

*** Сабақтың тақырыбы:
Тағамның маңызы
құрамы және қызметі.**

Сабақтың әдісі: Түсіндіру, әңгіме сұхбат, жаңа технология элементтері, логикалық тапсырмалар.

Сабақтың түрі: Жаңа білімді меңгерту.

Пәнаралық байланыс: Қазақ әдебиеті, химия, математика.

***Үй жұмысы:**

- 1. Тынысалу деп нені айтамыз?**
- 2. Тынысалу мүшелерінің құрылысы.**
- 3. Тынысалудың негізгі мүшесі қай мүше?**
- 4. Өкпе көпіршіктері қалай аталады?**
- 5. Тыныс алу жолдарындағы кең тараған вирус туғызатын ауру қалай аталады?**

6.Өкпенің тіршілік сыйымдылығын анықтайтын құрал.

7.Кох таяқшасы туғызатын ауру қалай аталады?

8.Құрамында 400 зиянды зат бар,адам организміне зиян келтіретін қандай зат?

9.Темекі тартқан кезде ол қай мүшенің құрылысы мен қызметін бұзады?

10.Атмосфераның басты ластаушылары.

Тес тапсырмалары:

1. Тыныштық күйде тыныс алу көлемі қандай?

А) 500 мл В) 1500 мл С) 3500 мл

2. Тыныс орталығы қайда орналасқан?

А) өкпеде В) мишықта С) сопақша мида

3. Тыныс қозғалыстарына не қатысады?

А) көкет В) қарын бұлшық еттері

С) қабырғааралық бұлшық еттер

4. Тыныштық күйдегі тыныс алу қозғалыстарының мөлшері?

А) 10-12 В) 16-18 С) 20-22

5. Қан оттегімен қай жерде қанығады?

А) жүректе В) өкпеде С) бүйректе

6. Өкпе мен ұлпадағы газ алмасу неге байланысты?

А) фагоцитоз В) диффузия С) желдету (вентиляция)

7. Темекі құрамында қанша зиянды зат бар?

А) 200 В) 300 С) 400

8. Сыныпта сабақ басталғанға дейін 1 м^3 -де қанша микроб болатыны есептелген?

