Приложение к плану-конспекту урока

**О витаминах**

***Стихи про витамины***

**1 ученик** Чтоб сильным быть, ловким,

здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы

и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы,

лимон, апельсины -

Во фруктах и в ягодах

есть витамины.

**2 ученик** Нам справиться с насморком,

гриппом, ангиной

Помогут не чипсы,

а те витамины,

Что в ягодах, фруктах

живут, в овощах,

В сырАх, творогАх,

в молоке и борщах...

 **3 ученик** Всем нравится сочную,

спелую грушу,

Клубнику, чернику,

смородину кушать...

В различных продуктах -

от рыб до малины,

Для жизни важнейшие

есть витамины.

**Сообщения детей о витаминах**

**Витамин А** благотворно влияет на зрение, повышает сопротивляемость организма. А еще витамин А называют витамином роста. Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все-таки простудился, с его помощью можно быстрее поправиться. Источниками витамина С являются капуста, лук, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

**Витамин D делает** наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.. Много витамина D в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

**Витамины группы В** способствуют хорошей работе сердца, они помогают нам справиться со стрессами. Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме, приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, вялым. Чтобы в организме было достаточно витаминов этой группы нужно кушать различные каши, рыбу, яблоки, фасоль, молочные продукты.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА ДАННОМ УРОКЕ ЭОР**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название ресурса** | **Тип, вид ресурса**  | **Форма предъявления информации***(иллюстрация, презентация, видеофрагменты, тест, модель и т.д.)* | **Гиперссылка на ресурс, обеспечивающий доступ к ЭОР** |
| 1 | Коллекция слайдов “Витамины” | презентация | презентация | <http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/512ebdbd-555a-490f-946f-4d703f87c915/index_listing.html> |
| 2 | Тестовый вопрос “Витамин 1” | тест | тест | <http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/c399f996-c052-4015-b3c9-9cb79f392a72/%5BNB6_1-3%5D_%5BQS_TE-B1-1%5D.html> |
| 3 | Тестовый вопрос “Витамин 2” | тест | тест | <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/367620ca-41d9-43f9-b76c-39b1984ff1da/?interface=teacher&class=43&subject=25> |