

1. Ұйымдастыру

Амандасады, түгендейді:

Ынтымақтастық атмосферасын
қалыптастырады; Топқа бөледі:
назарларын сабаққа аударады.

**2. Үй тапсырмасын
сұрау
«Сұрақ – жауап »**

1. Пластикалық алмасу дегеніміз не?
2. Энергетикалық алмасу дегеніміз не?
3. Антиденелер дегеніміз не?
4. Ересек адамның суға деген тәуліктік қажеттілігі?
5. Су организмде қандай қызмет атқарады?
6. Йод жетіспегенде пайда болатын ауру?
7. Кальций көп мөлшерде қандай тағамдарда болады?
8. Су дене массасының қанша пайызын құрайды?
9. Гликоген дегеніміз?
10. Өсімдіктекті және жануартекті тағамдар құрамына кіретін заттар?

11. Аминқышқылдарының неше түрі бар?
12. Тәбет дегеніміз не?
13. Қауіпті асқазан ішек аурулары?
14. Зат алмасу дегеніміз?
15. Нәруыздар адам денесінің неше пайызын құрайды?
16. Майлар адам дене массасының қанша пайызын құрайды?
17. Организмдегі барлық биохимиялық реакцияларға қатысатын зат?
18. Адам денесіндегі минералды заттардың жалпы мөлшері?
19. Организмдегі көмірсулардың артық мөлшері неге айналады?
20. Қандағы глюкоза мөлшері қанша пайыз?



Сабақтың тақырыбы: Витаминдер және олардың маңызы.



1 топ Витаминдер (С, В, В6, В12)

**2 топ А, Д, РР және тағам
құрамындағы витаминдер тобы.**



Витами́ндер

Организмнің тіршілік
әрекетіне қажет
органикалық заттардың
жеке тобы

1911 жылы К.Функ
Витамин деген атауды
ұсынды

Денсаулықтың нығаюына,
организмнің суық тиюден,
жұқпалы ауруларға қарсы тұра
алады





