

Игра «Витаминный КВН»

Цели:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- расширять знания учащихся о влиянии витаминов на здоровье человека;
- укреплять свое здоровье;

Оборудование:

Карточки, ободки с витаминами А, В, С, D, чёрный ящик, киви, капуста и др. овощи и фрукты – пластмассовые фигуры, картинки с овощами и фруктами, яблоко со спичками, бумага, ручки, фломастеры, корзина с фруктами.

Учитель:

- Ребята, что вы больше всего любите кушать?

(Ответы детей.)

Учитель:

- В чём разница между «вкусным» и «полезным»?

(Ответы детей.)

Учитель:

- Согласны ли вы с тем, что полезное не всегда вкусное?

(Ответы детей.)

Учитель:

- Какое вещество есть во фруктах и овощах, которое придает нам силу? (ответы учеников) Верно, это витамины. Слово «вита́мин» пришло в русский язык из западноевропейских языков в начале XX в. Этот термин был искусственно создан ученым из Польши Казимиром Функом путем сложения латинского слова «vita» и «amin», сокращенной формы от «ammiak». «Вита́мин» — это «органическое вещество, необходимое для питания человека, а также животных и для нормального обмена веществ и жизнедеятельности».

Витаминов много в овощах и фруктах. У того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа, изящная фигура, улучшается настроение. А вот шоколад, мороженое, булочки, газированные напитки особенно в больших количествах, вредны для здоровья. Очень важно употреблять разнообразную пищу. Витаминов существует много. Главные из них – это витамины А, В, С, D. Они оказывают положительное влияние на здоровье человека. Витамин А очень важен для нашего зрения, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. дефицит – наиболее распространенная и постоянная форма нарушения питания, наносящая серьезный ущерб здоровью молодого поколения. Витамины должны входить в рацион в полном спектре и количествах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Витамины являются жизненно необходимыми и их значение в питании подростков весьма велико.

Ученик:

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Слайд 3.

Учитель:

Больше всего витамина А содержится в моркови.

Учитель:

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Ученик:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Учитель:

Витамин С укрепляет весь наш организм, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии дёсны, зубы, кости.

Ученик:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Учитель:

Витамин D делает наши руки и ноги крепкими.

Ученик:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Учитель:

- Так что же съесть полезнее: репку или конфетку?

(Ответы детей.)

Учитель:

- Сегодня мы проведём КВН. Посмотрим, кто лучше разбирается в витаминах.

1. Представление участников.

Каждый ученик зачитывает информацию о витаминах.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – водорастворимый витамин, содержащийся в овощах, фруктах, ягодах и многих дикорастущих растениях. Витамин С необходим для осуществления окислительно-восстановительных процессов, он поддерживает в нормальном состоянии кровеносные сосуды, кожу и костную ткань, стимулирует защитные силы организма, укрепляет иммунную систему, улучшает усвоение железа. При дефиците витамина С, обусловленном недостаточным поступлением его в организм, отмечаются нарушения общего состояния организма (быстрая утомляемость, снижение работоспособности, слабость, раздражительность), снижение устойчивости к холоду, повышение восприимчивости к простудным заболеваниям, хрупкость кровеносных сосудов (повышенная склонность к кровоизлияниям на коже, кровоточивость десен), медленное заживление травматических повреждений, нарушение усвоения железа.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, процессе кроветворения. Он необходим для работы нервной системы, в том числе головного мозга, поддержания нормального состояния кожных

покровов, волос, ногтей, костной ткани. Суточная потребность подростков в витамине В6 составляет 1,6–2,0 мг. Он содержится в достаточных количествах в молоке, твороге, сыре, гречневой и овсяной крупах, мясе и субпродуктах, куриных яйцах, рыбе, хлебе из муки грубого помола.

