

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

## Классный час

# "Путешествие в страну Витаминию"

Выполнила: Пожидаева С.А.  
учитель биологии

г. Старый Оскол  
2013-2014 учебный год

## **Классный час «Путешествие в страну Витамицию»**

Цель: Познакомить детей с полезными свойствами, значением витаминов в жизни человека.

Задачи:

1. Образовательные.

- сформировать представление о витаминах как биологически активных веществах клетки, об их влиянии на обменные процессы;
- познакомить с понятием "авитаминоз" и его последствиями;
- сориентировать учащихся на продукты, содержащие наибольшее количество определённых витаминов.

2. Развивающие.

Продолжить:

- развитие навыков самостоятельной работы с учебником и дополнительной литературой;
- развитие умений применять полученные знания на практике;
- определять личностную значимость темы для каждого ученика.

3. Воспитательные.

- показать приоритет отечественной науки в открытии витаминов;
- продолжить воспитание и стремление учащихся к правильному и здоровому образу жизни.

Методы и приёмы:

- Словесный - индивидуальные сообщения учащихся.
- Проблемный - почему надо соблюдать норму в употреблении витаминов?
- Репродуктивный - рассказ учителя с элементами беседы.
- Наглядный - эвристическая беседа с использованием таблиц, выставки витаминов, иллюстраций (презентация).
- Дедуктивный - на примере изложения и исследования темы к частному -
- личностная значимость для каждого ученика.

### **Основные понятия:**

Витамины, авитаминоз, моновитамины, поливитамины, жирорастворимые, водорастворимые, цинга, бери-бери, рахит.

**Оборудование:** интерактивная доска (презентация)

Маршрутные карты (на каждом столе).

Ход мероприятия:

### **I. Организационный момент.**

1.1 Знакомство с основными задачами

1.2. Форма проведения. Оценочная шкала

1.3. Актуализация знаний. (3 мин). Вопросы классу:

Здравствуй, ребята! Сегодня у нас необычный классный час - путешествие в страну «Витамины». Неслучайно именно в эту страну, ведь ни для кого не секрет, что именно весной у людей чаще всего наблюдается утомляемость, недомогание и резко выражены различные формы заболеваний. Поэтому цель нашего путешествия - узнать о витаминах полезную информацию и применять полученные знания на практике. Сегодня вы собрались в команды: 1 ряд, 2 ряд, 3 ряд. Вы работаете в команде сообща. Правильность ваших ответов будет судить экспертное жюри. Каждый правильный ответ оценивается одним баллом. Удачи!!!

Итак, нам предстоит совершить путешествие на поезде "Здоровье" по следующим станциям: "Научно- исследовательский институт", "Фармацевт", "Диетолог" Для возвращения из путешествия, вам необходимо в конце прослушивания сообщений ребят и просмотра презентаций, ответить на вопросы маршрутной карты.

### **II. Изучение темы "Витамины" (17 мин)**

#### **Станция № 1 "Научно- исследовательский институт"**

Прослушивание сообщения учащегося: "История открытия витаминов"

1.2. Прослушивание сообщений учащихся о витаминах С, В, А, Е, D- 5 учащихся.

Примерный план сообщений:

1. Значение витаминов для организма.
2. Последствия авитаминоза.
3. Последствия передозировки организма витамином.
4. Продукты, содержащие данный витамин. **ИКТ** - Показ презентации "Витамины".  
Учащиеся разгадывают интерактивный кроссворд

### Фруктовая станция.

- Ребята, фрукты приготовили для вас задание. Но сначала давайте подумаем, как отличить фрукты от овощей? (Фрукты обычно выращивают в саду, овощи - в огороде Фрукты обычно сладкие (кроме лимона), а овощи - нет, хотя сладковатая морковь - овощ.)

- Фрукты приготовили для вас кроссворд. Давайте вместе его разгадаем.

