

Витамины в нашей жизни

МОУ СОШ №91

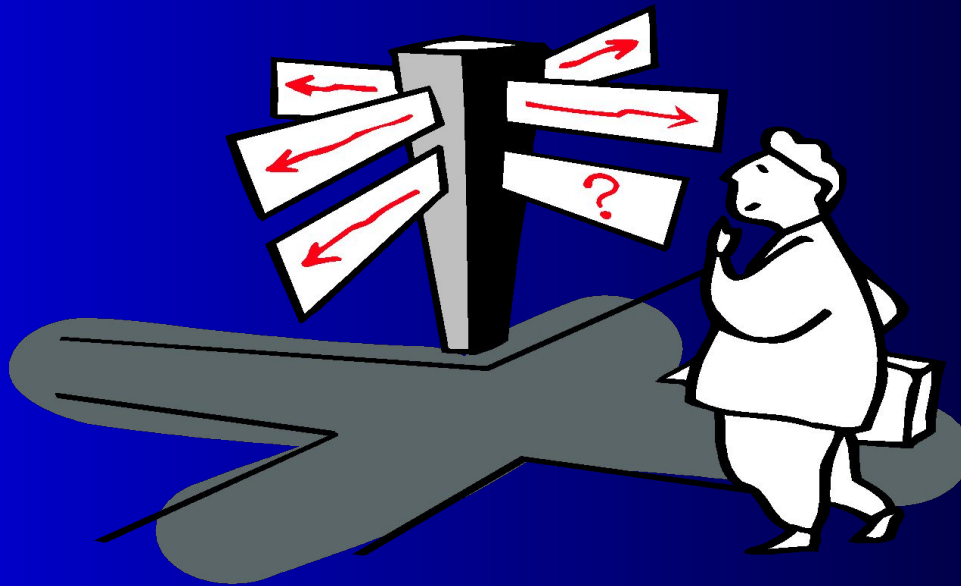
Лукина В.В.
учитель
биологии и химии,
п. Комарихинский,
Чусовского района,
Пермского края,
высшая категория



Витамины в нашей жизни

- Форма урока: урок - путешествие

*«Скажи мне, и я забуду,
покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я научусь.»*



□ План урока:

- I. Практическая часть (опрос Д/З)**
- II. Общие знания об витаминах**
- III. Физкультминутка**

- IV. Значение витаминов**
- V. Биологический диктант**
- VI. Д/З**

Витамины

ВИТАМИНЫ



Урок: Витамины в нашей жизни

Цель урока :

- Сформировать представление о витаминах и авитаминозах, нормах рационального питания.
- Развивать творческое мышление и интеллектуальные способности учащихся.

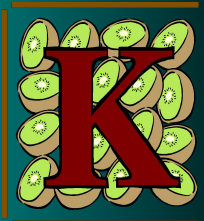
Проверка домашнего задания

Выставка
изготовленных
рисунков,
листовок,
книжек-малюток
о рациональном
питании

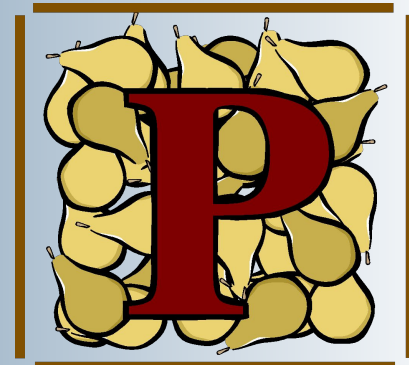
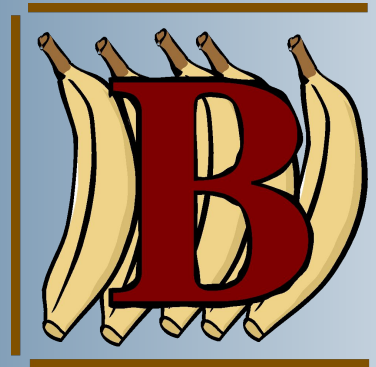