С



Р

Суда еритін
витаминдер

РР

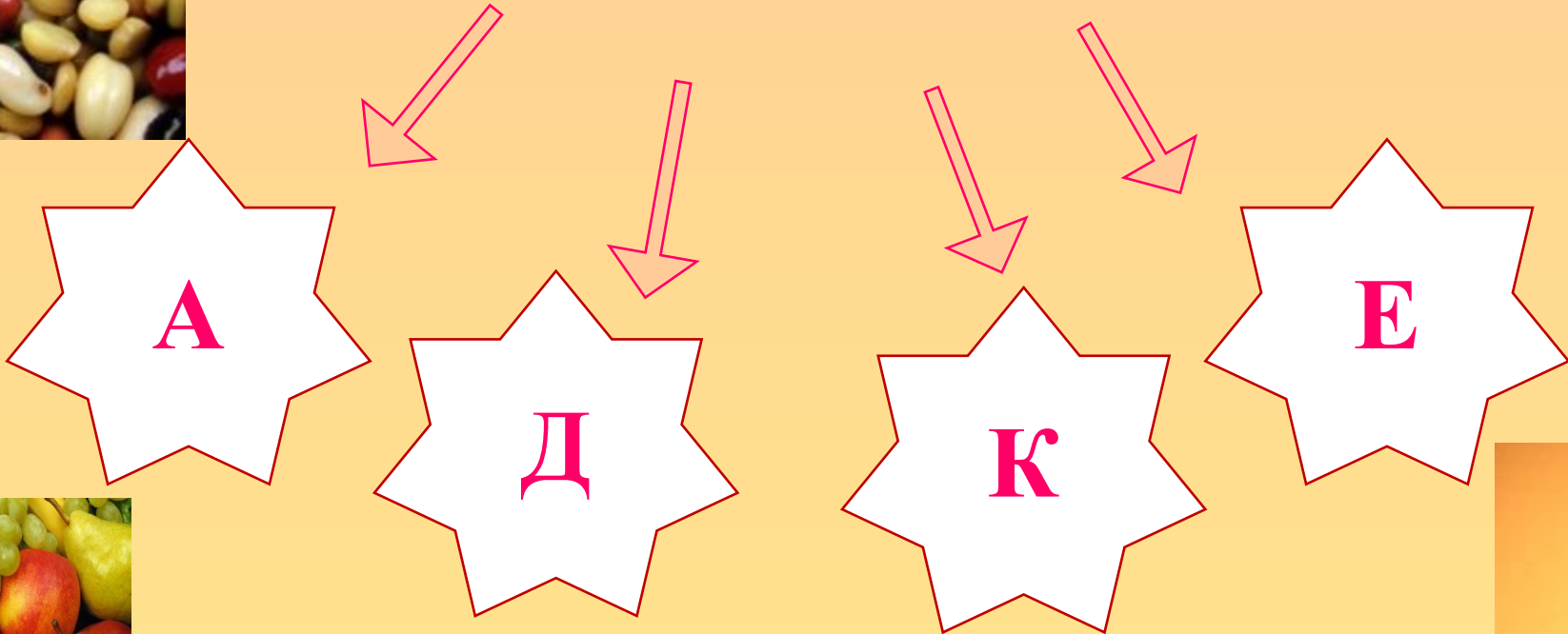


В





Майда еритін витаминдер



В тобының витаминдері зат алмасу, нәруыздар, нуклеин қышқылдары алмасуының ферменттік реакцияларын реттейді. В1 витамині жетіспеуінен «бери - бери» ауруы пайда болады. Тәулігіне 2-3 мг витамин қажет





Көздің
қалыпты көру
үшін

Жетіспегенде
ақшам соқыр
болады.

Өсу витамині
деп атайды

А витамині

Алмасу
процестеріне
қатысады

Жануартекті,
өсімдіктекті
өнімдерде

Тәуліктік
мөлшері – 1 мг

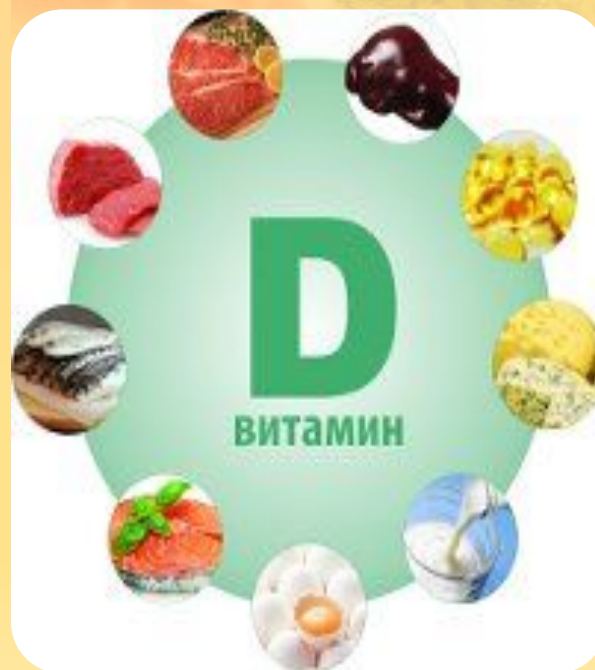


Д витамині кальций мен фосфор алмасуында маңызды рөл атқарады

Жетіспегенде мешел (рахит) ауруы дамиды

Күннің сәулелесінің ультракүлгін әсерінен синтезделеді.

Тәуліктік мөлшері – 0,025 мг



РР витамині

организмде тотығу –
тотықсыздану
процестерінің қалыпты
жүруі үшін қажет.
Жетіспегенде пеллагра
ауруы дамиды. Тәуліктік
мөлшері – 20 мг



Жаттығулар
«Интерактивті тақтамен
жұмыс» (сұрақ – жауап)

1. Витаминдер дегеніміз не? **Организмнің тіршілік әрекетіне қажет органикалық заттардың жеке тобы**

2. Витаминдерді ашқан ғалым? **Н.И Лунин**

3. Қазіргі кезде организмнің тіршілігі **30 – дай түрі**
үшін маңызы зор неше витамин белгілі?

4. Витамин атауын берген ғалым? **К.Функ**

5. Витаминдер неше топқа бөлінеді? **Майда және суда еритіндер**

6. Витаминнің жетіспеушілігі? **Авитаминоз**

7. Витаминдердің шамадан тыс көп болуы? **Гипервитаминоз**

8. Адамға тәулігіне қанша С витамині қажет? **75 – 105 мг**
9. В витаминінің жетіспеуі қандай ауруды тудырады? **Бери – бери**
10. РР витамині жетіспегенде туындайтын ауру? **Пеллагра**
11. А витаминінің басқаша атауы? **Өсу витамині**
12. Д витамині жетіспегенде қандай ауруға шалдығады? **Мешел (рахит)**
13. Көздің қалыпты көру үшін қажет витамин? **А витамині**
14. В6 витаминінің тәуліктік мөлшері? **2 – 3 мг**
15. Адам денесінде Д витамині ненің әсерінен синтезделеді? **Күннің ультракүлгін сәулелерінен**

Қорытынды
Үйге тапсырма: §49