

## ПОЛОЖЕНИЕ

(заполняется классами самостоятельно)

Школа, класс 7 класс МБОУ ООШ № 11

Мероприятие: классный час «Витамины А,Б,С» (7 класс)

**Цель:** познакомить детей с понятием витамины; воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью; формировать мотивацию к ЗОЖ.

**Задачи:** познакомить детей с понятием «витамины» и с группами витаминов; формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитывать у детей чувства коллективизма, умение работать в группе.

**Дата, место проведения мероприятия:** 13.12.2021 г. МБОУ ООШ № 11

**План и порядок проведения мероприятия:** (коротко)

### 1. Организационно-мотивационный момент.

Ведущий: здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» – это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым? Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Именно поэтому мы посвятили сегодняшней классный час этой величайшей ценности, а именно здоровью человека.

Скажите, а нужно ли что-то делать человеку, чтобы быть здоровым?

### 2. Отгадывание загадок про овощи и фрукты.

Ведущий: для чего человеку нужно потреблять овощи и фрукты в пищу? Овощи и фрукты очень богаты витаминами. Кто знает, что такое витамины? Витамины - необходимые для нормальной жизнедеятельности органические соединения с высокой биологической активностью, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей. Витамины делятся на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. В 1912 г. впервые появился термин "витамин". Его ввел польский ученый - биохимик Казимир Функ, работавший в Листеровском институте в Лондоне.

### 3. Деление на группы

Ведущий: для того, чтобы узнать какие существуют витамины, названия витаминов, продукты, в которых они содержатся нам необходимо разделиться на группы. (деление происходит по принципу выбора карточек с надписями «педиатры» и «терапевты»). Сегодня мы будем докторами и попробуем разобраться с влиянием витаминов на организм человека. Названия каких витаминов вам известны? Как вы думаете, как обозначаются витамины? (буквами латинского алфавита)

### 4. Игра «Найди обозначение витамина».

Учащиеся получают конверт, в котором перемешаны карточки с обозначением витаминов и другие латинские буквы обозначающие математические величины. Необходимо найти витамины и дать название – что это за витамин.

### 5. Игра «Какой витамин спрятался?»

Каждый участник группы выходит и берет из коробки витаминов продукт. Он должен рассказать, какой витамин спрятался в данном продукте. Например, морковь – витамин А (являются средствами для лечения и профилактики раковых заболеваний); сливочное масло – витамин D (обеспечении роста и развития костной ткани организма (скелет, зубы), придании силы мышечной массе); арахис – витамин Е (предупреждает старение и гибель клеток), лимон – витамин С (нейтрализует симптомы аллергии и снимает воспаления. Это делает приём его незаменимым при профилактике и лечении инфекций.)

### 6. Конкурс «Меню ученика 7 класса»

Учащиеся работая в группе составляют меню одного дня с учетом витаминов, которые ученик должен употреблять ежедневно. Работа в группе и защита своего проекта

**Планируемый результат:** проведение классного часа познакомило детей с понятием «витамины» и с группами витаминов; сформировало у них представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.