4ТО 28.10.2021г.

**Классный час: Тема**: «Здоровый образ жизни – норма и привычка».

 **Эпиграф:**

 **Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.**

 **Г. Гейне**

 Цель:

1. Показать приоритет здорового образа жизни.

 2. Прививать культуру здорового образа жизни.

**Ход классного часа**

- На нашем сегодняшнем занятии речь пойдёт об одной из важнейших и незаменимых сторон жизни человека – **о здоровье.** Чтобы быть здоровым, надо соблюдать много условий, но главное из них это правильное питание. Причём, на каждом этапе жизни оно должно быть различным.

- Скажите, что получает человек вместе с пищей?

- Верно, но кроме белков, жиров, углеводов, минеральных соединений и воды, в пищу человека входят особые вещества, крайне необходимые для жизни, нормального роста и развития организма. Кто догадался, что это за особые вещества?

- Верно – это витамины. Даже в наше цивилизованное время можно почувствовать недостаток витаминов. Особенно весной и осенью наш организм быстро утомляется, снижается иммунитет.

Чтоб здоровым , сильным ,крепким быть, Нужно с витаминами дружить

Витаминов много всех не перечесть ,Но самые главные среди них есть

Без них не может организм существовать ,учиться ,работать и отдыхать.

Витамины – низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, катализаторы, биорегуляторы процессов, протекающих в живом организме.

- Находясь в продуктах питания в незначительных количествах, они оказывают выраженное влияние на физиологическое состояние организма, так как являются компонентом молекул ферментов. Они принимают участие в сложных цепях химических превращений. Большинство витаминов в соединениях с белками образуют ферменты, которые являются непосредственными участниками обмена веществ в организме.

 История открытия витаминов.

 Начало изучения витаминов было положено русским врачом Н. И. Луниным, который еще в 1888 г. установил, что для нормального роста и развития животного организма, кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ, необходимы еще какие-то, пока неизвестные науке вещества, отсутствие которых приводит организм к гибели.

В 1912 г. польский врач и биохимик К. Начало изучения витаминов было положено русским врачом Н. И. Луниным, который еще в 1888 г. установил, что для нормального роста и развития животного организма, кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ, необходимы еще какие-то, пока неизвестные науке вещества, отсутствие которых приводит организм Функ выделил из рисовых отрубей вещество, излечивающее паралич голубей, питавшихся только полированным рисом. Химический анализ выделенного К. Функом вещества показаал, что в его состав входит азот. Открытое им вещество Функ назвал витамином (от слов “вита” – жизнь и “амин” – содержащий азот).

 Правда, потом оказалось, что не все витамины содержат азот, но старое название этих веществ осталось. В наши дни принято обозначать витамины их химическими названиями: ретинол, тиамин, аскорбиновая кислота, никотинамид, - соответственно—А, В, С, РР. Привычные нам буквенные обозначения – это дань традиции. Витамины называют чудесной азбукой здоровья, их и их производных сегодня известно около 80 видов.

;

1. Определение витамина А в подсолнечном масле.

Если в пробирку налить 1 мл подсолнечного масла и добавить 2-3 капли 1 %-ного раствора FeClз.

При наличии витамина А появляется ярко-зеленое окрашивание.

1. Обнаружение витамина С в яблочном соке.

Если налить в пробирку 2 мл сока и добавить воды на 10 мл. Затем влить немного крахмального клейстера (1 г. крахмала на стакан кипятка). Далее по каплям добавить 5 %-ный раствор йода до появления устойчивого синего окрашиванияКак только йод окислит всю аскорбиновую кислоту, следующая же капля, прореагировав с крахмалом, окрасит раствор в синий цвет.

