

**Tamos Education мектебі**

# Алманың пайдасы

Орындаған: 2 Б сынып оқушысы Бақыт  
Алтынай

Ғылыми жетекшісі: Сейсекенова Лаура

**Алматы**

### **Зерттеудің мақсаты:**

1. Алма жемісінің түрлерімен танысу
2. Алманың адам денсаулығына маңыздылығын анықтау
3. Алма құрамындағы дәрумендермен танысу

### **Зерттеудің міндеті:**


1. Кітаптардан, оқулықтардан және басқа да ақпарат көздерінен алманың пайдасы туралы мәліметтер жинау
2. Алманың түрлері мен адам организміне тигізетін пайдасы жайлы білімді тереңдету

### **Зерттеудің нысаны:**

Алма жемісі

### **Зерттеудің болжамы:**

Егер біз алма жемісінің адам организміне тигізетін пайдасы туралы көп оқып білсек, онда біз әр үйдің бағында алманың өсіп тұруына ықпал жасаймыз.



**Алманың отаны — Орталық Азия.  
Әлемде алманың 7 мыңнан астам түрі бар екен.  
Қазақстанда алманың 40 - тан астам түрлері  
анықталған, оның 20 - сын қазақ ғалымдары өсіріп  
шығарған (Салтанат, Іле, Алатау шапағы, Алматы т.  
б.) .**

# Алма ағашына жалпы сипаттама




**Алма ағашының өмір сүру ұзақтығы 20 жылдан 100 жылға дейін.**

**Биіктігі 3-10 м болады**

**Еккеннен соң 3 - 12 жыл ішінде жеміс бере бастайды.**


**Толық жеміс беру мезгілі 15 - 20 жыл.**

**Ал. 30 - 35 жыл өткен соң жеміс беруі нашарлай бастайды.**



Алманың жаздық, күздік,  
қыстық турлері болады.  
Қысқы турлері жылдың  
суық мезгілінде де  
алмасын бере алады.

