

муниципальное автономное
общеобразовательное
учреждение «Средняя школа
№115»

**Рефератно-исследовательский проект
«Витамин D»**

Работу выполнил:
Яковенко Д. А., 10М
Руководитель:
Дурова Т. Г.

г. Красноярск 2022

Введение

Витамин D – жирорастворимое вещество, необходимое для минерального баланса в организме. В сочетании с правильным питанием, кальцием и магнием, он отвечает за формирование и поддержание здорового состояния костей.

Поскольку витамин D — это про-гормон, который вырабатывается нашей кожей под воздействием УФ-лучей, для его выработки коже необходим солнечный свет.

В период короткого светового дня организм человека недополучает витамин D.



Проблема

Повышенная
утомляемость, низкая
работоспособность
человека при нехватке
витамина D.



Объект исследование

- витамин D

Предмет исследование

- влияние витамина D на организм человека

Цель: Выяснить как помочь человеческому организму справиться с нехваткой витамина D.

Задачи:

1. Изучить материалы про солнечный свет и витамин D.
2. Изучить материалы о влиянии витамина D на организм человека.
3. Изучить материалы о нехватки витамина D на организм человека.
4. Проанализировать рекомендации врачей.
5. Составление памятки о профилактике при нехватке витамина D.

План реализации:

- 1) Поиск и сбор необходимого материала посредством интернета - 1 февраля 2022
- 2) Анализ и обработка материала - 10 февраля 2022
- 3) Создание памятки о профилактике при нехватке витамина D – 20 февраля 2022
- 4) Написать реферат в виде презентации и подготовиться к защите – апрель 2022

Спасибо за внимание

