

**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

A photograph of two apples. On the left is a large, ripe red apple with a small stem and a single green leaf. On the right is a large, bright green apple with a stem and two green leaves. The background is plain white.

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.





# V1 дәрумен

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

# **В2 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.





# PP 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.**

