

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

Роль витаминов и минералов в жизни человека

Проект учеников 10а класса по химии
(учитель химии Зубкова Д.М.)

Тольятти 2014

Витамин происходит от латинского слова *vita* – «ЖИЗНЬ»



Для чего нужны витамины и минералы?

- ▶ Поддерживает иммунитет
- ▶ Участвует в обменных процессах
- ▶ Выполняют функцию катализаторов
- ▶ Участвуют в образовании гормонов
- ▶ Дают организму энергию и силу
- ▶ Укрепляют нервную систему



На какие группы
подразделяют
ВИТАМИНЫ?



1. Жирорастворимые (D, A, E, K)



2. Водорастворимые (С, В1, В2 ,В12, РР)



На какие группы
подразделяют
минералы?



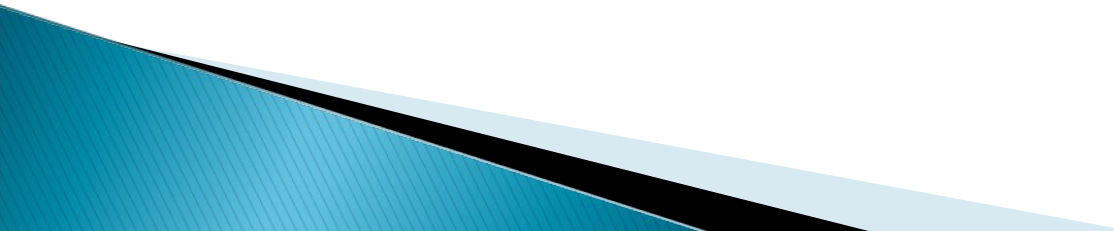
1. Микроэлементы - те, которые нужны в малых количествах (Fe, J, Zn, F, Cr)



2. Макроэлементы – те, которые нужны в больших количествах (Na, K, Ca, P, Mg)



Этапы работы над проектом

- ▶ Мотивация к изучению
 - ▶ Распределение на группы
 - ▶ Разработка проекта
 - ▶ Защита
 - ▶ Рефлексия
- 

Можно ли прожить без витаминов и минералов?

1. Дайте определение термину «витамины»?
2. Как классифицируются витамины?
3. Какую роль играет витамин С?

Результаты деятельности: презентация



Какие витамины и минералы лучше: природные (органические) и синтетические (химические)?

1. Зачем нужны витамины и минералы?
 2. Какие витамины и минералы мы получаем из продуктов питания?
 3. Нужны ли нам БАДы?
- Результаты деятельности: презентация



К каким заболеваниям приводит дефицит и отсутствие витаминов и минералов?

1. Что такое авитаминоз?
 2. Что такое гиповитаминоз?
 3. Что такое гипервитаминоз?
 4. Как взаимосвязаны кулинарная обработка фруктов и овощей и сохранность витаминов в них?
- Результаты деятельности: презентаци



Используемая литература:

- ▶ 1. Рудзитис Г.Е Химия: учебник для общеобразовательных организаций с прил.на электрон.носителе (DVD)/ Г.Е Рудзитис, Ф.Г Фельдман.- М.: Просвещение, 2014.- 208с.
- ▶ 2.<http://chemi.org.ru/> (Учебник химии)
- ▶ 3. Габриелян О.С., Маскаев С. Ю., Пономарев В. И., Теренин В. И. Химия 10 класс: Учеб. для общеобразоват. Учреждений.– 4-е изд.,стереотип. – М.: Дрофа,2003/ - 304с.:ил.
- ▶ 4. ru.wikipedia.org

Будьте здоровы!

