.

**ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА  
ЖИТЕЛИ ВИТАМИНОЛАНДИИ (А, В, С И ДРУГИЕ).**

Внеклассное мероприятие для учащихся 9-х классов.  
  
**Цели мероприятия**: способствовать расширению кругозора учащихся, активизировать их познавательную деятельность, развивать умение делать выводы, четко выкладывать мысли, прививать культуру здорового образа жизни, воспитывать чувство гордости за достижения отечественной науки.  
Оформление и оборудование мероприятия: витаминные препараты, овощи и фрукты, диск с презентациями, выставка литературы.  
**Девиз: «Жизнь сама по себе является чудом. И это чудо в наших руках, жизнь - это сокровище из сокровищ» (Поль Брэгг).**  
**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**  
**Ведущий.** Доброго дня, друзья! Доброго вам здоровья. Каждый день мы приветствуем один одного такими словами, то есть желаем счастья, добра, здоровья. А здоровье (как это не банально будет звучать) – это самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь человеку дана только один организм. Все мы небрежно обращаемся с любимыми игрушками, их можно заменить, но заменить свой организм полностью человеку еще не удавалось.  
«Я люблю жизнь и хочу жить» - эти крылатые слова выражают самое заветное желание каждого жителя планеты. Прослушаем рефераты, подготовленные учащимися.  
**Учитель**. Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по стране Витаминоландии и осуществим раскопки на холмах Памяти, Знаний, Умений. Творчества; узнаем скрытые секреты этой страны и выполним все необходимые задачи.  
Для начало прошу всех участников оценить свое эмоциональное состояние, а также общую эмоциональную атмосферу в коллективе.  
Учащиеся получают набор карточек, на которых написаны названия витаминов разным цветом.  
• В(красный цвет) - Настроение радостное;  
• К (синий) настроение приятное;  
• Е(коричневый)- настроение грустное;  
• С (оранжевый) - трудно сказать;  
• А (белый) - настроение рабочее в коллективе.  
Начинается голосование.  
Учитель также оценивает свое настроение. (Это нужно делать для того, чтобы узнать, какого витамина не хватает.)  
**Учитель**. Итак, мы отправляемся в путешествие. Но сначала вернемся к нашему голосованию. По итогам голосования, все участники подняли карточку с витамином В. Вот в таком приподнятом настроении и путешествовать будет приятнее.  
**Ведущий.** На горизонте появился Холм Памяти. Здесь мы нашли рукописи. Давайте прочитаем их.  
**ТЕКСТ РУКОПИСЕЙ**  
Чада мои! Позвольте рассказать вам про страну нашу Витаминоландии ,если она вам к сердцу.  
 **ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ**  
1. 1936. на берег далекого тогда острова Ньюфаундленд (возле северо- восточных берегов Северной Америки) высадилась экспедиция Жака Картье. К тому времени уже 25 членов экипажа погибли от цинги, остальные были тяжело больны. В ожидании близкой погибели моряки молили Бога о чуде. Оно пришло в образе индейца, который напоил их отваром хвои. Так европейцы, по-видимому, впервые познакомились с действием одного из важнейших витаминов - аскорбиновой кислоты (витамин С),  
Цинга много веков была страшным врагом моряков. Ведь когда они отправлялись в плавание, то брали с собой в основном сухую пищу, где практически не содержалось никаких витамине. Поэтому цинга косила людей десятками, убивала экипажи кораблей или вызвала такой упадок сил, что моряки становились недееспособными.  
В время одной из экспедиций Колумба часть экипажа сильно заболела. Умирающие моряки попросили капитана высадить на каком либо острове, чтобы они могли там спокойно умереть. Колумб сжалился над страдниками, причалив ближайшему острову, оставил больных вместе запасом провианта, ружьями и порохом на всакий случай. А через несколько месяцев на обратном пути его корабль вновь подошли к берегам , чтобы похороните несчастных моряков. Каково же было удивление, когда они встретили своих товарищей живыми и здоровыми! Остров назвали Кюрасао, с португальского это значит «оздоравливающий».  
3. Только XVIII в. морякам флотов разных стран, в том числе флота Петра Великого, медики советовали употреблять в пищу апельсины и лимоны. В то время еще не было известно, что эти фрукты содержать витамин С, но было замечено их благоприятное влияние на здоровье во время борьбы с цингой. Только 1880 г. российский ученый-экспериментатор доказал наличие в них неизвестных в то время компонентов, необходимых для нормального функционирования организма. Свое название - «витамины» - они получили по предложению польского биохимика Казимира Функа. .  
. Изучением витаминов занимался также русский врач Н. И. Лунин.  
**Учитель.** Ключ - пропуск, друзья - это наши знания. Давайте-ка попробуем справиться с этим заданием.  
Люди издавна гадали:   
Как уберечь витамины?  
И теорию создали  
Об этом поговорим и мы!  
**ВИКТОРИНА**От какого слова происходит название «витамин»? (Вита - жизнь)  
Как называется наука, .что изучает структуру и механизм действия витаминов? (Витаминология)  
3. Классификация витаминов.  
4. Какую роль играют витамины в организме? (Самое важное - в обмене веществ)  
5. Есть ли отличие между витаминами и поливитаминами?  
6. Что такое антивитамины?  
7. Как называют патологические состояния в организме из-за нарушения поступления витаминов? (Недостаток витаминов - гиповитаминоз, отсутствие витамина - авитаминоз, и избыток витамина - гипервитаминоз)  
8. Кто и в каком году получил Нобелевскую премию за открытие витаминов? (1929 г., Хопкинс и Эйкман)  
9. В каком году и где состоялась первая всесоюзная конференция по витаминам? (1934 г., Ленинград)  
**Интересные факты о витаминах**

