



Дәрумендер денсаулық кешілі

Тексерген: Асенова Ж.М

Орындаған: Мұқажан Мақпал

431-топ



Топқа бөлу

1 - топ: «Дәрумендер»

2 - топ: «Көкөністер»

3 - топ: «Жемістер»

4- топ: «Жидектер»



Алдыңғы оқу

**Дәрілік өсімдіктердің
пайдасы**



Түйінді ой

□ Денсаулықтың достары



Ойтүрткі сұрақ:

- 1. Байлық дегенді қалай түсінесіңдер?
- 2. Не себепті денсаулық - зор байлық? Адамның ең қымбат байлығы денінің саулығы. Он екі мүшесі сау адам – ең бай адам. Оны ешқандай байлыққа да алтын мен күміске де айырбастай алмайсың.
- 3. Денсаулықтың достары нелер? Атап жіберейікші. Олар:
 - А. Таза ауа мен күннің сәулесі. Денің сау болу үшін таза ауада, күн шуағында көп жүру керек
 - Ә. Тамақ. Адам күш қуатты тамақтан алады, сол үшін уақытылы тамақтанап, тамақта асықпай , дұрыстап шайнап жеу керек
 - Б. Еңбек. Жалқау жатаған адамға ауру үйір келеді
 - В. Жылдың төрт мезгіліне сай киініп жүру
 - Г. Тазалық. Ас ішердің алдын міндетті түрде қолды жуу керек, жемістерді жумай жемеу керек
- 4. Денсаулыққа байланысты мақал мәтелдер айтып жіберейікші

Бейнебаян



Ойтүрткі сұрақтар

1. Витамин терминін кім , қай жылы ұсынды?

Жауап: 1912ж поляк ғалымы Каземир Функ

2. Витамин терминінің мағынасы?

Жауап: Өмірге қажетті деген

3. Бүгінде дәрумендердің неше түрі бар?

Жауап: 12 түрі

4. Олар қалай бөлінеді?

Жауап: Май ыдыратқыш, су ыдыратқыш

5. А дәруменінің неге ықпал етеді?

Жауап: Көз бен бауырға

В дәрумені ше?

Жауап: Зат алмасуға әсер етеді, жүйке жүйесінің қызметін реттейді.

6. С дәруменінің қызметі?

Жауап: Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұруын күшейтеді

7. Е дәрумені ше?

Жауап: Қартаюды тежейді

8. Д дәрумені сүйекті қатайтады

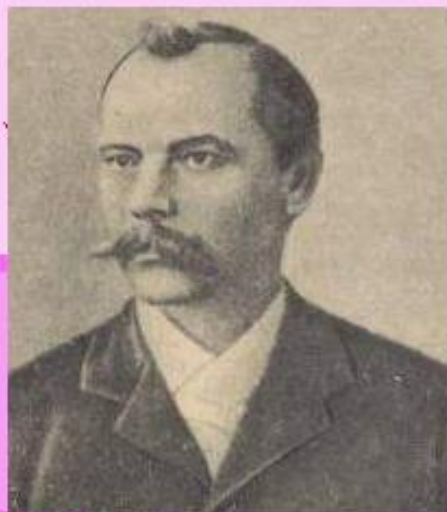
Қарашаның он сегізі Дәрумендер-денсаулық кепілі



ВИТАМИНДЕР (ДӘРУМЕНДЕР) —
ДЕНСАУЛЫҚ ТІРЕГІ



Витаминдердің ашылу тарихынан...



1881 жылы орыс дәрігері Н.И.Луниін өз эксперименттері негізінде тамақ құрамындағы қандайда бір ерекше заттардың болмауынан ауруға ұшырауын анықтады.



1911 жылы поляк ғалымы К.Функ тазартылмаған күрішпен қоректенген көгершіндерді сал(паралич) ауруынан емдеген затты күріш кебегінен алды. Ол бұл затты витамин(лат.vita-тіршілік)деп атады.

Оқылым дағдысы (ҰЖ)

1-тапсырмадағы мәтінді оқу

тапсырма	Бағалау критерийі	балл	дескриптор	балл
№ 1	Мәтінді тиісті жерге кідіріс жасап оқу	1	Мәтінді кідіріспен оқиды	1
	Ойтүрткі сұрақтарға жауап беру	1	Ойтүрткі сұрақтарға жауап береді	1
	Дәрумендерді топтастыру	2	Дәрумендерді адам ағзасына пайдалы екенін топтастырады	2
Барлығы:				4

ОҚЫЛЫМ, ЖАЗЫЛЫМ

Дәрумендер

1-тапсырма критерийі

1. Мәтінді кідіріспен оқу

2. Ойтүрткі сұрақтарға жауап беру

3. Дәрумендерді адам ағзасы үшін пайдасын топтастыру

Дескриптор:

Мәтінді кідіріспен оқиды – 1 балл

Ойтүрткі сұрақтарға жауап береді – 1 балл

Дәруменнің адам ағзасына пайдасын топтастырады - 2 балл

Мәтінді түсінікті оқиды – 1 балл

Кідіріс жасайды, ой түрткі сұраққа жауап береді - 2 балл

Топтастырады - 3 балл





ӘТН

Кідірістің маңызы қай жерде зор?

Ешбір кідіріссіз сөйлесек не болады?

Кідірістің шартты белгісі қандай?