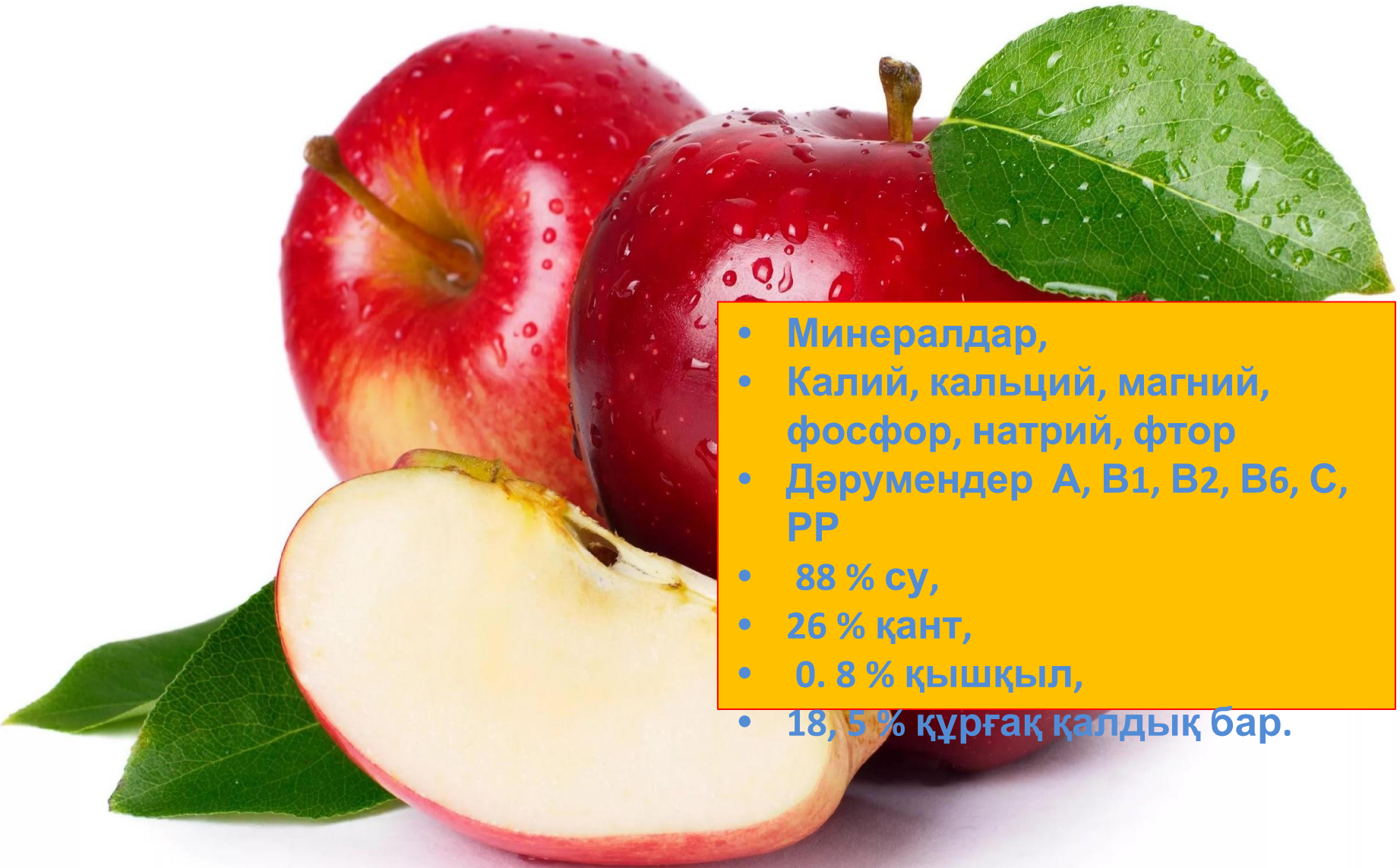
# Алма жемісінің адамға пайдасы



Қызыл алма, көк алма, сары алма.  
Алманың қай түрі болмасын адамға тигізер пайдасы зор.

«Күнде кешкісін бір алма жесеңіз, дәрігер қажет емес», – деген мақал алманың қаншалықты пайдалы екендігін білдіреді

# Алманың құрамы



- Минералдар,
- Калий, кальций, магний, фосфор, натрий, фтор
- Дәрумендер А, В1, В2, В6, С, РР
- 38 % су,
- 26 % қант,
- 0.8 % қышқыл,
- 18,5 % құрғақ қалдық бар.

# А дәрумені



- Адам ағзасының түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі.
- Қараңғыда көруді жақсартады.
- Шаштың, тырнақтың өсуіне әсер етеді.
- Ол жетіспегенде тері құрғап, жарылып, түсі күңгірттенеді.





# В1 дәрумен

- Ағзада дұрыс зат алмасуы үшін аса қажет.
- Бұл дәрумен жетіспегенде шаршағандық сезіліп, ас қорыту бұзылады.

# **B2** **дәрумені**

- **Жарақаттардың тез жазылуына көмектеседі.**
- **Көздің жақсы көру қабілетін арттырады.**
- **Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ерін құрғап, ұшық шығады.**
- **Денеге түскен жарақат баяу жазылады.**

# С дәрумені

# С дәрумені



- Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұруын арттырады.
- Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді.
- С дәрумені жетіспегенде ағза тез шаршайды.



# РР дәрумені

Жіңішке қан тамырларының  
беріктігін арттырады.

**Ал ең бастысы – алма  
темірге бай.  
Темір қанның  
құрамында болады.  
Ол оттегін мүшелерге  
тасымалдайды.**



**Темір әсіресе көк  
алманың  
құрамында өте көп  
болады**

# Қорытынды:

Осы зерттеу жұмысы арқылы алманың құрамындағы заттардың адам ағзасына тигізетін пайдасын анықтадық



**Сөзімді аяқтай келе  
Алма, алма дейсің,  
Алма әкелсем  
жейсің.  
Айтпады екен деме,  
Алманы жумай жеме  
–  
дегім келеді.**

