

## ПОЗАКЛАСНЕ ЗАНЯТТЯ.

### БЕСІДА.

10-А, 10-Б, 11, 12 клас

**Вітамін „А“.** Мене ще називають „вітаміном краси“, тому ще я дбаю про вашу шкіру та волосся. А ще я дуже необхідний для росту і розвитку вашого організму, я забезпечую нормальний зір. Якщо мене в їжі не вистачає, то ви хворієте і погано ростете, погіршується зір, розвивається хвороба „куряча сліпота“, шкіра стає сухою, волосся випадає. Мене можна знайти в моркві (найбільше), помідорах, абрикосах, цибулі, печінці, молоці, яйцях та інших продуктах.

**Вчитель.** Яка хвороба виникає при нестачі вітаміну «А»?

Ще трішечки уточню – в моркві є така речовина як **каротин**, який в нашому організмі перетворюється у вітамін А. Діти найбільше їжте продуктів і ви будете здоровими.


**Вітамін „В”.** Я до вас завітав не сам, а з великою родиною (*Вітаміни  $B_1$  $B_2$ ,  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$  та інші*). Ми всі дуже важливі для вашого здоров'я. Адже ми несемо відповідальність за вашу нервову систему, пам'ять, розумові здібності. Нас можна знайти в картоплі, крупах, квасолі, житньому хлібові, , бананах, молоці, яйцях та інших продуктах. Якщо нас не вистачає в їжі, то може виникнути захворювання, яке називається „бері-бері”. Хворій людині важко рухатися, вона відчуває слабкість у руках і ногах, ноги наче затиснуті кайданами.

**Вчитель.** Яка хвороба виникає при нестачі вітаміну «В»?

**Вітамін „С“.** Мене ще називають аскорбіною кислотою. Я сприяю росту клітин і тканин, підвищую стійкість організму до шкідливих впливів, підвищую природній імунітет. Якщо мене не вистачає в організмі, то це призводить до авітамінозу, розвивається цинга, ясна кровоточать, розхитуються і випадають зуби; знижується апетит, зменшується працездатність. Мене ви може те знайти найбільш у свіжих овочах, фруктах та ягодах.

**Вчитель.** Яка хвороба виникає при нестачі вітаміну «С»?

Тому, діти, коли ваш організм ослаблений, чи ви застудились, потрібно їсти більше ягід шипшини, чорну смородину, капусту, цибулю, часник, апельсини, суниці, яблука та інші.



**Вітамін „D“.** Я також відіграю важливу роль у житті вашого організму. Я відповідаю за ріст і розвиток вашого скелету, за міцність м'язів та кісток. Діти, чи відомо вам, що я утворююся у шкірі людини під дією сонячного світла? Тому вам потрібно більше перебувати на сонечку. Ще ви мене можете знайти в продуктах тваринного походження; риб'ячий жир, печінка, ікра риб та інші. Вживайте ці продукти і ваше здоров'я буде міцним.

**Вчитель.** Яка хвороба виникає при нестачі вітаміну «D»?

#### 4. Робота в зошитах.

- Отже, ми бачимо, що основне джерело вітамінів – це їжа.

**Вітаміни** - це біологічно активні речовини, які необхідні для життєдіяльності організму людини.

- Я хочу, щоб ви запам'ятали такий термін: **авітаміноз** - це повна відсутність вітамінів в організмі.

**Гіповітаміноз** - це нестача одного чи кількох вітамінів. Нестача вітаміну А- хвороба «куряча сліпота»;

Нестача вітаміну В- хвороба бері-бері;

Нестача вітаміну С- хвороба цинга;

Нестача вітаміну D - хвороба рахіт.