**Знаете ли вы, что…..**  
1. Одна, выкуренная сигарета разр влияет на обмен витаминов В6, В12, фаолиевой кислоты и витамина С.  
2. Людям , которые проживают .в городах с загрязненной атмосферой, не хватает  
 ультрафиолетовых лучей, поэтому, в отличие от деревенских жителей они испытывают дефицит витамина D.  
3. Десять миллионов американских женщин принимают противозачаточные таблетки и преимущественно не имеют представления о том, как пагубно это влияет на обмен витаминов В6, В12, фаолиевой кислоты и витамину С .

4. Прием витамина В 1 помогает при морской болезни и плохой выносливости воздушных перелетов. ,  
5. Если вы употребляете большое количество продуктов, богатых белком, то вам необходимо увеличить прием витамина В6.   
6. Аспирин может увеличить скорость выведения витамина С из организма в целых три раза.  
7. Употребление в пищу моркови (а с одной большой морковью организм получает до 11,000 МЕ витамина А) может препятствовать образованию атеросклеротических бляшек на стенках артерий и развитию сердечных приступов.

**МИФЫ И ФАКТЫ О ВИТАМИНАХ**

**Миф № 1**. Лучше избыток витаминов, чем их недостаток.  
Факт. Избыток витаминов опасен для жизни человека. Поэтому надо обязательно обращать внимание на состав витаминных препаратов и сравнивать его с нормой суточного потребления того или иного витамина. Так, например, избыток витаминов В и А может привести к серьезному отравлению организма.  
**Миф № 2.** Все витаминные комплексы, которые продают в аптеке, проходят серьезную проверку на эффективность. ,  
факт. К сожалению, это не так. Более того, большинство витаминных препаратов оказываются малоэффективными, что связано с их тяжелой усвояемостью организмом.  
**Миф № 3.** В витаминных комплексах содержится суточная потребность человека в том или ином витамине.  
Факт. Такой миф просто выдумка. Наибольшую эффективность дают те препараты, содержание витаминов в них стремится к минимальной дозе.  
**Миф №4**. Все витамины можно получить за сбалансированного правильного питания.  
Факт. Данные Института питания АМН говорят о другом: недостаток витаминов наблюдается у 60-80 % населения! Например, суточная потребность в витамине В1 составляет лише1,5 мг. Нам кажется, что это просто мелочь. Но чтобы ее получить нам пришлось бы съесть целую буханку черного. хлеба.  
**Миф № 5**. Витаминов можно накопить про запас, например, наевшись ягод, фруктов и овощей летом.  
, Факт. Ученые доказали, что витамины, которые попадают в наш организм, просто делают свою работу и выводятся из организма, увы, уже через 5 часов.  
**Миф № б.** Витаминные комплексы полностью безопасны.  
Факт. Все знают, что есть витамины, которые несовместимы друг с другом, которые мешают усвоению соседа. Например; это В6 В12 . И, естественно, вы понимаете, что совместить в одной таблетке 10-15 видов витаминов и сделать это без вреда для здоровья очень и очень сложно.  
**Миф № 7.** Такие;жирорастворимые витамины, как А, В и Е, нужно принимать, соблюдая особых условий.   
Факт. Это не так В нашем желудке;достаточно жиров для усвоения этих видов витаминов. ,  
**Миф № 8** Витамины нужны больным людям, здоровому человеку они ни к чему.  
Факт. Даже здоровый человек подвергает свою нервную систему постоянному напряжению, будь то стрессы на работе или проблемы в семье. Даже активные физические нагрузки увеличивают расход витаминов в организме. Поэтому от времени нужно использовать витаминные препараты за рекомендации врача.  
**Учитель.** Классификация витаминов  
Витамины

