**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №1 г. Гулькевичи**

Классный час

во 2 классе

«ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

**Классный руководитель**

**Волковская Н.А.**

**2014 год**

**«Витамины в нашей жизни»**

**Цель:** показать значение витаминов в жизни человека, в особенности для детей младшего школьного возраста, влияние витаминов на здоровье человека.

***План.***

1. Открытие витаминов.
2. Продукты, богатые витаминами.
3. Значение витаминов для здоровья человека.

**СЛАЙД 2**

Сейчас трудно найти человека, который не слышал слово «витамин». А 100 лет тому назад люди и не подозревали об их существовании. Много лет назад ученые установили, что в продуктах питания есть вещества, которые помогают организму бороться с болезнями. Без этих веществ невозможен рост организма. Эти вещества называются ВИТАМИНАМИ.

В настоящее время открыто около 30 витаминов. В обозначении витаминов употребляются буквы латинского алфавита А, В, С и т.д. Витамины необходимы для нормального роста и развития организма человека. Сам организм их не вырабатывает. Производятся витамины в основном растениями. Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих органах и тканях. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища.

Кто открыл таинственное вещество и дал ему имя?

Польский ученый Функ проводил опыты с голубями. Он кормил птиц белым очищенным рисом. Через некоторое время страшные судороги сводили их лапки и запрокидывали головы. Но стоило больному голубю ввести совсем немного желтоватого кристаллического вещества, полученного из отрубей, как он начинал поправляться. И вскоре становился совсем здоровым. Функу стало ясно, что он владеет тем самым таинственным веществом, без которого невозможна нормальная жизнь. Ученый дал ему название ***витамин****.* К открытию этого вещества его привели поиски причин, вызывающих у людей похожую болезнь под названием бери- бери. Ею страдали мореплаватели или люди, лишенные свежих овощей и фруктов.

**СЛАЙД 3**

Во время одной из экспедиций Христофо­ра Колумба часть его команды заболела цингой. Больные моряки попросили высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли там спокойно умереть. Через несколько ме­сяцев корабли Колумба вновь подошли к берегу этого остро­ва. Каково же было изумление прибывших, когда они встре­тили здесь своих товарищей живыми и здоровыми. От гибе­ли моряков спасли росшие на острове фрукты, содержащие в избытке витамин С.

**СЛАЙД 4**

Витамины находятся во всех овощах и фруктах, продуктах питания.

**Витамин С** содержится во многих фруктах и овощах: в апельсинах, в смородине, в клубнике, в лимонах, в помидорах, в картофеле.

**Витамин А** представлен в абрикосах, в гранатах, в молочных продуктах, в персиках, в масле, в моркови.

**Витамин В** содержится в хлебопродуктах, в перце, в редиске, в киви, в мясе.

**СЛАЙД 5**

Витамины необходимы человеку для нормальной работы всех органов жизнедеятельности. Потребность в витаминах возрастает при тяжелых физических нагрузках, при работе в условиях высокой или очень низкой температуры, повышенного или пониженного атмосферного давления.

**СЛАЙД 6**

**(Выступление школьной медсестры)**

**-** Ребята,мы относимся к витаминам с уважением и бываем очень озабочены, особенно весной, если подозреваем, что недокармливаем наш организм витаминами.

Витамины - очень нестойкие вещества. Они разрушаются при длительном хранении пищевых продуктов, при нагревании и доступе воздуха.

При длительном неполучении организмом, какого-нибудь витамина возникает заболевание, называемое **АВИТАМИНОЗ.**

Если организм витамин все-таки получает, но недостаточно, возникающая болезнь называется **ГИПОВИТОМИНОЗОМ.**

Бывают и случаи **ГИПЕРВИТАМИНОЗА** – заболевания, связанного с переизбытком какого-либо витамина. Чаще всего возникают гиповитаминозы.

**СЛАЙД 7**

Ребята, витамины приготовили для вас кроссворд. Найдите в кроссворде названия овощей и фруктов, в которых содержатся витамины.

**СЛАЙД 8**

Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них очень много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет. Вместе с пищей человек получает витамины. Они придают организму жизненные силы, защищают его от разных болезней, дают нам энергию. Энергия нам нужна, чтобы в нашем теле совершались необходимые для жизни процессы: билось сердце, дышали легкие. Мы тратим энергию, когда ходим, работаем, говорим, думаем. Эту энергию мы получаем из растительной пищи. Самая хорошая пища - свежие фрукты, ягоды, овощи. Они не содержат вредных веществ, их можно есть сколько хочется.

Овощи, ягоды, фрукты-

Полезные продукты!

Витамины в них живут,

Нам здоровья придают.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть, всё что полезно!

**Итог:**

-Для чего человеку нужны витамины?

-В каких продуктах содержатся витамины?

Какие витамины вы можете назвать?

**СЛАЙД 9**

Спасибо за внимание!