Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Вольска Саратовской области»

Конкурс проектных работ обучающихся

Вольского муниципального района

Номинация «Главная ценность жизни – здоровье»

**«Витамины: польза или вред»**

Работу выполнили:

ученики 3б класса.

Руководитель:

Фадеева Оксана Сергеевна

МОУСОШ № 16

412900, г. Вольск,

ул. Красногвардейская, д. 7.

2009 год

**Оглавление**

Введение.

I. Понятие о витаминах.

II. Из истории открытия витаминов.

III. Виды, «район проживания» и значение витаминов.

1. Витамин А.

2. Витамин В.

3. Витамин С.

Заключение.

Использованная литература и источники.

**Аннотация**

В ходе проекта мы постарались изучить влияние витаминов на организм человека и, проведя опрос обучающихся выявили, что эта тема является актуальной на сегодняшний день.

Я умею думать, я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

**Введение**

Разговор о правильном питании начался не сегодня. Проблема правильного питания – это проблема взрослых и детей. Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании.

Наши далекие предки питались растительной пищей, жили в теплых краях, носили минимум одежды и круглогодично облучались солнечными лучами, много двигались и не страдали от недостатка витаминов. Много веков спустя люди расселились в более северных районах, создали одежду, жилище, стали готовить более красивую и, как им казалось, вкусную пищу – полировать рис, очищать зерно от оболочек и готовить белый хлеб; придумали машины, освободившие их от физического труда. И тогда появились гипо- и авитаминозы. Сегодня, зная причины этого явления, можно и нужно сделать так чтобы избежать негативных последствий прогресса человечества. Проблема сохранения здоровья человека является актуальной в наше время.

Один из путей сохранения здоровья – правильное питание.

Регулятором процесса жизнедеятельности организма человека являются витамины.

Цель нашего проекта – ознакомить младших школьников о влиянии витаминов на организм человека, сформировать у них желание и готовность заботиться о своем здоровье.

**I. Понятие о витаминах.**

Витамины (от латинского слова vitan – жизнь) – это органические низкомолекулярные вещества разнообразной химической природы, необходимые всем живым организмам в очень малых количествах. Как правило, они поступают в организм с пищей и синтезируются в нем. При отсутствии или недостатке витаминов развиваются тяжелые заболевания – авитаминозы.

**II. История открытия витаминов.**

В 1880 году русский врач Николай Иванович Лунин сумел найти таинственное вещество. Он назвал его «витамины». Но только через 32 года каждый витамин получил свое название. Их «крестным» был польский ученый Казимир Фунт. Чтобы не путать витамины, их назвали разными буквами латинского алфавита. А, Б, С, Д, Е – так начинается латинская азбука. В настоящее время известно несколько десятков их.

**III. Виды, «район проживания» и значение витаминов.**

Для того чтобы познакомиться с витаминами, мы разделились на группы, каждая из которых выполняла свое задание.

**1. Выступление группы «Витамин А».**

ВИТАМИН А – один из наиболее известных и необходимых организму витаминов.

Для чего нужен:

* Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.
* Способствует формированию зрительного пурпура в глазах.
* Сохраняет здоровыми наружные кожные покровы. Этого витамина особенно много в сливочном и топленом масле, сыре, яичных желтках, печени, икре, рыбьем жире. В растительных продуктах: зеленом луке, зеленом горошке, салате, моркови, томатах, абрикосах.

Недостаток витамина А проявляется бледностью и сухостью кожи, склонностью ее к шелушению, сухостью и ломкостью ногтей. Основные признаки недостаточности витамина А – светобоязнь, ночная слепота, плохое заживление ран.

**2. Выступление группы «Витамин В».**

ВИТАМИН В – еще один известный витамин.

Необходим для:

* Роста.
* Улучшения умственных способностей.
* Переваривания пищи, особенно углеводов.
* Нормализует работу сердца, нервной системы и мышц.
* Помогает улучшить зрение.
* Заживления ран.

Потребность в этом витамине увеличивается во время болезни, стресса. Основные источники естественного происхождения: цельная пшеница, сухие дрожжи, мясо, черный хлеб, гречневая и овсяная крупа, молоко, фасоль, горох.

При недостатке витамина В появляется легкая возбудимость, утомляемость, нарушение пищеварения.

**3. Выступление группы «Витамин С».**

ВИТАМИН С – самый известный витамин. Он играет основную роль в процессах обмена веществ.

* Для чего он нужен:
* Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.
* Для ускорения заживления после операций.
* Способствует снижению уровня холестерина крови.
* Помогает при лечении простудных заболеваний.

Основной источник этого витамина – плоды, ягоды, овощи, особенно капуста (в том числе квашеная), зеленый лук, томаты, картофель, цитрусовые. Наибольшее количество витамина С содержится в плодах шиповника, черной смородины, красного перца. Много его в настое хвое, облепихи. При варке овощей теряется 1/3 витамина С.

При недостатке витамина С развивается цинга.

Некоторые люди, предполагая, что витамины «не повредят», принимают их в чрезмерных количествах. Состояния, при которых наблюдаются передозировки витаминов, называются гипервитаминозами. В своем большинстве витамины быстро выводятся из организма, но такие витамины, как А, В1, Д, РР удерживаются в организме более длительное время. Поэтому использование высоких доз витаминов может привести к передозировке – вызвать головные боли, нарушения пищеварения, изменения кожи, слизистых, костей и т.д.

Вывод: необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако нужно помнить, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.

**Заключение.**

Что же надо сделать во избежание недостаточности витаминов? Нужно разнообразно питаться, включать в меню определенное количество продуктов.

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Поэтому только употребление разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ.

При большом разнообразии продуктов организму легче выбирать необходимые вещества. Более всего это относится к витаминам.

Нам очень интересно было работать над этой темой. Мы ознакомились лишь с некоторыми витаминами и думаем, что в будущем узнаем много интересного и о других.

Главным итогом нашей работы над проектом является то, что мы смогли проявить себя в совместной деятельности. Наше творчество и выдумка воплотились в разработке игры. В результате проделанной работы мы ознакомились с влиянием витаминов на организм человека и убедились в том, что нужно сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов.

Благодарим тех, кто помогал, консультировал, объяснял и направлял нас.

**Приложение**

1. Данные исследования общественного мнения.

Результаты опроса «Что такое витамины».

Было опрошено 43 человека (3а, 3б).

Варианты ответов:

* Полезные таблетки – 4 человека.
* Вещества, помогающие от болезней – 7 человек.
* Вещества, полезные для организма – 20 человек.
* Полезные ископаемые – 2 человека.
* Помогают расти – 5 человек.
* Хорошие продукты – 2 человека.
* Овощи – 1 человек.
* Затрудняюсь ответить - 2 человека.

2. Игра «Витаминная карусель».