуз
Витамины: РР, А, В1, В2, В6, В9, С, Е

Ананас
Витамины: НН, А, С, Р

Мандарин
Витамины: А, С, Р, Е

Грибы
Витамины: Р, С, РР, В2, В3, В9, Е

Молоко
Витамины: А, С, Р, Е


Шакламан
Витамины: В, С, В1, В2, В3, РР



Гимн Витаминам.

Стой, дружок, остановись!
От вредной пищи воздержись!
А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!
Каши - мапушка наша, хлеб -
кормилец. Мясо, молоко - витамин А, В, С
Смет содержит белки, жиры,
витамины, минералы в-ва.
Каши укрепляет пищеварение,
работу печени. Гимн молока
и творогу - витамин В.
Сокви, ягоды и фрукты -
витамины не продукт
Фрукты содержат много меда-
витаминов и мине-
ралов.




Витамин С - витамин витами-
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 - цветной капусте, шпинате

Здоровье витамин
Витамин - это органические соединения, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют в обмене веществ, регулируют работу органов и систем. Витаминная недостаточность приводит к различным заболеваниям и снижению иммунитета. Поэтому важно получать достаточное количество витаминов из пищи и витаминных препаратов.



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 .