Витамин В12 (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения и роста нервных волокон, участвует во многих обменных реакциях в организме. При его дефиците развивается анемия, наблюдаются слабость, быстрая утомляемость, головокружение, отмечаются дегенеративные изменения нервной системы. Дефицит витамина В12 возможен при длительном строгом вегетарианском питании и нарушении усвоения витамина при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, глистных инвазиях. Суточная потребность подростков в витамине В12 составляет 2–3 мкг, что обеспечивается наличием в рационе основных его источников – молока, творога, сыра, мяса, печени и некоторых видов рыбы (сельдь, скумбрия, сардины).

2. Овощное ассорти.

(Яблоко со спичками. Команды по очереди вытаскивают спички и называют овощи. Побеждает команда, за которой будет последнее слово.)

3. «Отгадай загадку – принеси отгадку!»

(Командам по очереди загадываются загадки. Команда должна принести карточку-картинку с отгадкой.)

- 1) Был ребёнок –
Не знал пелёнок,
Стал старичком –
Сто пелёнок на нём. (капуста)
- 2) Само с кулачок –
Красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А укусишь – сладко. (яблоко)
- 3) Лежит меж грядок
Зелен и гладок. (огурец)
- 4) Голова на ножке.
В голове горошки. (горох)
- 5) Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен.
Нужен только красный нос. (морковь)
- 6) Привязан кустик к кольшку,
На кустике – шары,
Бока подставив солнышку,
Краснеют от жары. (помидоры)
- 7) Вот такой он
Очень жёлтый.
В Африке растёт всегда -
Обезьянкина еда. (банан)
- 8) Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

9) Сколько стрел растёт на грядке,

А стрельнуть нельзя ребятам. (лук)

10) Красная мышка с белым хвостом

В норке сидела под зелёным листом. (редиска)

11) На сучках висят шары

Посинели от жары. (сливы)

12) Красна девица,

Каменное сердце. (вишня)

4. Домашнее задание.

(Участники по очереди рассказывают про овощи.)

Лук.

В средние века луковице приписывали чудесное свойство – предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисман – обыкновенную луковицу. Лук обладает лечебными свойствами. Достаточно в течение трёх минут пожевать его, чтобы убить во рту все микробы.

Морковь.

В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

Огурец.

Однажды турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, приказал вскрыть животы семи своим придворным, чтобы узнать, кто из них осмелился съесть один из присланных ему в подарок огурцов.

Картофель.

Первые клубни картофеля привёз в Россию Пётр I.

Крестьяне долго отказывались употреблять его в пищу, называли его «чёртовым яблоком». Крестьян насильно заставляли сажать картофель. Лишь с помощью войск удалось прекратить «картофельный бунт».

5. Черный ящик.

1) В этом овоще содержится много витамина С. А его сок улучшает пищеварение. Название происходит от латинского слова «капут», что означает «голова». Был известен ещё жителям древнего Египта. Египтяне отваривали его и подавали в конце обеда как сладкое блюдо. (Капуста)

2) Это пушистый фрукт. Повышает остроту зрения, так как содержит вещество лютеин, подавляющий окислительные процессы в сетчатке глаза.

Зелёная ягода в пушистой кожуре. (Киви)

6. «Грамотей».

Учитель:

- А сейчас проверим наличие витамина А в командах. Из букв слова «помидор» в течение минуты составьте новые слова. Победит команда, составившая больше слов.

7. Кроссворд «Сухофрукты».

- 1) Сушёная слива. (чернослив)
- 2) Сушёный виноград. (изюм)
- 3) Сушёный абрикос с косточкой. (урюк)
- 4) Сушёный абрикос без косточки. (курага)
- 5) Сушёные плоды финиковой пальмы. (финики)

8) Конкурс плакатов «Полезные продукты».

(В течение 3 минут создать плакат, призывающий употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей.)

Защита плаката.

9) Подведение итогов.

Учитель:

- Наш КВН хочу закончить словами:

С витаминами дружите

И здоровыми растите!

Витаминная семья

Вся очень полезная

Витамины кушайте,

Папу с мамой слушайте!