

# МБОУ ГИМНАЗИЯ №5

## Информационный проект по английскому языку и биологии

на тему «Роль витаминов в нашей жизни»

Авторы работы: учащиеся 9 «Б» класса  
МБОУ гимназии № 5

Руководители : Карасаева Л.Д.  
Доева Э.В.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. Введение
- II. Основная часть
  - 1. История
  - 2. Виды витаминов
  - 3. Витамины группы А
  - 4. Витамины группы В
  - 5. Витамины группы С
  - 6. Витамины группы Д
- II. Роль витаминов в жизни школьников
- III. Заключение
- IV. Приложение

# Введение

- Подает ли наш организм сигналы «SOS» при нехватке витаминов?



Вам не хватает витаминов? Каких именно? Об этом можно догадаться, если правильно трактовать сигналы «SOS», которые подаёт ваш организм. Если даже при слабых ушибах долго не проходят гематомы - недостаток витаминов С и Р. Больше потребляйте цитрусовых, капусты, помидоров, зелёного перца.

# ИЗ ИСТОРИИ...

- **Витамины** - вещества, поступающие в организмы человека и животных с пищей или синтезируемые ими, необходимые для нормального обмена веществ.
- **Витамины** открыл русский учёный **Николай Иванович Лунин** (1880 г )



# Виды витаминов

Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** – защищает верхние дыхательные пути от болезнетворных микробов и вирусов, а заодно и поддерживает остроту зрения.

Витамином А богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха.

**Витамин С** – это витамин витаминов. Он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудам.

Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, красном перце, помидорах.

**Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР** обеспечивают организм энергией. Нужны для работы нервной системы и кишечника.

**Витамины В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>**, а также фолевая кислота препятствуют развитию малокровия.

**Без витамина D** невозможно усвоение кальция, который помогает сохранить здоровыми кости и зубы.

**Витамин Е** защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, препятствует преждевременному изнашиванию организма.

Содержится в подсолнечном масле, яичном желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, черноплодной рябине.



- ВИТАМИНЫ-ЭТО ОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА;
- ВИТАМИНЫ ОБОЗНАЧАЮТ БУКВАМИ ЛАТИНСКОГО АЛФАВИТА-

A B C  
D



ABCD

○ VITAMIN A AFFECTS GROWTH  
AND DEVELOPMENT INCREASES  
THE BODY'S PROTECTIVE  
PROPERTIES





# LACK OF THIS VITAMIN CAN LEAD TO :

- SKIN PROBLEMS
- CHANGES IN THE COMPOSITION OF THE SEBACEOUS GLANDS
- NIGHT BLINDNESS



# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

- ВЛИЯЮТ НА РАБОТУ МЫШЕЧНОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



# ПРИ ОТСУТСТВИИ ВИТАМИНА В :

- ◎ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕВАЕТ БОЛЕЗНЬЮ БЕРИ-БЕРИ
- ◎ ПРОТЕКАЕТ ОНА С СУДОРОГАМИ И ПАРАЛИЧАМИ



# VITAMINS C :

- INCREASES BODY'S RESISTANCE TO INFECTIONS
- STRENGTHENS TEETH AND BONES



## LACK OF THIS VITAMIN LEADS TO :

- ◉ CAUSES SCURVY
- ◉ TEETH FALL OUT
- ◉ BLOOD VESSELS ARE DESTROYED
- ◉ LETHAL OUTCOME



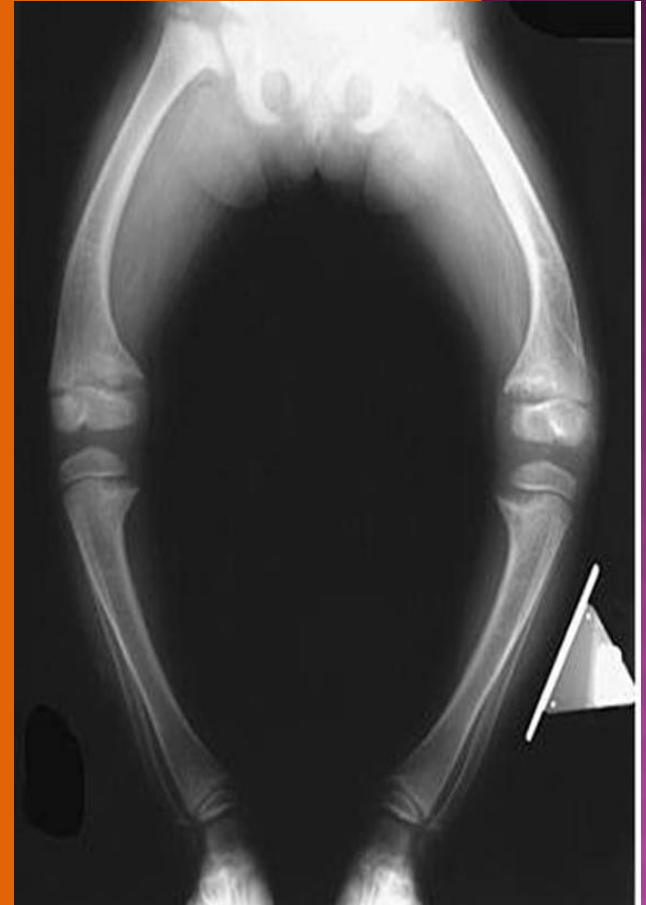
# ВИТАМИН D :

