

Научно-практическая конференция  
Малой академии наук школьников г. Уфы  
Секция: Начальные классы  
Номинация: ОБЖ  
Исследовательская работа  
Витамины

Листкова Анна  
МБОУ СОШ №87  
Научный руководитель:  
учитель начальных  
классов Сафина Е.Г

Гипотеза: я предполагаю, что все ученики нашего класса и школы знакомы со значением слова «витамин», с разнообразным миром витаминов, об открытии этого вещества ученым-биологом Казимиром Функом, о необходимости употребления витаминов детьми

Цели работы:

Познакомиться с историей появления термина «витамины», и об открытии ученого биолога Казимира Функа

Исследовать многообразие мира витаминов.

Проанализировать и обобщить результаты исследования.

Задачи:

1. Изучить по литературным источникам историю появления термина «витамины», и об открытии ученого биолога Казимира Функа

2. Провести анализ и изучить многообразный мир витаминов.

3. Сопоставить данные результатов исследования

Для выполнения поставленных задач был проведён поиск, анализ и обобщение литературы по данному вопросу; проведена опытная работа,

**Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».**

**Это интересно!**

**Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слова *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.**

**В настоящее время открыто около 50 витаминов.**

# МНОРГООБРАЗИЕ МИРА ВИТАМИНОВ



Витамины	Где содержатся	Для чего необходим
А	Молоко, масло, яйца, рыба, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики.	Зрение, кожа, кости, рост.
В(несколько видов)	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо.	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.
С	Чёрная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень.	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.
D	Рыбий жир, молоко, яйца, масло и солнечные лучи.	Кости и зубы.
К	Свежая зелень, печень.	Свёртывание крови.

**Опытная работа**





Учащимся начальных классов была предложена анкета, в **первой** части которой они должны были назвать наиболее известные, по их мнению витамины

витамины	Количество ответов.(чел)
А	30
В	15
С	12
Д	5

Во **второй** части анкеты были представлены загадки о продуктах в которых достаточное количество витаминов (Приложение 1)

- |                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| - Правильно отгадали загадки     | 16 человек |
| -Отгадали несколько загадок      | 14 человек |
| -Допустили незначительные ошибки | 8 человек  |
| -Не отгадали загадки             | 2 человека |

## ДИАГРАММЫ К ВТОРОЙ ЧАСТИ АНКЕТЫ



1 отрывок -

Правильно отгадали загадки

16 человек

Отгадали несколько загадок

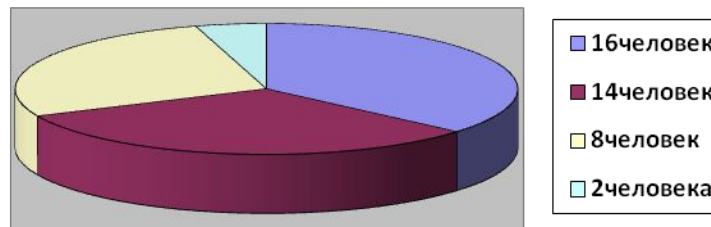
14 человек

Допустили незначительные ошибки

8 человек

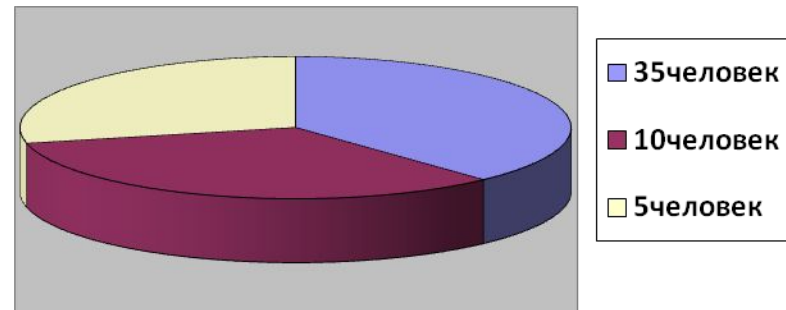
Не отгадали загадки

2 человека



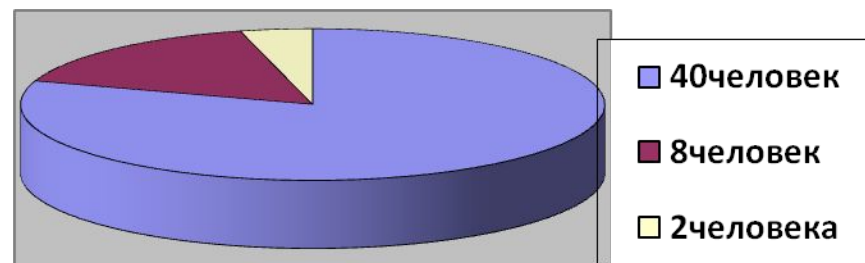
## 2 ОТРЫВОК - «СООТНЕСТИ НАЗВАНИЕ ГРУППЫ ВИТАМИНОВ С ПРОДУКТАМИ В КОТОРЫХ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ» (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

