

Компьютерная мультимедийная презентация классного руководителя  
(к воспитательному мероприятию или классному часу)  
Направление: Здоровьесберегающее воспитание

## Классный час

### Тема: **В**итамины

**Бельцина Анна Викторовна**  
учитель начальных классов  
МОУ «СОШ №10» г.Ухта Республика Коми

# Рекомендации

## по использованию презентации

- ▶ Презентация предназначена для работы с учащимися 2-4 классов
- ▶ Возможно использование как всей презентации, так и отдельных её слайдов
- ▶ Переход между слайдами - по щелчку левой кнопки мыши, с помощью управляющих кнопок в левом нижнем углу или по гиперссылкам (слайды 3-5, 17-19)
- ▶ Для перехода по гиперссылкам к информационным источникам со слайдов 17-19 требуется подключение к сети Интернет
- ▶ На слайдах 3 и 4 использована анимация (текст появляется по щелчку левой кнопки мыши)
- ▶ Во время активного диалога с учащимися по теме или в процессе выполнения творческой работы необходимо с помощью пульта переключить мультимедийный проектор в режим «Пустой экран», чтобы избежать перегрузки учащихся

# Что такое **ВИТАМИНЫ**?

От латинского **vita** - жизнь

1. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Препараты, содержащие такие вещества.
2. *Разг.* Об овощах, фруктах и т.п., содержащих такие вещества.

«Современный толковый словарь русского языка»  
под редакцией Сергея Александровича Кузнецова



# Роль витаминов в организме

**Без витаминов невозможна нормальная жизнедеятельность организма**

Они необходимы:

- для обмена веществ
- для роста и развития клеток и тканей
- для обеспечения устойчивости организма к внешним воздействиям



# Витамины

- ▶ Витамин А
- ▶ Витамин С
- ▶ Витамин Д
- ▶ Витамин Е
- ▶ Витамин К



Витамин В

# Витамин А

## Польза для организма

- ▶ Стимулирует процессы роста
- ▶ Играет важную роль в формировании скелета
- ▶ Повышает защитные свойства кожи
- ▶ Стимулирует зрение
- ▶ Борется с инфекционными заболеваниями

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Молочные продукты
- ▶ Сливочное масло
- ▶ Яйца (желток)
- ▶ Печень
- ▶ Рыба
- ▶ Морковь



# Витамин С

## (аскорбиновая кислота)

### Полезьа для организма

- ▶ Необходим для роста зубов, костей, кровеносных сосудов и других тканей в организме
- ▶ Гарантирует высокую сопротивляемость болезням

### Продукты, в которых содержится

- ▶ Шиповник
- ▶ Чёрная смородина
- ▶ Лимон
- ▶ Апельсин
- ▶ Клубника
- ▶ Капуста
- ▶ Лук
- ▶ Укроп
- ▶ Петрушка



# Витамин Д

## Полезьа для организма

- ▶ Способствует развитию костей
- ▶ Необходим для усвоения фосфора и кальция - строительного материала для костей
- ▶ Предупреждает появление тяжёлой болезни - рахита

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Рыбий жир
- ▶ Растительное масло
- ▶ Сливочное масло
- ▶ Яйца (желток)
- ▶ Печень
- ▶ Сливки
- ▶ Молоко





# Витамин Е

## Польза для организма

- ▶ Способен противостоять разрушению клеток организма
- ▶ Ускоряет заживление ран
- ▶ Укрепляет иммунитет
- ▶ Поддерживает нервную систему

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Проросшие зёрна пшеницы
- ▶ Растительное масло
- ▶ Орехи (миндаль, фундук)
- ▶ Семечки
- ▶ Бобовые
- ▶ Овсяные хлопья
- ▶ Капуста
- ▶ Шпинат



# Витамин К

## Польза для организма

- ▶ Необходим для нормального свёртывания крови
- ▶ Предупреждает кровотечения
- ▶ Играет важную роль в формировании и восстановлении костей