- ОБРАЗУЕТСЯ  
В НАШЕМ  
ТЕЛЕ ПОД  
ВЛИЯНИЕМ  
СОЛНЕЧНЫХ  
ЛУЧЕЙ



# ЕГО ОТСУТСТВИЕ ПРИВОДИТ К :

- РАХИТУ
- ПЛОХОМУ СНУ
- МЕДЛЕННОМУ РАЗВИТИЮ
- ИСКРИВЛЯЮТСЯ КОСТИ НОГ
- СКЕЛЕТ ФОРМИРУЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНО



# Роль витаминов в жизни школьника.

1. Микроэлементы, кальций, фосфор, железо обеспечивают рост и развитие!
2. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность!
3. Витаминные комплексы содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям!







- Многие проблемы с глазами связаны с дефицитом витаминов А и В2. включайте в рацион рыбу, печень, яичные желтки, молоко, сыр, дрожжи.



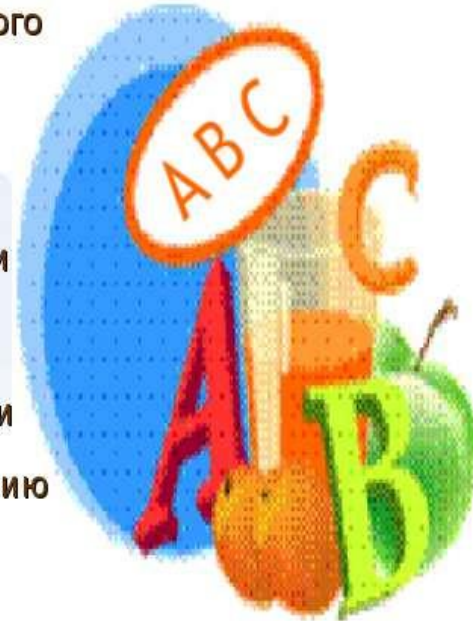
# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## Сведения о витаминах

Название витамина	Роль в организме	В каких продуктах содержится?	Авитаминозы
Витамин С (аскорбиновая кислота).	Участвует в синтез белков соединительной ткани; антител	Шиповник, черная смородина, лимон, капуста	цинга
Витамин В	Участвует в работе окислительных ферментов	Зерна злаковых растений, черный хлеб грубого помола, зеленый горошек	Бери-бери
Витамин А	Регулирует нормальный рост; участвует в работе ферментов	Печень, сливочное масло, сыр, морковь	Куриная слепота
Витамин Д	Необходим для нормального развития костей, образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей.	Рыбий жир, печень, яичный желток	рахит

# Вывод:

- **Витамины** - имеют большое значение для организма человека, особенно для растущего, защищают организм от инфекционных заболеваний, регулируют обмен веществ и помогают правильному росту и развитию молодого организма.
- Чтобы в организм поступило достаточное количество витаминов - пища должна быть разнообразной.
- **Поливитаминные препараты** необходимо принимать в период роста организма, во время и после болезни, при большой физической и умственной нагрузке.
- **Поступление витаминов в организм должно соответствовать возрасту.** Их недостаток или переизбыток уменьшает устойчивость к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных болезней, снижает физическую и умственную работоспособность.



В И Т А М И Н

## ЗАПОМНИ!



Чтобы быть здоровым, умным и красивым,  
Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду –  
Очень много в фруктах и других продуктах.



Любят ребятишки яблоки и груши,  
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.

Да, полезны, дети, творог и сметана.

А для мозгов и силы - рыба и бананы.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Навсегда запомни:

**КУШАЙ ВИТАМИНЫ!**



# ПРИЛОЖЕНИЕ:

## Анкета

1. Обращаешь ли ты внимание на своё здоровье?

- a) да
- b) нет
- c) иногда

2. Ты принимаешь пищу:

- a) разнообразную
- b) которая нравится
- c) какая есть дома

3. Ты принимаешь пищу:

- a) по режиму
- b) когда придётся
- c) когда захочу есть

4. Как часто ты принимаешь витамины:

- a) ежедневно
- b) когда покупают
- c) изредка

5. В каком количестве принимаешь витамины:

- a) сколько захочу
- b) следуя рекомендации

6. Знаешь ли ты, что такое витамины:

- a) пищевая добавка
- b) лекарство
- c) нет

*LEAD A HEALTHY WAY  
OF LIFE!!!*

