

Тема урока:

« Здоровье - эта та
вершина,
которую каждый должен
преодолеть сам»

Эти чудесные ВИТАМИНЫ

« Здоровье - эта та
вершина,
которую каждый должен
преодолеть сам»

Почему мы
живем?

Питательные вещества:

белки

вода

жиры

минеральные соли

углеводы



Николай Иванович Лунин

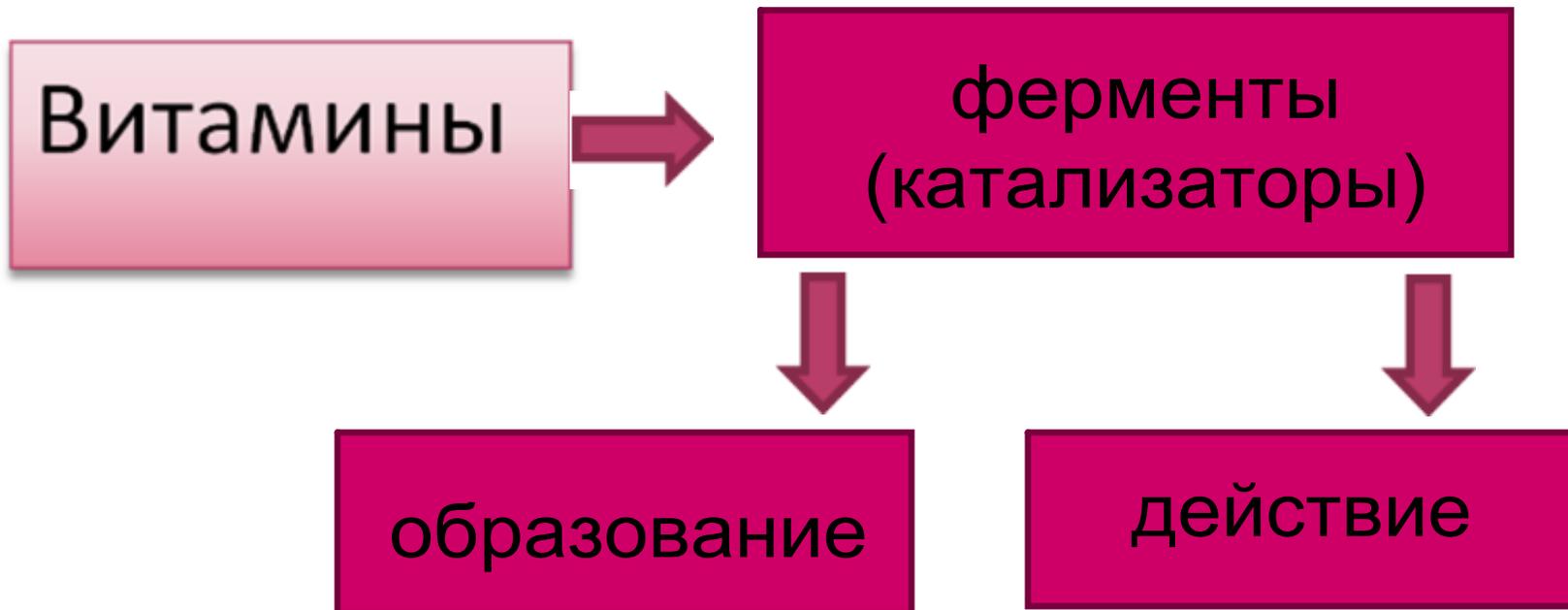


(1.II 1853 – 18.VI 1937)

- Но как объяснить результаты такого опыта?

- Почему погибли мыши, вскормленные искусственной пищей?

Витамины –
биологически активные вещества,
поступающие с пищей,
которые в малых количествах, необходимы
для нормального обмена веществ
и жизнедеятельности организма



ОПЫТ



Нет витаминов



Нет ферментов



Все химические
реакции в организме
будут проходить
медленно



Наша жизнь замрет!

Цель урока:

1. Определение биологической роли витаминов в обмене веществ

2. Выяснение практического значения витаминов для здоровья человека

При длительном недополучении организмом какого - либо витамина возникает заболевание - **авитаминоз**.

Если организм все - таки получает витамин, но недостаточно, то возникающее заболевание называется - **гиповитаминоз**.

Бывают и случаи **гипервитаминоза** - заболевания, связанного с переизбытком какого - либо витамина

Витамины

водорастворимые

В

С

жирорастворимые

А

Д

Е

К

устный журнал

Характеристика основных витаминов

4	10	3	8	
Название витамина	Функции	Суточная доза	Источник витамина	Проявление авитаминоза и гипервитаминоза (заболевание)

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ

<p>А</p> <ul style="list-style-type: none"> Морковь Молоко Печень Абрикосы Помидоры 	<p>В</p> <ul style="list-style-type: none"> Капуста Дрожжи Печень Молоко Оболочки зерновых культур шпинат 	<p>С</p> <ul style="list-style-type: none"> Лимон Шиповник Смородина Капуста клюква 	<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> Желток яиц Печень Рыбий жир Сливочное масло УФ-излучение
---	--	---	--

Витамин С



Витамин В



Витамин А



Витамин D



1. Витамины - это
 вещества, действующие
на организм в
количествах

2. Они входят в состав ,
поэтому обеспечивают нормальный

3. Витамины делятся на

и

4. Авитаминоз - того или иного витамина в организме в результате

5. Гиповитаминоз - к того или иного витамина, приводящий к деятельности различных физиологических систем

6. Гипервитаминоз - витаминов, проявляющаяся как тяжелое отравление организма

Игра

"Витаминное домино"

Дома:

пар 38,
записи в тетради

Attachments

resD4584D3D-0A01-022A-00E6-36063DC36BE0

resD4584D35-0A01-022A-00F2-164F0E0E1F74

mxcp