Определение витамина D в рыбьем жире

В пробирку с 1 мл. рыбьего жира прилейте 1 мл раствора брома. При наличии витамина D появляется зелено – голубое окрашивание

 Таблица 1

 Суточная потребность человека в витаминах

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин | Суточная потребность |
| Аскорбиновая кислота(С) | 50-100 мг |
| Тиамин (В1) | 1,4-2,4 мг |
| Рибофлавин (В2) | 1,5 – 3,0 мг |
| Пиридоксин (В6) | 2,0 - 2,2 мг |
| Ниацин (РР) | 15 – 20 мг |
| Ретинол (А) | 0,5 – 2,5 мг |
| Кальциферол (D) | 2,5 – 10 мг |
| Токоферол (Е) | 8 – 15 мг |

**А вот эти вещества приводят к разрушению витаминов?**

Сообщение учащихся.

Вещества, приводящие к разрушению витаминов :

алкоголь - витаминов А, группы В, Са, К;

никотин - витаминов А, С, Е;

кофеин - витаминов В, РР, снижает содержание железа,

аспирин – витаминов группы В, С, А, Са, К;

антибиотики – витаминов группы В, Са, К;

снотворные средства – витаминов А, Д, Е, группы В.

.

Недостаток витаминов может привести к серьезным заболеваниям.-

**ТЕСТ «ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ АВИТАМИНОЗ?»**

1.Весной вы обычно простужаетесь чаще, чем осенью и зимой ?

А – да Б- нет

2. Весенние простуды вы переносите тяжелее, чем осенние и зимние?

А – да Б – нет

3. Вы тяжелее засыпаете и просыпаетесь весной, чем в другие времена года? А – да Б – нет

.4. Свойственными ли вам весной раздражительность, утомляемость?

А – да Б – нет

5. Кожа и волосы так же хорошо выглядят в марте, как летом, осенью?

А – да Б – нет

6. Не возникают ли весной проблемы с пищеварением?

А – да Б – нет

7. Часто ли весной вам приходится снижать физическую нагрузку?

А – да Б – нет

8. Вы предпочитаете термически обработанную пищу свежим овощам ?А – да Б – нет

9. Каждый день у вас на столе бывает зелень? А – да Б – нет

10. Вы много времени проводите на свежем воздухе? А – да Б – нет

 Подсчет результатов

*За каждый ответ «А» - 1 балл,*

*за каждый ответ «Б» - 0 баллов*

0 баллов. Вы – идеальный человек! На вас следует равняться.

1 – 2 балла. Риск авитаминоза невысок.

3 – 5 балла. Небольшой витаминный голод налицо.

6 – 8 баллов. Авитаминоз – фон вашей жизни.

9 – 10 баллов. Кардинально измените свой образ жизни.

Литература:

1. Прием витаминов [Электронный ресурс] // Vitaminov.net Здоровый образ жизни: [сайт]. –[Б. м.], 2003–2009. – URL:

2. Романовский В.Е., Синькова Е.А., Витамины и витаминотерапия. Серия "Медицина для вас". - Ростов н/д: "Феникс", 2000, 320 с.

Смирнов М.И. «Витамины», М.: «Медицина» 1974 год ,156с.
3. Спиричев В. Б. Витамины и мы // Химия и жизнь – XXI век. – 2005. – № 12. – С. 32–34.№ 11..

4.Тюренкова И.Н. «Растительные источники витаминов», Волгоград 1999 год, 45с.

Интенет- ресурсы:

1. www. openclass. ru
2. www. wikipedia. ru
3. www. proshool.
4. www. nsportal. ru
5. www. supamarket. ru
6. http://www.inflora.ru/directory/vitamins-and-minerals/vitamin-e.html
7. http://basik.ru/wallpapers/vitamins\_photos/
8. http://wsyachina.narod.ru/chemistry/vitamins.html
9. http://basik.ru/wallpapers/vitamins\_photos
10. <http://yromed.ru/vitaminy.htm>
11. <http://www.vitamini.ru/vitamin_24.html>

Литература для учащихся**:**

1. В США изменены рекомендуемые суточные дозы витаминов [Электронный ресурс] // Аптека online. – 2009. – 17 марта. – URL: http://www.apteka.ua/online/14601/ (17.03.09).
2. Витамины [Электронный ресурс] // 4my.ru: [сайт]. – [Б.м.], 2007–2009. – URL: http://www.4my.ru/c4086.html (17.03.09).