

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского (юношеского) технического творчества
Ленинский район, г. Барнаул



Рубрики программы





Витамины - органические вещества растительного, реже животного происхождения, разнообразной химической структуры, в малых дозах необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Часто витамины входят в состав ферментов, то есть биологических катализаторов процессов живой клетки.



Русский врач Н. И. Лунин (1880)

поставил опыт по вскармливанию мышей
цельным и искусственным молоком
с достаточным содержанием всех основных
питательных веществ.

Получавшие искусственное молоко мыши
плохо развивались, болели и погибали.



Христиан Эйкман –
нидерландский врач-патолог

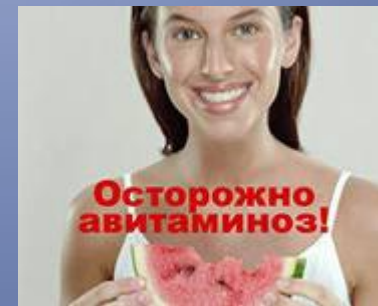


Казимир Функ - польский биохимик.
В 1912 году ввёл понятие витамин

➤ Недостаток витамина
— Гиповитаминоз



➤ Отсутствие витамина
— Авитаминоз



➤ Избыток витамина
— Гипервитаминоз



Витамины	Главные источники	Основные функции	Симптомы недостаточности
Водорастворимые			
B ₁ (тиамин)	Печень, молоко, хлеб, бобовые, орехи	Получение энергии из углеводов	Истощение, паралич, носовое кровотечение
B ₂ (рибофлавин)	Сырое мясо, молоко, яйца, хлеб, бобы, грибы, зелень	Получение энергии из углеводов, белков, жиров. Сохранение мембран слизистых оболочек	Поражение кожи, нарушение зрения, хронические гастриты и колиты
PP (никотиновая кислота, ниацин)	Сырое мясо, птица, зерно (неочищенное), бобовые	Получение энергии из глюкозы	Заболевание кожи – пеллагра, мышечная слабость, отсутствие аппетита, диарея, прыщи
B ₆ (пиридоксин)	Мясо, печень, птица, рыба, зерно (неочищенное)	Метаболизм (промежуточный обмен) аминокислот и жирных кислот. Синтез гемоглобина, поддержание уровня глюкозы в крови	Депрессия, носовые кровотечения
B ₁₂ (цианкобаламин, кобаламин)	Сырое мясо, печень, почки, рыба, мясо, молоко	Образование красных кровяных клеток, активация белкового обмена	Анемия, истощение



С (аскорбиновая кислота)	Цитрусовые, дыня, томаты, зеленый перец, клюква	Жирорастворимые			
		A ₁ (ретинол)	Морковь, салат, шпинат, животные жиры, в том числе рыбий, яичный желток, икра	Обмен веществ, зрение	Воспаление глаз, куриная слепота
		D (кальциферол)	Рыбий жир, печень, сыр, сливочное масло	Регулирование обмена кальция и фосфора, необходимых для роста костей	Рахит, нарушение минерального обмена
		E (токоферол)	Печень, зародыши пшеницы, неочищенное зерно, растительные масла, овощи	Участие в функциональной активности мышц и половой системы	Разрушение эритроцитов у детей, окисление клеточных мембран, бесплодие у животных



Спорт — это не только возможность совершенствовать физическую форму тела, но и прекрасная возможность развить такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.



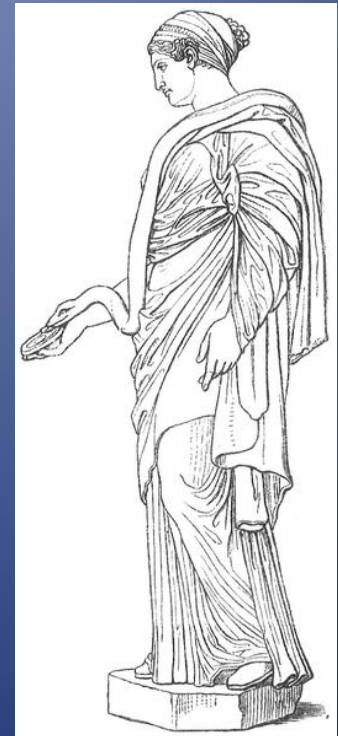


Асклэпий – (в древнегреческой мифологии)-
бог медицины и врачевания.