А) 2600 В) 13500 С) 1500

Тест жауаптары

1.А

5.В

2.С

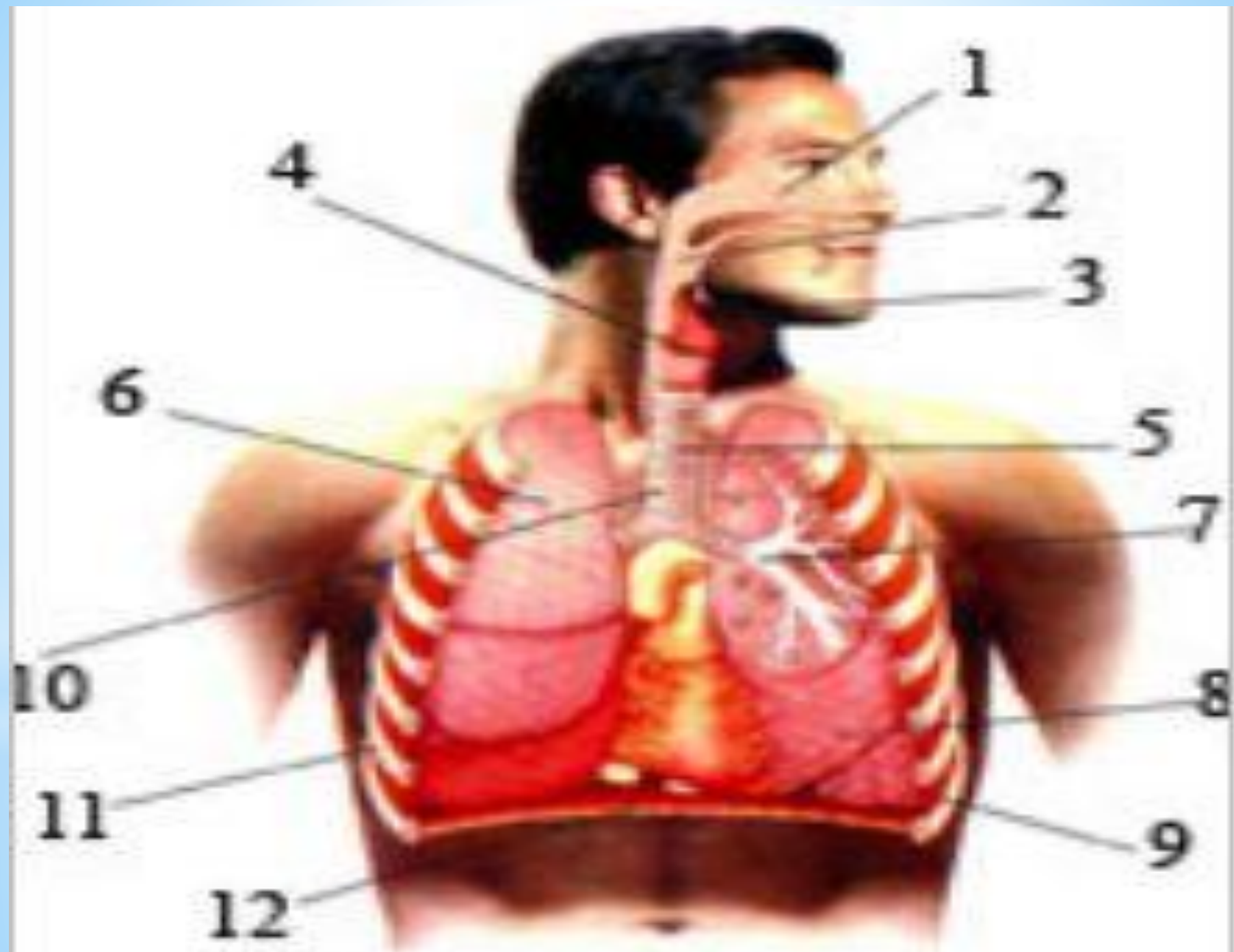
6.В

3.А,С

7.С

4.В

8.А



Сабақтың тақырыбы:

Тағамның маңызы,
құрамы және қызметі

*****Дұрыс емес тамақтанудың себептерін анықтау;**

*****Пайдалы және зиянды тағамдық заттармен таныстыру;**

*****Тамақтану ережелерін жаттау;**

*****Ұзақ өмір сүру үшін басты себеп - дұрыс тамақтана білуге тікелей байланысты екенін дәлелдеу;**

*****Дұрыс тамақтана білу мәдениетін тәрбиелеу.**

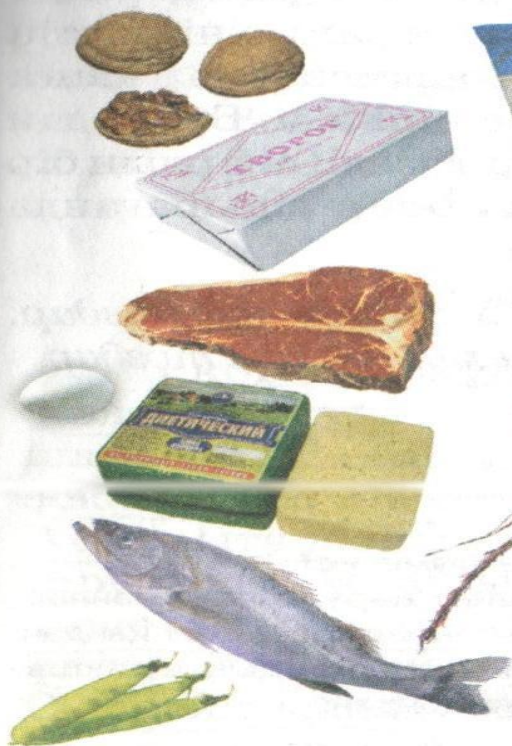




*Грек философы Сократ (б.з.д. 470 – 399ж.ж. айтқан:
«Біз қоректену үшін өмір сүрмейміз, біз өмір
сүру үшін қоректенеміз».*

Тамақ құрамына кіретін қоректік заттар

Нәруыздар



Көмірсулар



Майлар



Тағамдық заттардың қызметі

Құрылыстық қызмет

Энергетикалық қызмет

Тағамдық заттардан бұлшықеттердегі нәруыздар, тері астындағы май, жаңа жасушалар түзіледі.