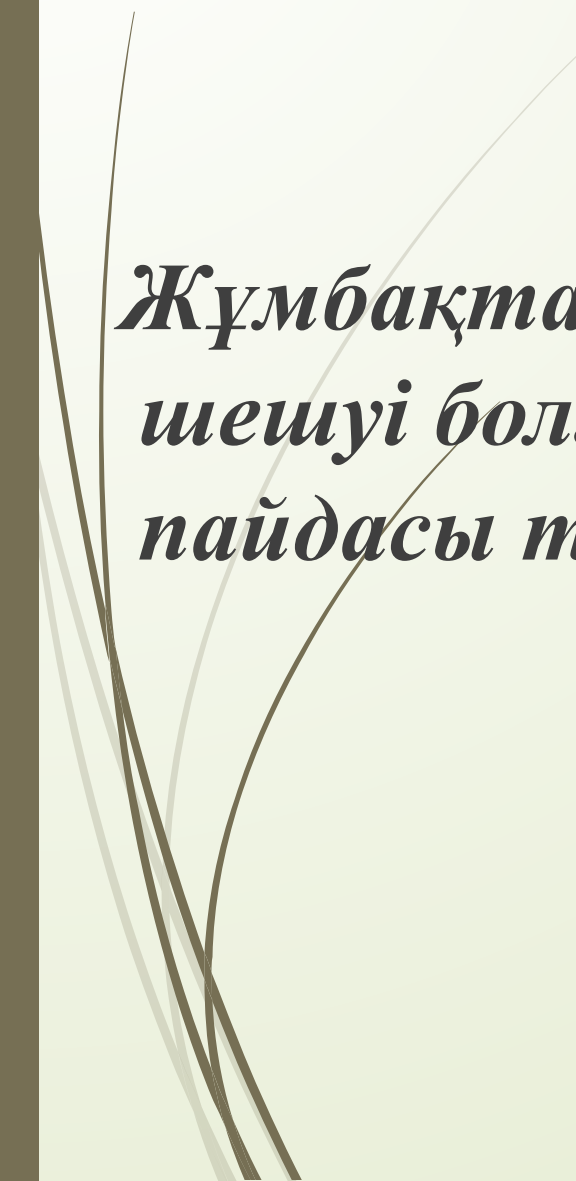
Кідірістің неше түрі бар?





Сергіту сәті.

*Жұмбақтар жасыру. Жұмбақтың
шешуі болған (пияз, қызанақ, сәбіздің)
пайдасы туралы сұрап өту*



Жұмбақ

Сары, дәмді, ұзынмын,
Жер астында тығылған.
Тартсаң шыға келемін,
Өсіп тұрған бұрымнан.

Күзде қазып аласыз,
Тамаққа да саламыз.
Егер мені көп жесең,
Биік, ұзын боласың

**. Менсіз астың дәмі жоқ,
Күлдіре алмаймын жылайсың.**

**Ащы болсам да мені
Базардан жиі сұрайсың.
Түшкірсең, пысқырсаң
Мен шипа боламын**

Сәбіз

ПИЯЗ



Әсем, нәзік көріктімін,
Көктей жеуге болмайды.
Салатқа мені қосқанда
Қияр қасымнан қалмайды.
Қып – қызыл боп пісемін,
Жәшікке лақтырып салмайды.
Жарылып қалам өйткені,
Көтермеймін ондайды

қызанақ



Жазылым

Тапсырма:

Сызбаға қарап, мәтін құрастырады, кідіріс түрлеріне байланысты тік сызықтарды қояды.

1-топ: картоптың құрамы

2-топ: қызылшаның құрамы

3-топ: сәбіздің құрамы

4-топ: қызанақтың құрамы

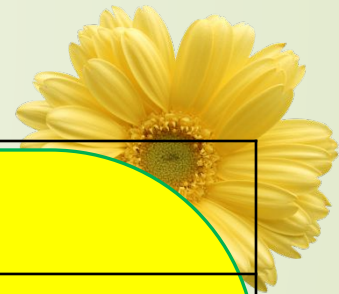
«Кезбе тілші» әдісі

Көкөністе р	Дәруменде р	құрамы	пайдасы
Картоп	С, В, Р	Крахмал, минералды заттар	Асқазан мен бүйрекке
Сәбіз	А, С, В, Р	Глюкоза, органикалық заттар	Көздің көруін жақсартады
Қызылша	С, В, Р	Қант, минералды заттар	Қанды көбейтеді
қызанақ	С, В, Р	Қант, минералды заттар	Қанды көбейтеді, адамға күш береді.

Бағалау критерийі

тапсырма	Бағалау критерийі	балл	дескриптор	балл
№2	Мәтінді сызбаға қарап, құрастыру	1	Мәтінді құрастырады	1
	Кідіріс түрлерін ажырату	1	Кідіріс түрлерін ажыратады	1
	Тік сызығын қойып жазу	1	Тік сызықтарды қойып шығады	1

Сәйкестендіру тесті



А дәрумені

В дәрумені

С дәрумені

Д дәрумені

Е дәрумені

Қартаюды тежейді

Сүйекті қатайтады

Жүйке жүйесінің
қызметін реттейді

Көз бен бауырды қорғайды

Жұқпалы ауруға қарсылығын
күшейтеді





Топтық жұмыс Сәйкестендіру тесті



А дәрумені	Қартаюды тежейді
В дәрумені	
С дәрумені	Сүйекті қатайтады
Д дәрумені	
Е дәрумені	Жүйке жүйесінің қызметін реттейді
	Көз бен бауырды қорғайды
	Жұқпалы ауруға



Қорытынды



Көп рахмет айта
отырып, зор
денсаулық және
дастархандарыңыз
көкөністерге толы
болсын демекпін

Үйге тапсырма

6-тапсырма

Табиғи дәрумен мен препарат
дәрумендердің қолданылуы
туралы сауалнама дайындау

Кері байланыс 3 2 1 стратегиясы

Бүгінгі сабақтан есте қалған 3 нәрсені
жазыңыз

Сабақ барысында естіген 2 маңызды
ұғым жазыңыз

Талқылау барысында туындаған 1
сұрақ жазыңыз.