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Шпинат
- ▶ Капуста
- ▶ Крапива
- ▶ Зелёный чай
- ▶ Печень
- ▶ Яйца



# Витамин В<sub>1</sub>

(тиамин)

## Полезьа для организма

- ▶ Обеспечивает нормальную работу нервной системы
- ▶ Необходим для обмена веществ
- ▶ Повышает сопротивляемость организма заболеваниям

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Дрожжи
- ▶ Печень
- ▶ Яйца (желток)
- ▶ Говядина
- ▶ Злаковые каши
- ▶ Бобовые
- ▶ Яблоки
- ▶ Груши



# Витамин В<sub>2</sub>

## (рибофлавин)

### Полезьа для организма

- ▶ Способствует развитию органов
- ▶ Участвует в окислительно-восстановительных процессах
- ▶ Обеспечивает нормальную работу нервной системы

### Продукты, в которых содержится

- ▶ Печень
- ▶ Почки
- ▶ Яйца
- ▶ Дрожжи
- ▶ Молоко
- ▶ Зелёные овощи
- ▶ Чай, кофе, какао



# Витамин В<sub>6</sub>

## Польза для организма

- ▶ Необходим для создания мышечной ткани
- ▶ Помогает протеканию основных обменных процессов в печени и на коже

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Печень
- ▶ Почки
- ▶ Рыба
- ▶ Яйца (желток)
- ▶ Горох
- ▶ Бобовые
- ▶ Зелёные овощи
- ▶ Груша
- ▶ Банан



# Витамин В<sub>12</sub>

## Польза для организма

- ▶ Необходим для нормального кроветворения, т.е. для образования эритроцитов в крови
- ▶ Предотвращает малокровие

## Продукты, в которых содержится

- ▶ Печень
- ▶ Почки
- ▶ Мясо
- ▶ Рыба
- ▶ Творог
- ▶ Сыр



# Витамин РР

## (никотиновая кислота)

### Польза для организма

- ▶ Участвует в окислительно-восстановительных процессах
- ▶ Стимулирует обменные процессы
- ▶ Участвует в процессе синтеза гормонов

### Продукты, в которых содержится

- ▶ Печень
- ▶ Свинина
- ▶ Яйца
- ▶ Рыба
- ▶ Креветки
- ▶ Гречка
- ▶ Помидоры
- ▶ Картофель
- ▶ Морковь



# Творческая работа

(по выбору)

Индивидуально

Составить рецепт

- ▶ «Витаминного салата»
- ▶ «Витаминного напитка»



В группе

Составить

«Витаминное меню» для:

- ▶ младшего школьника
- ▶ семейного обеда
- ▶ праздничного ужина



**Приготовить блюда под наблюдением взрослых**



# Информационные источники

- ▶ Современный толковый словарь русского языка / под ред. С.А.Кузнецова. - Москва: Ридерз Дайджест, 2004
- ▶ Педагогика здоровья / под ред. В.Н.Касаткина. - Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
- ▶ Сычёва Г.Н. «Окружающий мир» в таблицах. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
- ▶ <http://look.tm/statics/images/post/zeltki-18689797.jpg> яйца
- ▶ [https://deti.mail.ru/pre\\_square800\\_resize/pic/photolib/2014/10/03/lori-0005673054-bigwww.jpg](https://deti.mail.ru/pre_square800_resize/pic/photolib/2014/10/03/lori-0005673054-bigwww.jpg) морковь
- ▶ <http://mtdata.ru/u23/photo20C4/20610600445-0/original.jpg> шиповник
- ▶ [http://prcl.ru/sites/default/files/20\\_0.jpg](http://prcl.ru/sites/default/files/20_0.jpg) чёрная смородина
- ▶ <http://lechenie-simptomy.ru/wp-content/uploads/2015/05/limon.jpg> лимон
- ▶ <http://www.5-nt.ru/Upload/images/petrushka-ot-vesnushek.jpg> петрушка
- ▶ <http://vitaminodin.ru/wp-content/uploads/2013/12/vitaminy-v-slivochnom-masle.jpeg> сливочное масло
- ▶ [http://kupisam.ru/upload/iblock/dee/maslo-podsolnechnoe-rafinirovannoe-d-ezodorirovannoe-zolotaya-semechka-1\\_8l.jpg](http://kupisam.ru/upload/iblock/dee/maslo-podsolnechnoe-rafinirovannoe-d-ezodorirovannoe-zolotaya-semechka-1_8l.jpg) подсолнечное масло
- ▶ <http://www.divomix.com/uploads/1465805902.jpg> молоко