Тағам құрамындағы күрделі органикалық заттар ыдырағанда энергия бөлінеді де, энергияның басқа түріне (жылу, механикалық және электрлік жүйке импульстерінің энергиясына айналады)

Ой қозғау әдісі Мақал-мәтелдерді жалғастыр

1. Жан ауырса, [redacted]
2. Ауру батпандап кіріп, [redacted]
3. Ас адамның [redacted]
4. Бас аманда мал тәтті, [redacted]
5. Ауруын жасырған [redacted]
6. Сырқат тән жарасы, [redacted]
7. Денің сау болса, [redacted]
8. Тазалық - [redacted]
9. Ауырып ем іздегенше, [redacted]
10. Аурудың жақсысы жоқ, [redacted]

● **Адамға организм бір рет қана беріледі. Адам денесін еш нәрсемен алмастыруға болмайды. Көптеген аурулар – дұрыс емес тамақтанудың нәтижесі.**



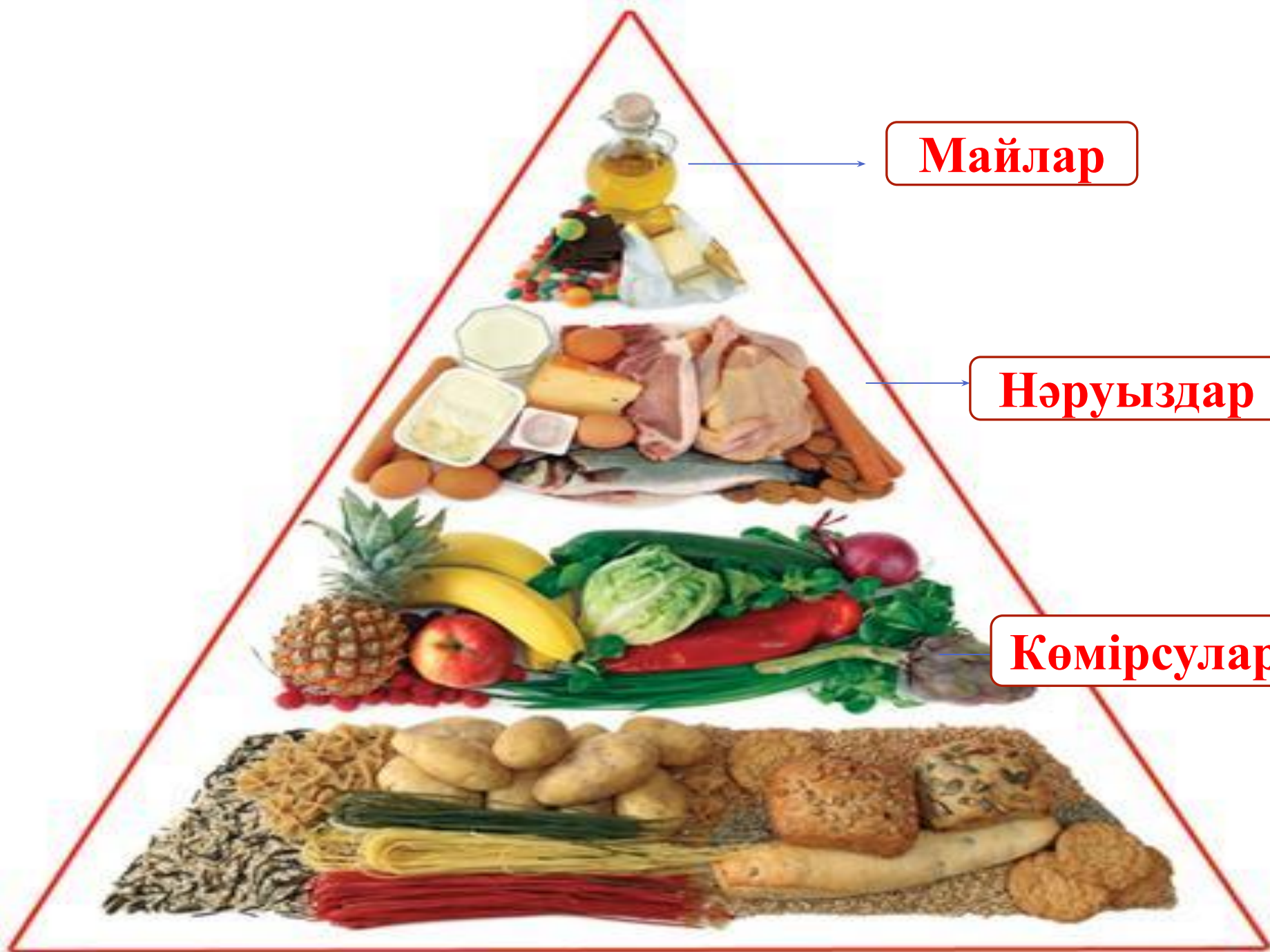
Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі.