ВИТАМИНЫ

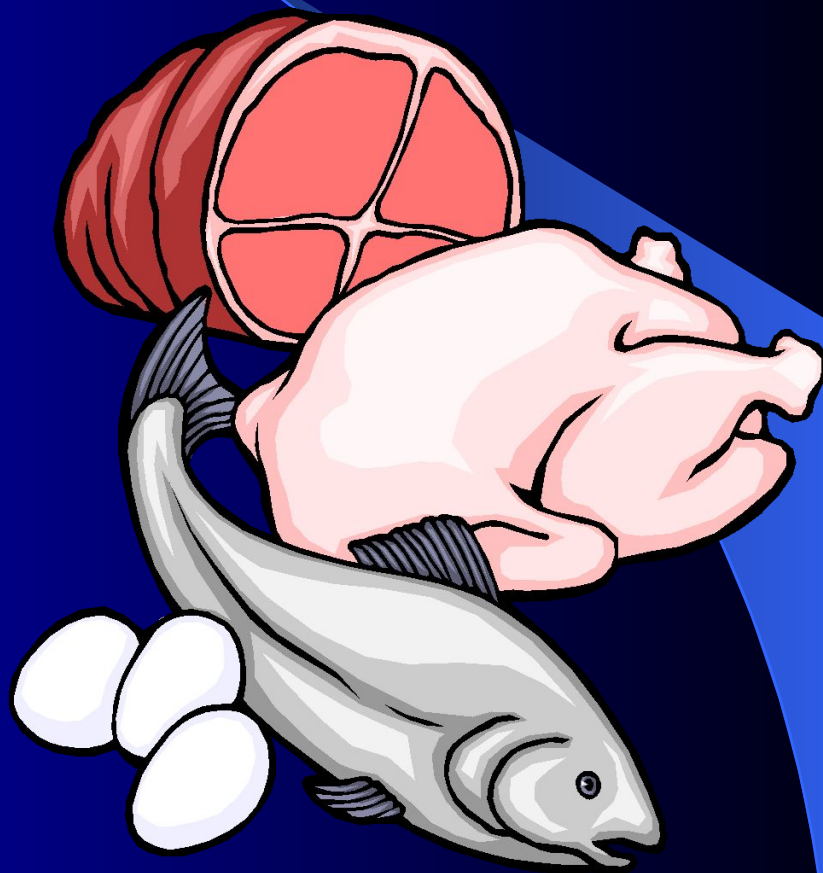
Жирорастворимые



Водорастворимые



Источники получения жирорастворимых витаминов

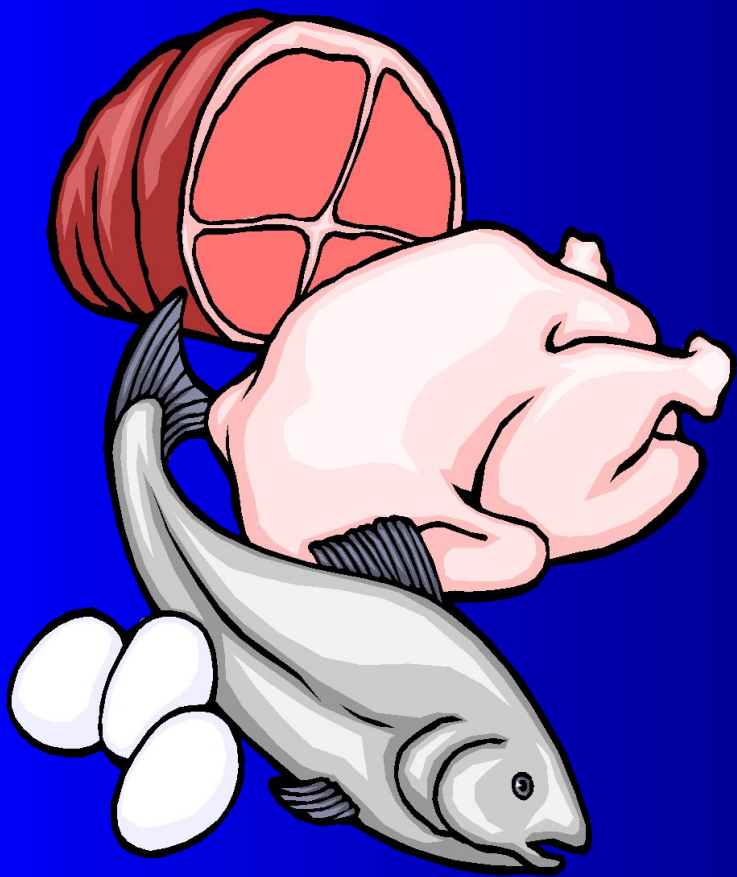


А - РЕТИНОЛ

Жир печени трески,
палтуса ,
млекопитающих,
каротин в шпинате,
красном перце,
абрикосах, моркови,
петрушке.



Водорастворимые витамины, их источники получения.



Значение витаминов:

