



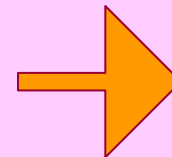
Ұйымдастыру кезеңі



Сабақтың тақырыбы

Витаминдер

VITAMINS



Топқа бөлу





Ой қозғау

1. Витаминдер дегеніміз не?
2. Витаминдер қайда кедеседі?
3. Видаминдердің қандай пайдасы бар?

A vibrant collage of various fruits including apples, oranges, grapes, strawberries, and pears. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, showcasing a wide variety of colors and textures. The text is overlaid on the center of the image.

Витами́ндер дегеніміз- ағзаның тіршілік
әрекетіне қажет органикалық заттардың
жеке тобы

A**B****C**



Витами́ндер

Тәулігіне әртүрлі витаминдердің бірнеше миллиграммы ғана қажет

Денсаулықтың нығаюын жүзеге асырады

Жұмысқа қабілеттілікті арттырады

Жұқпалы ауруларға қарсы тұруына ықпал етеді

Ағзаның суық тиюден сақтауына әсер етеді

Аминқышқылдар, майлар, нуклеин қышқылдар, гормондар синтезі мен ыдырауына қатысады



Практикалық жұмыс



1 топ: Лимон шырынын дайындау.

2 топ: Алма шырынын дайындау.

3 топ: Анар шырынын дайындау.

Нәтижесін қорытындылау!

Team work



- 1) Make a poster presentation about “10 important and healthy food and vitamins in them”**
- 2) Make a role play about vitamins**
- 3) Make a list of proverbs about health (at least 5) Using the Internet and give Kazakh or Russian equivalents of them**

Топтық жұмыс



Егерде біз.....болсақ



Vitamins and their transcriptions

А-ретинол	Retinol	[retinəl]
В1-тиамин	Thiamine	[θaiəmən]
В2-рибофловин	Riboflavin	[raibou flevin]
В5-пантотен	Panthoten	[paen θətən]
В6-пиродоксин	pyridoxine	[piri dəksin]
С-аскорбин қышқылы	Ascorbic acid	[ə, skəbɪc aesɪd]
Д-кальциферол	Kaltsiferol	[kael tsiferəl]
Е-токоферол	Tocopherol	[to kafərol]
К-филлохинон	Phylloquinone	[filaukwɪnəʊn]

Витаминдердің ашылу тарихынан...



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



1911жылы 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.