Дұрыс тамақтанатын адамдар көп ауырмайды, психологиялық жағдайы жақсарады, көңіл-күйі көтеріңкі болады, ең бастысы жұмысқа қабілеттілігі, оқуға деген қызығушылығы артады .

Сонымен, дұрыс тамақтана білу де денсаулықтың басты шарты. Адам дұрыс тамақтанған кезде ғана ағзасына қажетті тағамдық заттарды толық пайдаланады.

ДИЕТОЛОГИЯ – тамақты дұрыс пайдалану туралы ғылы





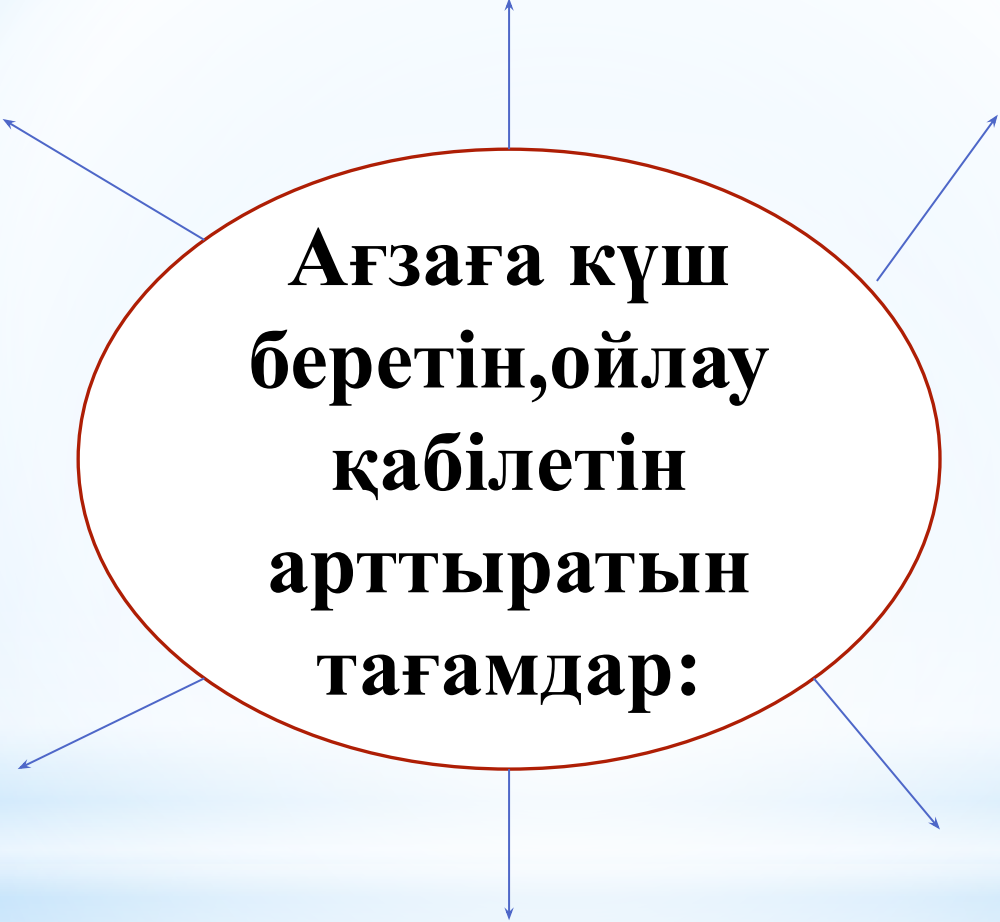
Майлар

Нәруыздар

Көмірсулар

Бір күнде пайдаланатын кенеулі заттар мөлшері.

