



Келісемін:
Оқу ісінің меңгерушісі:
Исмагулова А.Б. Исмагулова

ӘБ жетекшісі: Исмагулова
ӘБ отырысында қаралды
Хаттама №1

«Дұрыс тамақтанудың рөлі»

элективті курс

10 сынып

Мұғалім: Исмагулова А.Ж.

2024-2025 оқу жылы

Обаған ауылы

Түсінік хат

Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажет компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасы төмен азықтар және т.б. Экология нашарлайды, ал соның нәтижесінде біздің денсаулығымыз бен күшіміз толық жойылады. Организмнің көбінесе, ондағы пайда болатын және оған тамақпен, сумен, ауамен және дәрі-дәрмек заттарымен баратын зиянды заттарды шығаруды қамтамасыз етуге күші жеткіліксіз. Сау адам жейтін асына жиі зейінсіз қарайды. Ал, ауырып, күнделікті жарнама беттерінен түспейтін ең жаңа препараттарды іздей бастайды, сонымен, тамақ сияқты сенімді және тұрақты емдеу құралы туралы ұмытады. Күн сайын, белгілі бір көлемде және ара қатынаста организмге 70-ке жуық қоспа түсуі керек, олардың басым бөлігі организмде синтезделмейді және өмірлік қажетті болып табылады. Организмді осы азық-түлік заттарымен қолайлы жабдықтау түрлі тамақтану кезінде ғана мүмкін. Тамақтану режимі дегеніміз тамақ ішудің жиілігі, еселілігі және алмасуы. Тамақтану режимі азық-түлік заттарына және энергияны қажет ету сияқты жасқа, өндіріс ерекшеліктеріне байланысты түрін өзгертеді. Дұрыс тамақтанудың көрсетілген негізгі принциптерін сақтау оны құнды етеді.

Курстың мақсаты:

- Дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтын ұйымдастыруға бағытталған тамақтану биохимиясы саласындағы білім мен іскерлікті дамыту.
- Тағам биохимиясы; зерттеу жұмысының қарапайым нұсқаларын жүргізу үшін қажетті білім-білік дағдыларды игеру;
- Биохимиялық эксперимент арқылы салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Курстың міндеті:

- Оқушылардың оқу-зерттеу құзыреттілігін қалыптастыру үшін жағдай жасау;
- Білім алушылардың биохимиялық ғылым негіздерін: маңызды факторларды, ұғымдарды, заңдар мен теорияларды, ғылым тілін, биологиялық және химиялық білім беру стандартына сәйкес жүргізу ;
- Жалпы дүниетанымдық сипатты қолжетімді меңгеруін қамтамасыз ету;
- Пәндік іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыруға ықпал ету: химиялық жабдықтармен жұмыс істеу, химиялық құбылыстарды бақылау және сипаттау, оларды салыстыру, күрделі емес химиялық тәжірибелер қою, зертханалық, практикалық жұмыстар мен экскурсиялар жүйесі арқылы бақылау жүргізу; жалпы оқу іскерліктерін дамыту.

Бағдарламаның өзектілігі:

- Адам анатомиясы, медицина, экология пәндері арқылы теориялық білімдерін жетілдіру.
- Денсаулығы түзу, жан дүниесі рухани бай, жеке даралық қабілеті зор болу үшін салауатты өмір салтын ұстау дағдыларын қалыптастыру.
- Өз денсаулығын сақтауға және тазалық гигиенасын, еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыруға баулау.

Күтілетін нәтижелер:

Беріліп отырған курсты жүзеге асыру барысында жасөспірімдердің салауатты өмір салтын ұсану дағдысының нығаюы, гигиеналық мінез құлқы қалыптасуы тиіс. Адамның ағзасына қажетті тағамдық заттардың ерекшелігін түсінуге және денсаулықтың адам өміріндегі маңызды екенін меңгеруі тиіс.

«Дұрыс тамақтанудың рөлі» қолданбалы курс бағдарламасының тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Дұрыс тамақтану гигиенасы	1		
2	Судың адам өмірі үшін маңызы	1		
3	Нәруыздардың биологиялық маңызы	1		
4	Көмірсулар – энергия көзі	1		
5	Майлар – қоректік негізі	1		
6	Витаминдердің адам ағзасы үшін пайдасы	1		
7	Тамақ өнімдерінің биологиялық топтары	1		
8	Экологиялық тағам қоспалары	1		
9	Адам ағзасы үшін қауіпсіз тағам қоспалары	1		
10	Фаст –фуд тағамдарының зияны	1		
11	Энергетикалық сусындардың қаупі	1		
12	Судың көмегімен ағзаны емдеу	1		
13	Тамақтанудың принциптері	1		
14	Тамақтану ережелері	1		
15	Дұрыс тамақтанудың жолдары	1		
16	Тамақтану рационы бұзылуына байланысты туындайтын аурулар	1		
17	Тамақтану рационы бұзылуына байланысты туындайтын аурулар	1		
18	Диетаның адам ағзасы үшін пайдасы мен зияны	1		
19	Тамақтануды дұрыс ұйымдастыру	1		
20	Дәмдеуіштер, олардың түрлері, қасиеттері және қолданылуы.	1		
21	Табиғи токсиндер	1		
22	Жемістер мен жидектердің химиялық құрамы.	1		
23	Шырынның құрамындағы қоспалар	1		
24	Тағам құрамына қосатын консерванттар.	1		
25	Темекінің ағзаға зияны	1		
26	Ішімдіктің денсаулықтың жауы	1		
27	Есірткінің құрамы мен зияны	1		
28	Спорт – денсаулық кепілі	1		
29	Ұйқы режимі	1		
30	Ағзаны ашығу жолдарымен емдеу	1		
31	Сумен емдеудің тиімділігі	1		
32	Гимнастика арқылы ағзаның сымбатын қалыпқа келтіру	1		
33	Емдік шөптердің сұлулықтағы сыры	1		
34	Қорытынды сабақ	1		

Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1.Л.З.Тель,Е.Д.Деленов. Валеология 9-10 сыныптарға арналған оқулық.-Астана,2003
- 2.Е.А.Резанова.И.П.Антонова «Анатомия,физиология и гигиена человека с основами медицинской экологии» Москва
- 3.Денсаулық энциклопедиясы.Алматы «Балалар әдебиеті»,баспасы-2017
- 4.З.Ж.Асқарова.Биология оқулық.-Алматы: «Мектеп »баспасы,2004
- 5.«Биология және салауаттылық негіздері»ғылыми-педагогикалық журнал-2019