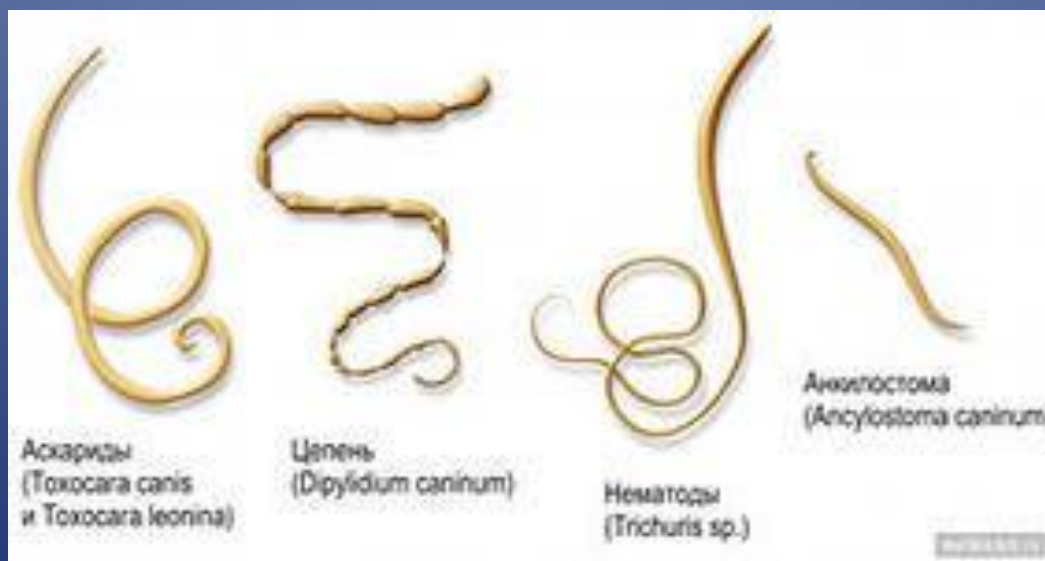
Был рождён смертным,
но за высочайшее врачебное искусство
получил бессмертие.



Гиги́ея
дочь Асклепия



Паразиты - могут поселяться в теле человека и животных.
Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца
могут попасть в рот вместе с землей
или с грязью невымытых рук



Простейшие правила гигиены:

- Не следует пить сырую воду.
- Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.
- Есть можно только мытые овощи и фрукты.
- Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.
- Два раза в день чистить зубы.
- И, конечно же, содержать свой дом в чистоте и порядке, постоянно проводить влажную уборку!





Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Вредные привычки могут иметь в себе элементы невроза.



Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



Вред который наносит курение организму:



Алкоголизм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



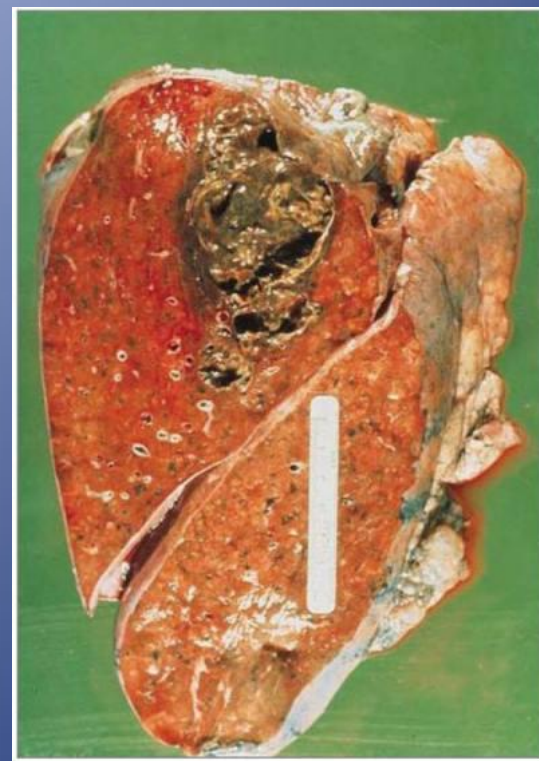
Вред который наносит алкоголь организму:



Наркомания (от греч.— оцепенение, сон, и-безумие, страсть, влечение) — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.



Вред который наносят наркотики организму:





Спаси человека!

от вредных

привычек





ЖИТЬ
здорово



Список использованных источников

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Цитаты о вредных привычках - <http://www.zemlemer-67.ru/statusy/1014-2010-10-18-16-13-56>
4. Цитаты о спорте - <http://xage.ru/tsitatyi-i-aforizmyi-o-sporte/>
5. О вредных привычках - http://ua.coolreferat.com/O_вредных_привычках_часть=2
6. О витаминах - <http://proakvarium.ru/statyi/vitaminy/18.htm>
7. О спорте - <http://polzavred.ru/sport>
8. Цитаты о здоровом образе жизни - <http://www.life-is-good.org/zitaty-o-zdorovom-obraze-zhizni/>
9. О пользе витаминов - <http://www.glavrecept.ru/statji/zdorovoe-pitanie/govorim-o-polze-vitaminov/>