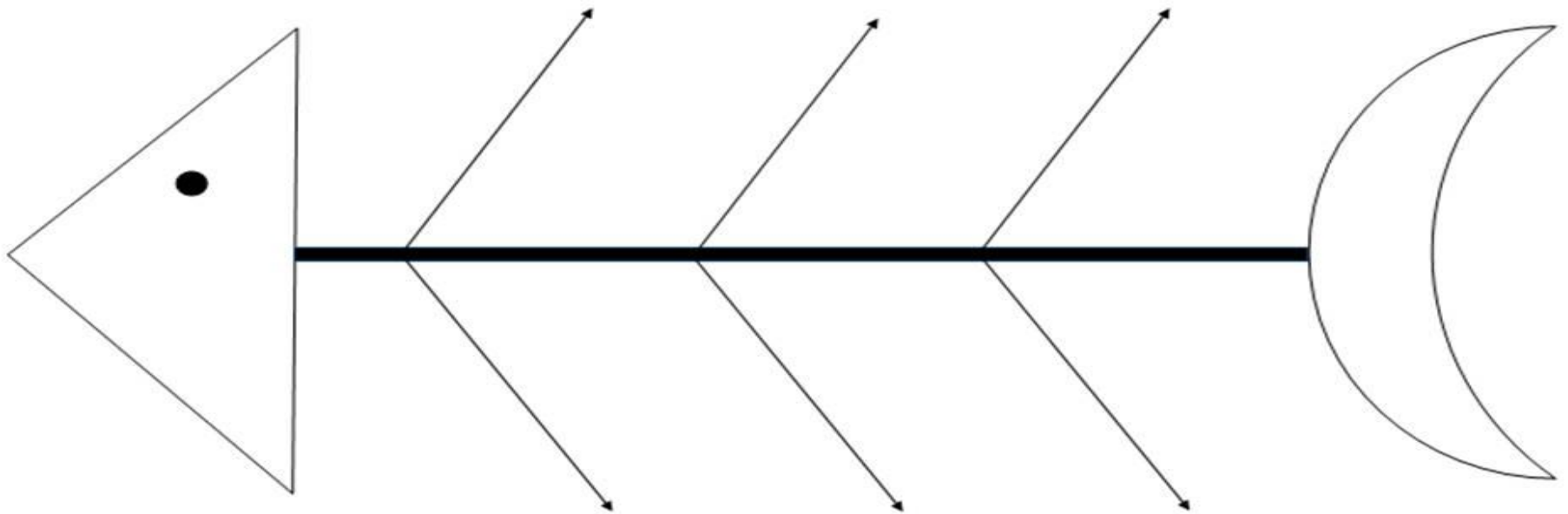
Нәруыздар	Көмірсулар	Майлар	Су	Тұз	Дәрумендер
80-120г.	400-500г.	80-90г	1,5-2, 5л.	5-6г.	А,В,Д,К,С



**Ағзаға күш
беретін, ойлау
қабілетін
арттыратын
тағамдар:**



Балық қанқасы





Биологиялық диктант

* 1. Белгілі бір тағамды қажетсіну сезімін..... деп атайды.

* 2. көптеген аурулардың әдеттегі белгісі

* 3. Қарын мен ішектің қауіпті ауруларына

* жатады

* 4. Жақсы піспеген балық, нашар қуырылған ет
..... жұқтыру көзі болып табылады

* 5. Улану белгілері ,

* болып табылады.

*Пайдалы тағамдарды «+» белгіле,
ал зиянды тағамдарды «-» белгіле*

- Қарақұмық(гречка) ботқасы
- Газ сусыны
- Балық
- Алма
- Бесбармақ
- Сарымсақ
- Қуырылған картоп (фри)
- Жүгері ботқасы
- Кока-кола
- Кириешки
- Компот
- Чипсы
- Сәбіз
- Айран
- Пирожное
- Пицца
- Қияр
- Доширак лапшасы
- Балмұздақ
- Нан
- Пияз
- Салат
- Қызанақ
- Кәмпит
- Торт
- Жаңғақ
- Киндер-сюрприз
- Сүт
- Банан
- Құймақ
- Йогурт
- Жұмыртқа
- Ірімшік
- Шоколад
- Майда (манная) ботқасы
- Творог
- Шұжық
- Ет
- Шабдалы
- Апельсин
- Күріш
- Алмұрт
- Кофе
- Қызылша

Қазақ халқының ұлттық пайдалы,
құнарлы тағамдары жайында эссе жазу