- Соотнесли название витаминов с продуктами питания  
35 человек
- *Восстановили только группы витаминов*  
10 человек
- Допустили единичные ошибки  
5 человек



3 ОТРЫВОК -«ВЫБЕРИ ГРУППУ ПОЛЕЗНЫХ БЕСПОЛЕЗНЫХ  
ПРОДУКТОВ»  
ИГРА «ПОЛЬЗА И ВРЕД»  
(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

- Выбрали правильный ответ
- 40 человек
- Допустили единичные ошибки
- 8 человек
- Допустили несколько ошибок
- 2 человека



В *третьей* части анкеты ребятам было предложено следующее задание:

«Назови группы витаминов ,которые содержатся в порции витаминизированного молока ,ежедневно получаемой учениками младших классов»: (Приложение 4 )



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Природа щедро наградила человека. Она дала ему всё для того, чтобы видеть, ощущать, чувствовать окружающий мир. Она позволила ему слышать всё многообразие существующих вокруг звуковых красок и видеть многообразие цветов. А самое главное – быть здоровым и счастливым.

Здоровый образ жизни или здоровье это рациональное питание, занятие спортом и закаливание. Питание считается рациональным (разумным, целесообразным), если оно восполняет энергетические затраты организма и содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины которые присутствуют в разных пищевых продуктах..

В дальнейшем, опираясь на полученные результаты, можно в классе организовать тематические внеклассные мероприятия, классные часы, викторины для развития познавательного интереса и воспитания правил полноценного сбалансированного питания



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

А теперь, ребятки,  
Отгадайте загадки:

Корень, Не хлеб, а на столе.

И к пище приправа,

И на болезни управа (чесок: витамины С, В1, В2, для роста, развития мышц)

Расту в земле, на грядке –

Красная. Длинная, сладкая (морковь: витамин А, для роста, зрения)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!» (картофель: калий, для нервной и сердечно – сосудистой системы)

Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь (репа: улучшает пищеварение)

## ПРИЛОЖЕНИЕ2



Витамины	Где содержатся
А ?	хлеб ржаной рис печень соевые бобы мясо
В ?	молоко яйца масло рыба зелень морковь абрикосы
С ?	рыбий жир молоко яйца масло солнечные лучи
Д ?	черная смородина апельсины лимоны помидоры картофель свежая зелень
К	?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Игра «Полезное, неполезное»

Я буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопайте в ладоши, если не полезен – топайте ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло. Фанта, морковь, торт, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сухарики, помидоры, сморода.

Девиз здорового питания: «Какова еда да питьё, таково и житьё!»

## Приложение 4

«Назови группы витаминов, которые содержатся в порции витаминизированного молока, ежедневно получаемой учениками младших классов»:



## **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Волгин А. Дело о витаминах // Здоровье. – 2008. – № 3. – С. 52–57.

Готлиб Б. Витамин с характером // Будь здоров! – 2008. – № 10. – С. 13–16.

Конышев В. Витаминные препараты: "за" и "против" // Физкультура и спорт. – 2004. – № 12. – С. 24–25.

Кравец Т. Главный виновник атеросклероза найден // Будь здоров! – 2008. – № 1. – С. 36–43.

Кузнецов И. Царь Горох и авитаминоз // Экология и жизнь. – 2008. – № 4. – С. 88–90.

Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. От А до Я : [справочник] / В. Г. Лифляндский. – СПб ; М. : Нева, 2006. – 631 с.

Макунин Д. Хватает ли вам витаминов? // Будь здоров! – 2007. – № 11. – С. 21–23.

Полчок С. Мины на пути всех болезней // Трамплин. – 2006. – № 1. – С. 10–11.

Полынина Е. Усталость – это предболезнь // Будь здоров! – 2006. – № 3. – С. 7–11.