

## БӨЛІМ: БИОЛОГИЯ

## Дәрумендер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
28.09.2017СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/17234/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Уразова Диамара Набиоллақызы

**Сабақтың мақсаты:** Оқыту тиімділігін арттыру мақсатында тұлғаның танымдық қабілеттерін және танымдық процестерін дамыту арқылы биологиядан оқушылардың зат алмасудағы витаминдердің биологиялық рөлі және олардың денсаулық үшін маңызы туралы түсінік қалыптастыру.

**Сабақтың міндеті:** 1. Оқушыларға витаминдер және авитаминоз, дұрыс тамақтану туралы түсінік қалыптастыру;

2. Оқушылардың еңбекке және дене шынықтыруға, шығармашылықпен жұмыс істеуге, өз бетінше іздену дағдыларын қалыптастыру, үйрету;
3. Оқушылардың организмнің ішкі ортасының тұрақтылығын қамтамасыз ететін жасушадағы биологиялық белсенді заттар туралы білімдерін дамыту; кітаппен, сөздіктермен және суреттермен жұмыс істеуге, тапсырмаларды орындай алу және өмірлік жағдайларда қолдану.

## Күтілетін нәтиже:

1 Типтік тапсырмаларын орындай отырып оқушылардың биология пәніне қызығушылығы артады.

2. Оқушылардың шығармашылық қабілеті, өзіндік көзқарасы қалыптасады.
3. Оқушылардың функционалдық сауаттылығы артады.
4. Алған білімдерін күнделікті өмірде пайдаланады.

## Психологиялық дайындық

Мынадай сөз бар күнді қандай көңіл күймен бастасаң, солай өтеді. Олай болса бүгінгі

күнімізді күлкімен бастайық, бір-бірімізге қарап жақсы тілегімізді айтып, жымып, сабақ барысында көтеріңкі көңіл күйде болайық.

(оқушылар қолдарындағы смайлик бар қағазды көрсетіп, көңіл-күйлерінің жақсы екендігін көрсетіп бір-біріне сәттілік тілейді.)

### I. Қызығушылығын ояту

Сыныпты топтарға бөлу

Миға шабуыл

1. Денсаулықтың қайнар көзі неде?
2. Эссе (3 мин)

Витаминдердің адам өміріндегі маңызы.

### II. Мағынаны ашу

#### I - топ Жемістер

1. Витаминдер дегеніміз не?
2. Витаминдер жетіспеуінен қандай аурулар пайда болады?

#### II — топ

#### Көкөністер

1. Витаминдерді ең алғаш анықтаған ғалым кім?
2. Витаминдер неше топқа бөлінеді?

Витаминдер дегеніміз- ағзаның тіршілік әрекетіне қажет органикалық заттардың жеке тобы

#### КЛАСТЕР

Витаминдердің маңызы қандай?

ГИПОВИТАМИНОЗ (гипо... және витамин) ағзадағы витаминдердің жетіспеушілігі

ГИПЕРВИТАМИНОЗ (гипер...және витамин) ағзадағы витаминдер мөлшерінің артуы

(А және Д витаминдерінің ғана артуы ағзаны ауруға шалдықтырады)

АВИТАМИНОЗ қандай да бір витаминнің күрт жетіспеушілігінен болатын ауру.  
(Мысалы: бери-бери, пеллагра, құрқұлақ(цинга) және т.б.)

1881 жылы орыс дәрігері Н.И. Луниң өз тәжірибесі 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.

Логикалық сұрақтар

I-топ

«Жемістер» **A** дәруменінің жетіспеушілігін білдіретін белгілері, тәуліктік мөлшері қандай, ағзаға қалай әсер етеді?

Сізге A дәрумені жетіспеушілігін білдіретін белгілер:

Күндізгі жарық көзіңізге әдеттен тыс көп әсер етсе;

Сізге қарсы келе жатқан көлік жарығы көзіңізге қатты әсер етсе;

Ымыртта немесе түнде көруіңіз нашарласа,яғни ақшам соқырлықты байқасаңыз;

Шынтағыңыз, тізеңіз, бөксеңіз қызарып кетсе;

Тамағыңыздың сілемейлі қабықшасы жиі-жиі қабынса;

Басыңызда қайызғақ пайда болса.

B 12 жетіспеушілігінен қаназдық (анемия) ауруы пайда болады.