# Информационные источники

- ▶ [http://belca.com.ua/images/user/user5/images/Orehovoe-assorti%20\(1\)\(1\).jpg](http://belca.com.ua/images/user/user5/images/Orehovoe-assorti%20(1)(1).jpg) орехи
- ▶ [http://zephire.ru/images/stories/dlja-vseh/Spinach\\_2337460b.jpg](http://zephire.ru/images/stories/dlja-vseh/Spinach_2337460b.jpg) шпинат
- ▶ <http://znahardoma.ru/wp-content/uploads/2015/11/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B2%D0%B0-%D0%B6%D0%B3%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8F.jpg> крапива
- ▶ [http://miragro.com/sites/default/files/fotoistory/208516\\_562642e34de6f562642e34deab.jpeg?1470597234](http://miragro.com/sites/default/files/fotoistory/208516_562642e34de6f562642e34deab.jpeg?1470597234) капуста
- ▶ <http://kupismak.ru/wp-content/uploads/2016/05/myaso-govyadina.jpg> говядина
- ▶ <http://yapovar.com/uploads/taginator/Nov-2013/kak-vkusno-prigotovit-svinuyu-pechen.jpg> печень
- ▶ <http://medportal.net/assets/images/gastroentrologiya/gemorroi/1/1a-0.jpg> яблоки
- ▶ <http://sportizdorovie.ru/wp-content/uploads/2014/05/%D0%97%D0%B5%D0%B%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8.jpg> зелёные овощи



# Информационные источники

- ▶ [http://da-vinci.com.ua/wp-content/uploads/2016/05/ryba\\_karas\\_tarelka\\_tri\\_petrushka\\_zelen\\_78320\\_3840x2160.jpg](http://da-vinci.com.ua/wp-content/uploads/2016/05/ryba_karas_tarelka_tri_petrushka_zelen_78320_3840x2160.jpg) рыба
- ▶ <http://beast-fit.ru/upload/iblock/806/806a6b6199716a906c34ec1874cf49ca.jpg> груша
- ▶ <http://veselyjdachnik.ru/images/content/tips/goroh/1.png> горох
- ▶ <http://nutrinews.ru/wp-content/uploads/2015/11/Pishha-dlya-myishts-tvorog-1.jpg> творог
- ▶ <http://polzaili.ru/wp-content/uploads/2015/01/97fghfgh6.jpg> сыр
- ▶ [http://zulfiya.com.ua/14206-thickbox\\_default/gidrolizat-proteinov-semyan-tomata.jpg](http://zulfiya.com.ua/14206-thickbox_default/gidrolizat-proteinov-semyan-tomata.jpg) помидоры
- ▶ [http://hi-news.ru/wp-content/uploads/2015/02/2\\_shrimps.jpg](http://hi-news.ru/wp-content/uploads/2015/02/2_shrimps.jpg) креветка
- ▶ <http://karapysik.ru/wp-content/uploads/2014/09/142337878.jpg> дети  
ГОТОВЯТ
- ▶ [http://heaclub.ru/images/heaclub/2016/02/juice\\_fruit.jpg](http://heaclub.ru/images/heaclub/2016/02/juice_fruit.jpg) фрукты
- ▶ <http://medistok.ru/wp-content/uploads/2015/11/ovoshchi.jpg> овощи