В 1912 году польский ученый К. Функ выделил из рисовых отрубей активное вещество и «назвал его витамин». Ввел термин «авитаминоз» - нарушение в организме из-за отсутствия витаминов.

Витамины

Проявление гипо-или авитаминозов

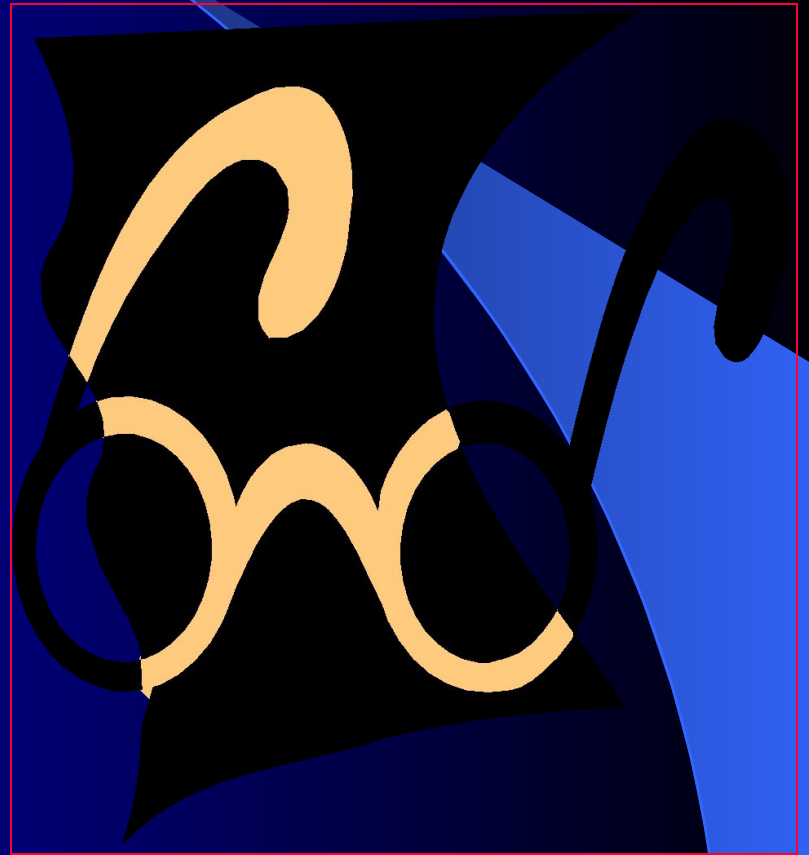
Проявление болезней при недостатке или
избытке витамин.



Витамин-А

Куриная слепота –
нарушение
зрения.

Кожа становится
сухой.