Логикалық сұрақтар

II-топ «КӨКӨНІСТЕР»

**C дәруменінің жетіспеушілігінің белгілері, тәуліктік мөлшері қандай, ағзаға қалай әсер етеді?**

B1 витамині жетіспеуінен “Бери- бери” (полиневрит) ауруы пайда болды.

Сізге B тобындағы витаминдер жетіспеушілігін білдіретін белгілер

Тіліңіз қызарып кетсе;

Жүйкеңіздің жұқаруы жиі-жиі байқалса;

Ұйқыңыз қашып, берекетіңіз кетсе;

Ұзаққа созылған бас айналу жиі-жиі қайталанса;

Көз алдыңыз қарауытып, әлдебір”дақтар” ұшып жүрсе;

Тынысыңыз тарылып, деміңіз жиі-жиі жетпей қалса.

I-топ «Жемістер»

II-топ «Көкөністер»

**Жемістер тобы**

1. Қай витамин жетіспегенде ауыздың шырышты қабықшасы бұзылып, жүйке ауруына ұшырайды

A. E                      B. D                      C. B1                      D. H                      E. B5

2. Жас сәбилерде D витаминінің жетіспеуінен болады ауру

A. Анемия                      B. Кретинизм                      C. Пеллагра                      D. Рахит

3. A витаминінің жетіспеуінен болатын ауру

A. Ақшам соқыр                      B. Бери-бери                      C. Қаназдық                      D. Рахит

4. Қай витаминнің жетіспеушілігінен адамның қаны ұйымай көп қан кетеді?

A. B                      B. K                      C. H                      D. C

5. Бұлшықет пен жүйке жүйесінің жұмысына әсер етеді

A. C    B. A    C. B    D. E

1. E 2. D 3. A 4. B 5. C

**Көкөністер тобы**

1. Кальций мен фосфор тұздарының алмасуын реттейтін витамин

A. B1                      B. A                      C. DД. C                      E. K

2. B1 витамині жетіспегенде кездесетін ауру

A. Ақшам соқыр                      B. Бери-бери                      C. Қаназдық                      D. Рахит

3. Көздің бұзылуы ағзада бұзылуы мына витаминнің жетіспеуінен

A. BВ. Д                      C. КД. А                      E. РР

4. Қай витамин құрқұлақ ауруын емдейді?

A. АВ. С                      C. ДД. В                      E. К

5. Қанның түзілуі үшін қажет витамин

A. B12                      B. B1                      C. B6Д. B2                      E. К

## Тест тапсырмалары

1.«С» витамині қай тағамда көп мөлшерде кездеседі:

А) Лимонда В) Айранда С) Балықта Д) нан

2.Қай витамин құрқұлақ ауруын емдейді:

А) А витамині В) С витамині С) Д витамині Д) Е витамині

3. С дәруменінің тәуліктегі қажетті мөлшері:

А) 75-105мг В) 80-120мг С) 100-150мг Д) 45-56 мг

4. В<sub>1</sub>витаминінің жетіспеуінен пайда болатын ауру:

А) пеллагра В) бери-бери С) рахит Д) анемия

5. В<sub>6</sub>витаминінің тәуліктік мөлшері:

А) 2-3мг В) 5-6мг С) 5-8мг Д) 8-9мг

6. А витамині: А) өсу витамині В) кальциферол С) биотин

7. Ақшам соқыр қай витамин жетіспегеннен пайда болады?

А) А витамині В) С витамині С) Д витамині Д) Н витамині

8. «Бери-бери» ауруы қай витамин жетіспегеннен пайда болады

А) А витамині В) С витамині С) Д витамині Д) В витамині

9. Д витамині: А) теріде күннің ультракүлгін сәулесінің әсерінен синтезделеді В) организмде тотығу-тотықсыздану процестерінің қалыпты жүруі үшін қажет

С)көздің қалыпты көруі үшін қажет Д) тістің қызыл иегі қанап, еңтігу байқалады

10.А витамині қай тағамда көп мөлшерде кездеседі: А)сәбіз,қызан,асқабақ В)сүт өнімдерінде С)тазартылмаған күріш Д)ашытқыда

## Тест жауаптары

1А

2В

3А

4В

5А

6А

7А

8Д

9А

10А

1. Екі жақты күнделік әдісі
2. Сәйкестендіру тапсырмасы

Витаминдердің латынша таңбалануы, аталуы және ауру түрлерінің суреттері бойынша сәйкестендіреді

### Үйге тапсырма

Витаминдердің жеткіліксіздігінен туындайтын аурулар жайында қосымша мәлімет

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі  
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.