						1.	в	и	н	о	г	р	а	д
2.	м	а	н	д	а	р	и	н						
	3.	г	р	а	н	а	т							
		4.	г	р	у	ш	а							
			5.	л	и	м	о	н						
6.	а	п	е	л	ь	с	и	н						
					7.	а	н	а	н	а	с			
		8.	ф	р	у	к	т	ы						

1. Ягода известная  
Прозрачная, полезная  
Этой ягоде я рад,  
Это вкусный... (*Виноград*)
2. Младший брат апельсина (*Мандарин*)
3. Маленькая печка с красными угольками (*Гранат*)
4. Какой плод человеческим именем величается? (*Груша*)
5. Яркий, кислый, налитой, Весь в обложке золотой (*Лимон*)
6. Желтый, круглый, ты откуда?
7. Прямо с солнечного юга.  
Сам на солнышко похож.  
Можешь съесть меня, но только  
Раздели сперва на дольки.  
Как меня ты назовешь? (*Апельсин*)
8. Диковинка заморская
9. С зеленым хохолком.  
Не растет у нас  
Полезный... (*Ананас*)
10. Как назвать это все одним словом? (*Фрукты*)

- Дети вписывают слова и получают слово "ВИТАМИНЫ". Как вы думаете, почему появилось это слово? Почему нужно есть много овощей и фруктов? Витамины - это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет.

### Станция № 2 "Фармацевт".

2.1 Сообщение "Как правильно принимать витамины" 1 ученик

### Станция № 3 "Косметолог"

3.1 Сообщение "Кремы. Что значит каждый витамин для кожи" 1 ученик

### Станция № 4 "Диетолог"

"Рациональное использование витаминов". *Задействован весь класс*

### III Выходной контроль. (15 мин)

- Возвращение из путешествия
- **Работа с маршрутной картой. Задействован весь класс**
- Ответить на поставленные вопросы в карте. Сделать вывод:
- Витамины - биологически активные вещества, которые являются обязательными участниками обменных процессов в организме. При их недостатке возникают болезненные состояния - авитаминозы.
- При подведении итогов выделить наиболее активных учащихся и команд.

**IV. Рефлексия: (3мин). Подведение итогов**

- 2 Личностная значимость темы для каждого ученика:
- Витамины полезны для каждого человека, но употреблять их нужно в меру, чтобы не навредить организму.

**МАРШРУТНАЯ КАРТА к путешествию в страну « ВИТАМИНЫ»**

**Витаминами** (вита - жизнь (латин.), амины (греч.) вещества, содержащие азот- называют группу биологически активных органических веществ, различной химической природы, поступающих в организм с пищей растительного и животного происхождения.

**Н.И. Луни**н в 1880г-русский учёный впервые обнаружил наличие в пище соединений позже названных витаминами.

Казимеж Функ - польский учёный (1912 г) - дал название "витамины". Путешествуя по станциям,(кратко, после прослушивания) последовательно заполняем таблицу.

- Сведения о витаминах.

Название витамина	Роль в организме	В каких продуктах содержится	Авитаминозы

**После путешествия по станциям нужно ответить на следующие вопросы закрепления:**

**Станция " Научно-исследовательский институт"**

- 1.Какой учёный впервые обнаружил витамины?
  - 2.На какие две группы по их свойствам можно поделить витамины?
  3. Что такое авитаминоз?
  4. Какие продукты растительного, или животного происхождения наиболее богаты витаминами?
  5. Что такое поливитамины?
- \*Почему мореплаватели наиболее часто страдали от авитаминоза и даже погибали , но некоторые в силу каких-то обстоятельств даже и не заболели ? Каких?

**Станция " Фармацевт"**

- 1 .Почему для организма так необходимо присутствие витаминов, откуда они поступают в организм?
2. Какие нарушения возникают в организме при недостатке:
  - а) витамина А? Какие продукты богаты этим витамином?
  - б) скажите, какой витамин обеспечивает нормальный белковый обмен и предохраняет от паралича ног?
  - в) действие солнечных лучей помогает выработать витамин, какой ?

\*Если зимой вы надолго оказались в экстремальной ситуации, находясь в лесу, как вам избежать цинги ?

**Станция "Косметолог"**

- 1 .Если вам предложат комплекс различных витаминов, какие выберете вы, чтобы избежать увядания кожи?

\*Знаменитая мадам Виардо каждое утро съедала горсть проросших зёрен пшеницы и оставалась до самой смерти молодой. Интересно, почему ?

### **Станция "Диетолог"**

1. В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его кушать: а) в свежем виде; б) замороженном ; в) консервированном.

2. Чем зимой на севере можно компенсировать отсутствие солнечных лучей? (овощами; яичным желтком; лимоном) ?

3. В каких случаях витамины могут разрушаться?

\*Откуда эскимосы получают необходимые витамины: ( из рыбы; рыбьего жира; мяса оленей)?

\*В каком продукте питания содержится наибольшее разнообразие витаминов? (в хлебе, свежей капусте, печени, молоке)?

***Определите для себя личностную значимость этой темы.***