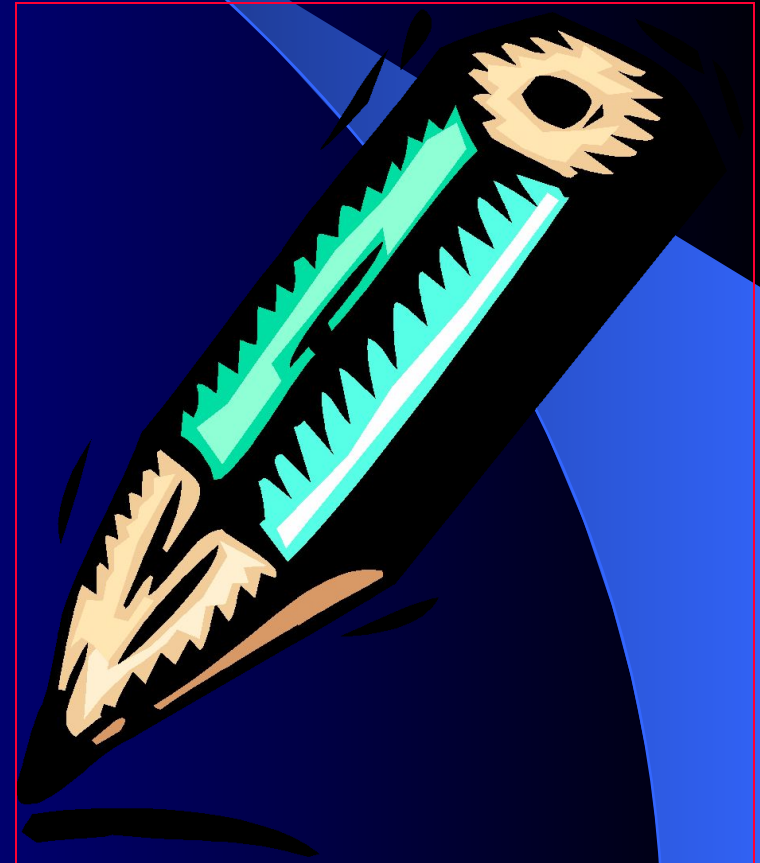
Биологический диктант:



1. Витамин А
2. Витамин В
3. Витамин С
4. Витамин Д
5. Витамин РР
6. Белки
7. Жиры
8. Углеводы
9. Минеральные соли
10. Вода

Вопросы (ответь сам – поставь цифру, см. биологический диктант)

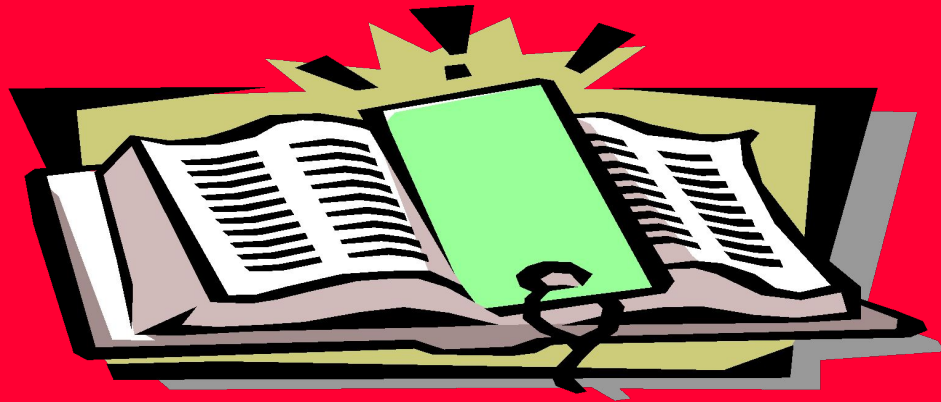
- 1.Источник энергии в организме человека.
- 2.Самое энергетически ценное органическое вещество.
- 3.При пищеварении всасывается без расщепления.
- 4.Биологически активные вещества.
- 5.Обязательное наличие вещества в составе пищи человека.
- 6.Отсутствие вещества приводит к болезни Бери-бери.



Домашнее задание

Учебник «Биология-8», стр.166-167,
изучить

Выпустить стенгазету «АЗБУКА
ЗДОРОВЬЯ» по теме «Витамины»



И хочется закончить наш урок
словами Эйнштейна:
«Где обычный человек находит
иголку в стоге сена, учащийся
находит вторую, затем третью, затем
четвёртую»

Так счастливых Вам поисков
других иголок...

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