**Водорастворимые Жирорастворимые  
С, В1, В2, В6, В9, В12, РР А, D, Е, К. F**

**Витамин С.** Этот витамин занимает, пожалуй, одно из почетных мест. Потребность в витамине С зависит от возраста , состояния здоровья, интенсивности умственного и физического нагрузки и других факторов и других факторов и составляет в среднем 50-100 мг. Основным источником витамина С растения. Наиболее богаты на него цитрусовые, шиповник, облепиха, сладкий перец .белокочанная капуста, черная смородина, разнообразная зелень, Один стакан томатного сока обеспечивает суточную потребность организма в витамине С. Особенность витамина С его быстро окисляемость. Так, в организме человека он окисляется в течении 16 дней, поэтому не-

**Витамин В1**. Этот витамин в чистом виде получил К.Функ. При нехватки витамина В1 в организме развивается болезнь-бери-бери. Суточная потребность в витамине В1 составляет 1-3мг.Богаты витамином В1 горох, фасоль, чечевица, гречиха и овсяная крупа. Хорошим источником витамина В1 есть пивные дрожжи. Потребность в витамине В1увеличивается, если в пищевом рационе содержится много углеводов.

**Витамин А.** Этот витамин нужен не только для нормального роста, при его недостатке развивается заболевания глаз - куриная слепота: больные теряют способность видеть в сумерках, хотя хорошо видят днем. Суточная потребность человека в витамине А составляет 1,5 мг. Его источником является печень животных и рыб, сливочное масло, молоко. В растительных продуктах, таких как морковь, томаты, свекла, салат, персики, абрикосы, содержится каротин (провитамин А).  
**Витамин D.** Этот витамин содержатся в организме в виде Провитамина, превращение которого в витамин D происходит под действием ультрафиолетовых лучей. Недостаток витамина в организме ребенка приводит к заболеванию рахитом. «Болезнью темных углов» называли рахит в Великобритании, не случайно. Рахит - социальная болезнь. На него страдали главным образом дети бедняков, которые постоянно недоедали и жили в сырых темных домах, куда редко попадали солнечные лучи.  
**Витамин К.** По данным клинических наблюдений, витамин К стимулирует процесс регенерации тканей, ускоряет заживление ран. Суточная потребность в витамине К составляет 10-15 мг. Источниками витамина К есть капуста, шпинат, крапива, печень. Суточную потребность можно удовлетворить за счет синтеза витамина К микрофлорой кишечника, поэтому недостаток витамина К может возникнуть в случае заболеваний кишечника, печени, нарушения процессу всасывания в кишечнике, также во время употребление лекарств, угнетающих жизнедеятельность бактерий в нем.  
**Витамин Е.** Отсутствие витамина Е резко увеличивает потребность организма в кислороде, вызывает серьезные нарушение в белковом, углеводном и жировом обмене.. Основные изменения его отсутствия происходит в половой сфере. У людей авитаминоза на витамин Е практически не возникает, поскольку он очень распространенный. На витамин Е богаты растительные масла, семена злаков, ягоды шиповника, яблоки, другие овощи и фрукты, гречневая крупа , зелень. В организме основным депо витамина Е является передняя доля гипофиза, мышцы, поджелудочная железа. Суточная потребность составляет 20-50 мг.   
**Учитель.** Великий Гете сказал: «Просто знать - это не все, знания нужно уметь использовать» Используя полученные в путешествии знания о витаминах, все их секреты и слабые стороны, мы на практике будем правильно ими пользоваться.  
 Загостевали мы в стране Витаминоландии. Время возвращаться домой. Я абсолютно уверена, что сегодня вы во всём разобрались, все осознали, во всё проникли.

**Академик А. Н. Несмеянов сказал: «Знать - значит победить!».**