



Специјална школа са домом ученика „Бубањ”
Учење на даљину

Предмет :	Хемија	
Разред:	2. година средње школе	
Р. број часа:		
Датум часа	31.5 - 4.6.2021.	
Наставник	Драган ПЕТРОВИЋ	

Циљ часа :	Ученик ОБНАВЉА појам ВИТАМИНИ Значај витамина за живот човека, НАМИРНИЦАМА КОЈЕ САДРЖЕ ВИТАМИНЕ.
------------	--

Основни појмови

Витамини, улога витамина у људском организму, намирнице које садрже витамине, подела витамина на две групе

ТОК ЧАСА

НИВО 1:

„Задатак број 1“

Ученик боји задате речи:

ВИТАМИНИ

Д, Е, К, А,



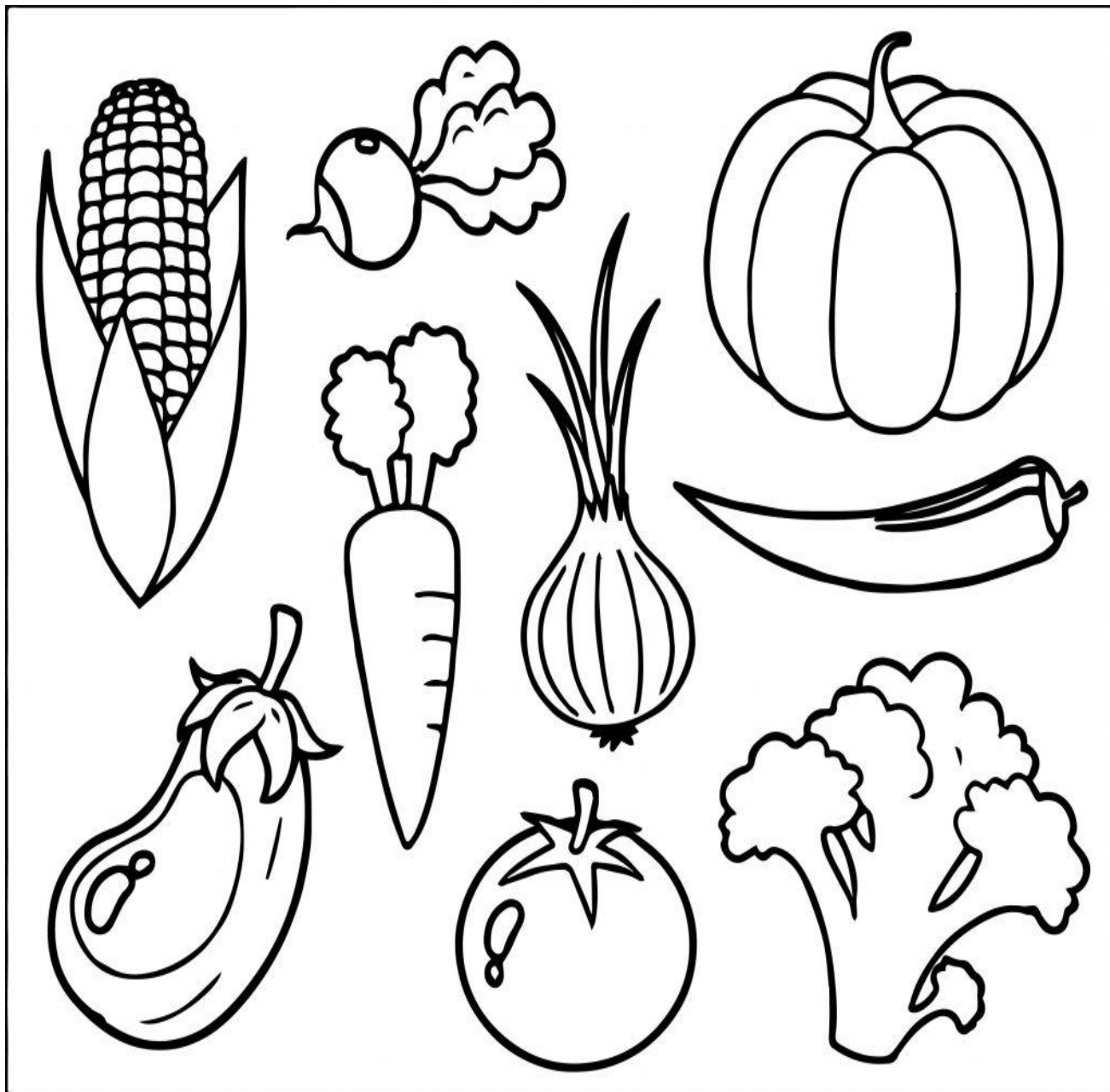
Ц, Б

ЗДРАВЉЕ

„Задатак број 2“

Ученик боји слике воћа и поврћа која су богата витаминима:





„Задатак број 3“

Ученик заједно са наставником гледа слике воћа и поврћа на крају лекције и препознаје их на сликама.



НИВО 2:

- Разговор о ВИТАМНИМА, њиховом значају и храни која садржи витамине
- Наставник прво подсећа ученика да су витамини врло важни за раст, развој и здравље човека.
- Витамини су једињења која су потребна за раст и развој живих организама.
- Већину витамина људски организам не може да произведе, па их мора уносити храном.
- Биљке могу да произведу све витамине (ВОЋЕ и ПОВРЋЕ)
- Зато су биљке потребне за здраву исхрану
- Када нашем организму фале (недостају) неки витамини то је АВИТАМИНОЗА.
- Када имамо превише витамина у организму, то је ХИПЕРВИТАМИНОЗА
- Зато је важно да у исхрани уносимо витамине, али умерено.
- **Витамине делимо у две групе:**

Прва група су витамини који се растварају у уљима и ту спадају 4 витамина:

1. Витамин Д
2. Витамин Е
3. Витамин К
4. Витамин А

Друга група су витамини који се растварају у води и ту спадају 9 витамина:

1. Витамин Ц
2. Још осам разних Б витамина (од Б1 до Б12)



Намирнице које садрже витамине:

1. **ВИТАМИН D:** Риба(сардина, скуша), печурке, масни сир, животињска јетра(цигерица)
2. **ВИТАМИН E:**(Семе пшенице, пиринач, уље)
3. **ВИТАМИН K:**(Биљна уља, зелено поврће, јогурт, јаја)
4. **ВИТАМИН A:**(Шаргарепа, млеко, путер-маслац, маргарин, спанаћ, купус, брескве, шљиве)
5. **ВИТАМИН C:**(паприка-црвена, шипак, лимун, наранџа, киви, броколи)
6. **ВИТАМИНИ B** групе(кикирики, јетра-цигерица, грашак, јаја, риба, лешници, печурке, квасац, житарице, парадајз, млеко, сир, зелено поврће, банане, кајсија,...)





Специјална школа са домом ученика „Бубањ”
Учење на даљину





Специјална школа са домом ученика „Бубањ”
Учење на даљину

Коментар наставника

***УРАДИТИ ЗАДАТКЕ ЗА НИВО 1 ИЛИ НИВО 2 И ПОСЛАТИ ИХ РАЗРЕДНОМ
СТАРЕШИНИ ИЛИ ПРЕДМЕТНОМ НАСТАВНИКУ**

У случају наставе на даљину улогу наставника преузима родитељ.