



«Витамины»

Урок по биологии в 8 классе

Учитель биологии

МБОУ «Сармановская

гимназия»

Шамилова Лайсан

Ханифовна



Эпиграф к нашему уроку

«Мал золотник, да дорог».

Проблема: *«Роль натуральных витаминов в сохранении и укреплении здоровья».*

Цель урока: *Создать мини проект о витаминах*



Лунин Николай Иванович

**(1.02.1853 –
18.04.1937)**

**Известный
ученый,
биохимик и
врач,
открывший
миру значение
витаминов.**

Витамины – это
вещества
органического
происхождения,
необходимые для
жизнедеятельности
организма.
Человеку нужны все
витамины без
исключения. Но у
каждого витамина
есть и свое прямое
назначение





- **Невелика ежедневная потребность человека в витаминах — всего-навсего 100—150 мг. Если на стол сразу поставит завтрак, обед и ужин для одного человека, то тесно будет тарелкам, салатницам и стаканам. Но если из всей этой пищи выделить витамины, то получится крупинка величиной с просяное зернышко.**

• Водорастворимые витамины:

- С – усиливает сопротивляемость организма к инфекциям;
- В1 – для нормальной деятельности нервной системы;
- В2 – для тканевого дыхания;
- В6 – для нормальной функции нервной системы, кожи, органов кроветворения;
- В12 – для кроветворения;
- РР - для нормальной нервно-психической деятельности.

• Большое значение имеют жирорастворимые витамины:

• А – для развития организма и нормального зрения;

• Д – для формирования скелета (рахит);

• К – для нормального свертывания крови.

• **Авитаминоз** – отсутствие
витамина.

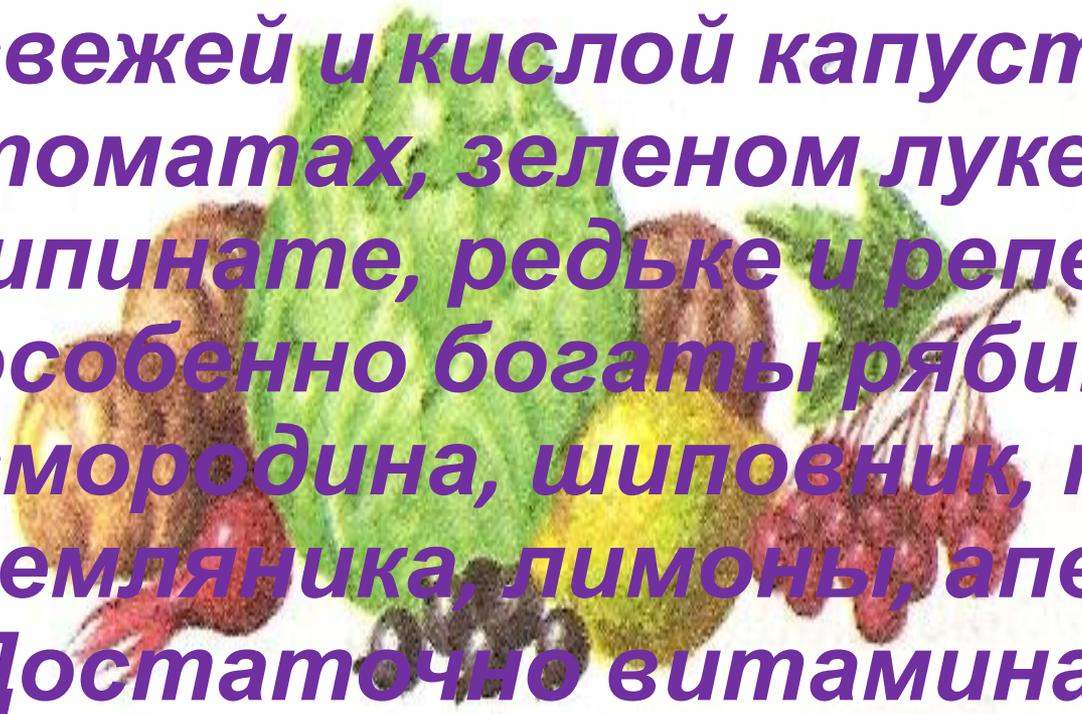
• **Гипервитаминоз** –
избыток витамина.

• **Гиповитаминоз** –
недостаток того или иного
витамина.



