**Рабочая карта ученика 8 «Б» класса**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задание 1. Установите соответствие**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Энергетический обмен2. Пластический обмен3. Мономеры белков4.Мономеры углеводов5. Мономеры жиров | А. Процесс, в ходе которого происходит распад части поступающих в клетки органических веществ с выделением энергииБ. Жирные кислоты и глицеринВ. ГлюкозаГ. Совокупность процессов, приводящих к усвоению веществ, создание в клетках новых соединений и структур идущих с затратой энергииД. Аминокислоты |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |
|  **Итого \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_баллов** |

**Тест «Есть ли у меня авитаминоз»**

1.Зимой вы обычно простужаетесь чаще, чем осенью и летом?

А – да Б- нет

2. Зиминие простуды вы переносите тяжелее, чем осенние и летние?

А – да Б – нет

3. Вы тяжелее засыпаете и просыпаетесь зимой, чем в другие времена года.

А – да Б – нет

4. Свойственны ли вам в феврале раздражительность, утомляемость?

А – да Б – нет

5. Кожа и волосы так же хорошо выглядят в феврале, как летом, осенью?

 А – нет Б – да

6. Не возникают ли зимой проблемы с пищеварением?

 А – да Б – нет

7. Часто ли в феврале вам приходится снижать физическую нагрузку?

А – да Б – нет

8. Вы предпочитаете термически обработанную пищу свежим овощам?

А – да Б – нет

9. Каждый день у вас на столе бывает зелень?

 А – нет Б – да

10. Вы много времени проводите на свежем воздухе?

 А – нет Б – да

|  |
| --- |
|  **Итого \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_баллов** |

 **Результаты теста.**

За каждый ответ «А» - 1 балл,

За каждый ответ «Б» - 0 баллов

**0** баллов. Вы – идеальный человек! На вас следует равняться.

**1 – 2** балла. Риск авитаминоза невысок.

**3 – 5** балла. Небольшой витаминный голод налицо.

**6 – 8** баллов. Авитаминоз – фон вашей жизни.

**9 – 10** баллов. Кардинально измените свой образ жизни

**Задание 2. Работа в группах.**

1.В каких продуктах содержатся витамины.

2.Значение витаминов для организма.

3.Болезни, возникающие при недостатке витаминов.

***По ходу выступлений заполните таблицу .***

**Характеристика витаминов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Витамин | Роль в организме | В каких продуктах содержится | Проявление авитаминоза |
| А |  |  |  |
| В |  |  |  |
| С |  |  |  |
| D |  |  |  |

**Балл работы группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Лабораторная работа: «Определение витамина С в апельсиновом соке».**
Цель работы:  йодометрическим способом исследовать  натуральный апельсиновый сок и  апельсиновый сок в упаковке Tetra Pak на предмет содержания витамина С.

**Оборудование:**     натуральный апельсиновый сок; апельсиновый сок из упаковки Tetra Pak; йод; штатив для пробирок; пробирки, пипетка
**Ход работы:**
1. Соблюдая правила техники безопасности, аккуратно при помощи пипетки добавьте несколько капель йода в натуральный апельсиновый сок и в апельсиновый сок из упаковки Tetra Pak предназначенный для длительного хранения.  Йод в присутствии витамина С восстанавливается, поэтому раствор обесцвечивается.

**Выводы по опыту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Дополнительный балл работы на уроке\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Итого баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9-10 баллов оценка «5»**

**7-8 баллов оценка «4»**

**5- 6 баллов оценка «3»**

**Оценка за урок \_\_\_\_\_\_\_\_(самооценка) \_\_\_\_\_\_\_\_(Оценка учителя)**