Витаминдердің тағамдық заттардың құрамында кездесуі



Витамин жетіспегенде туындайтын аурулар

Гиповитаминоз

Гипервитаминоз

Авитаминоз

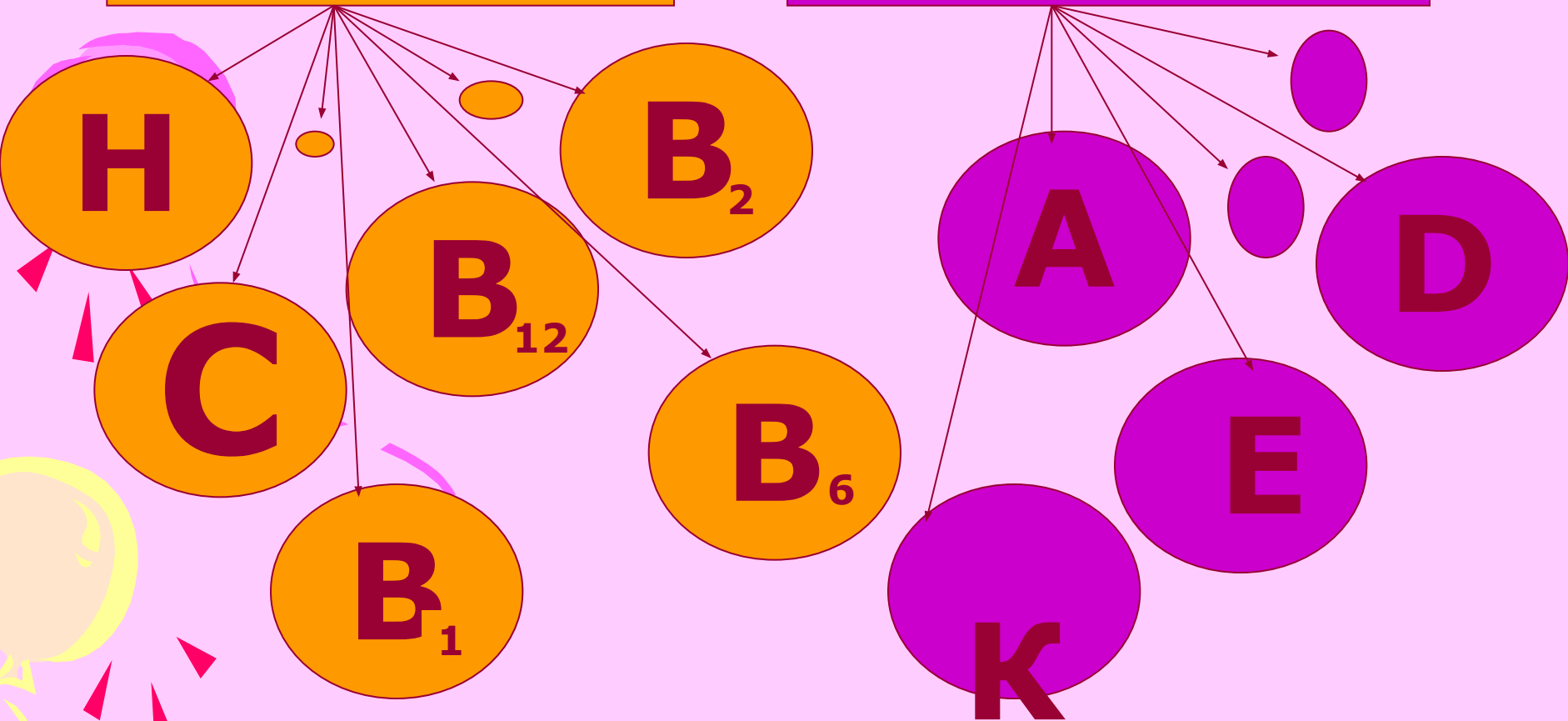


Speak about vitamins



The first group-Water

The second group-Fat



I. Matching the vitamins with their meanings

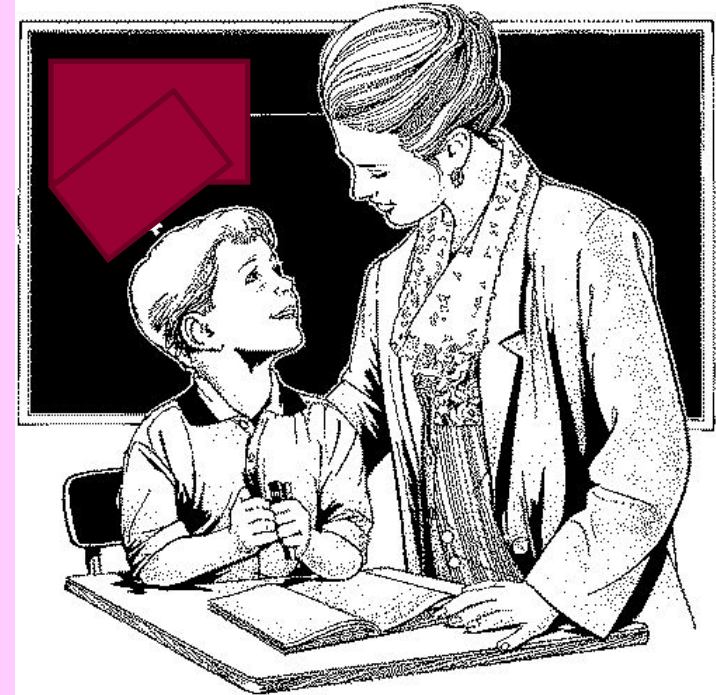
Vitamin K	It takes part in forming bones and in exchanging calcium and phosphorus, its nickname is the sunshine vitamin
Vitamin C	it plays a role in a variety of functions throughout the body, such as: vision, immune function, antioxidant activity
Vitamin A	is a group of structurally similar, fat-soluble vitamins the human body requires for complete synthesis of certain proteins that are prerequisites for blood coagulation that the body needs for controlling binding of calcium in bones and other tissues.
Vitamin E	Vitamin C, also known as ascorbic acid, is a water-soluble vitamin. Unlike most mammals and other animals, humans do not have the ability to make ascorbic acid and must obtain vitamin C from the diet.
Vitamin D	Vitamin A has multiple functions: it is important for growth and development, for the maintenance of the immune system and good vision.

Which one is tastier? Which one is better for our health





Үйге тапсырма:



“Дәрумендер” тақырыбына реферат
жазу. Тест құрастыру



Бағалау



Сабақ
аяқталды!