Витамин С

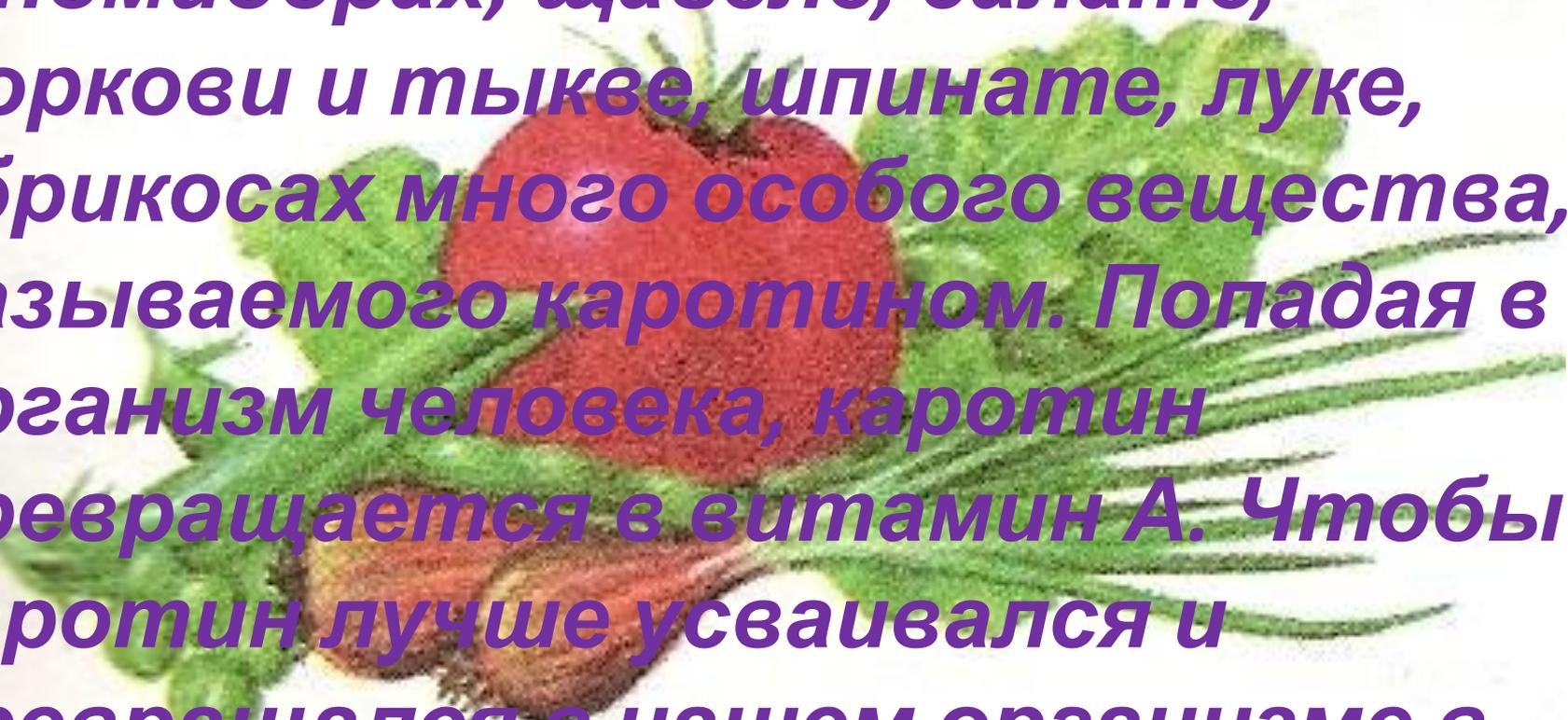
- витамин С в больших количествах содержится в свежей и кислой капусте, томатах, зеленом луке, шпинате, редьке и репе. Им особенно богаты рябина, черная смородина, шиповник, клубника, земляника, лимоны, апельсины. Достаточно витамина С и в картофеле. Поэтому зимой картофель может служить одним из главных источников



- При недостатке **витамина С** у детей появляется бледность, ухудшается аппетит, они медленно прибавляют в весе, быстро устают. Отсутствие в пище **витамина С** усиливает восприимчивость детей к **инфекционным** заболеваниям.

Витамин А

- *В помидорах, щавеле, салате, моркови и тыкве, шпинате, луке, абрикосах много особого вещества, называемого каротином. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А. Чтобы каротин лучше усваивался и превращался в нашем организме в витамин А, следует¹ добавлять к овощам и зелени какой-нибудь жир.*



- Недостаток **витамина А** вызывает заболевания глаз: образование язвочек на роговице, понижение зрения в сумерках. Витамин А помогает сохранению нормального зрения. Этого витамина много в печени рыб, в говяжьей печени и почках, в сливочном масле, желтке яйца и особенно в рыбьем жире.
- **Витамин А** благотворно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения. При недостатке витамина А защитные свойства кожи и слизистых оболочек значительно понижаются. Кожа становится сухой, шероховатой. Микробы легко проникают в организм, вследствие чего могут развиваться различные инфекционные заболевания.

Витамин В

- Большое значение для организма человека имеют витамины, объединенные в группу В (витамины В1, В2, РР и другие). При недостатке витамина В1 нарушается нормальная деятельность нервной системы, дети быстрее устают, им труднее бывает сосредоточить внимание во время занятий, на уроках. Витамин В1 помогает организму легче справляться с усталостью, сохранять бодрость и работоспособность.

- Нетрудно обеспечить организм необходимым количеством **витамина B1**. Его достаточно в ржаном хлебе и в пшеничном хлебе из муки простого помола, в овсяной, гречневой и ячневой каше. Особенно богаты витаминами B1, B2, PP пекарские дрожжи. Много их также в мясе, говяжьих почках,

Витамин D

- Витамин D встречается в продуктах в ничтожных количествах. Богаче других продуктов витамином D печень рыб, млекопитающих и птиц. На заводах этот витамин чаще всего получают из дрожжей в результате их длительной сложной химической переработки и облучения ультрафиолетовыми лучами. Принимать витамин D и витаминизированный рыбий жир можно только по совету врача.

- Отсутствие или недостаток в организме ребенка **витамина D** приводит к заболеванию рахитом.



Помни!

- **Витамины не лекарство, которое необходимо только во время болезни. Витамины нужны всегда, ежедневно. Без них не будут правильно использоваться в организме белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, нарушится обмен веществ.**

- ***Не получая витаминов, даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Особенно тяжело сказывается отсутствие витаминов на развитии***



A



C



B



D