Сабақты құру және жоспарлау кестесі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ жүргізетін мұғалімнің аты-жөні | Сарин Жарас Теміртасұлы | 8 - сыныпОқушы саны- | Ақмола облысыЗеренді ауданы Куропаткино ауылы |
|  |  |  |  |
| Сабақтың атауы | **Витаминдер және олардың маңызы** |
| Сілтеме | Биология 8-сынып оқулығы 186-190 -беттер және слайдтар, роликтар |
| Жалпы мақсаты | Оқушыларға дәрумендер өсімдік пен мал өнімдерінен алынатынын, азық- түліктерде болатынын түсіндіру, дәрумендердің организмдегі ролі және дәрумендер жетіспегенде болатын аурулар, олардың алдын алу шаралары жайлы түсінік беру. |
| Міндеттері | 1. Оқушыларды витаминдердің түрлерімен және олардың жетіспеуінен организмде болатын өзгерістерімен таныстыру. 2. Оқушылардың дәрумендер туралы ой өрісін қалыптастыру, танымдық ойлау қабілетін дамыту.3 . Оқушыларды ұқыптылыққа, ізденімпаздыққа, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу |
| Сабақта туындаған негізгі идеялар | Тамақта витаминдердің сақталуы. Тамақты сақтағанда және өңдегенде витаминдер бұзылады. С витамині бұзылмай 'сақталуы үшін — жемістер мен көкөністердің қабығын өте жұқа етіп аршу керек. Көкөністерді пісіру және пайдалану алдында ғана қабығынан тазартып, кеседі. Қабығы аршылған картопты қарайып кетпеу үшін суға салып кояды. Тамақты эмаль немесе іші тефлонмен жабылған ыдыста дайындайды. Көкөністі қайнап жатқан суға немесе сорпаға салып пісіреді. Бұл кезде судың көлемінің аз болтаны жөн.Піскен тамақта витаминдердің бұзылмай сакталуы қажет. |
| Күтілетін нәтиже | 1. Оқушылардың бірін-бірі оқытуы арқылы аталған тақырыпты меңгеріп шығу;2. Мұғалім оқуға бағыттап отыру;3. Оқушылардың өзін және достарын бағалау мүмкіндіктерін жасау;  |
| Тапсырмалар | Витаминдер және сақтау әдістері. Кітап соңындағы сұрақтарға жауап беру |
| **Сабақтың жүрілуі бойынша мұғалімнің жазбалары: Мұғалімдер немен айналысады және оқушылар немен айналысады.***Оқушыларды ұйымдастыру, сәлемдесу /****0,5 мин/*** |
| СТО сұрақтары | **Сабақ барысында жасаған мұғалім мен оқушының іс-әрекеті** |
| **Сабақтың маңыздылығы не?**-оқушылар не алады?-бұрынғы білімін қалай пайдалана алады?-өмірден алған тәжірибесінің әсері?-сабақтың болашақта оқушыға қандай пайдасы бар? | -оқушыларды ой қозғау арқылы тақырыпқа әкелу-тақырып жайлы бұрынғы білетіндерін анықтау, соған сүйену жолдарын табу***І. Қызығушылығын ояту*** Оқушыларды топқа бөлу. Топпен жұмыс істеуге үйрету. Видео роликтер көрсету арқылы сабаққа деген қызығушылықтарын ояту |
| **Сын тұрғысынан ойлау үшін мүмкіндіктер**-еркін ойлауға қандай мүмкіндіктер жасалды?-өздігінен ізденуге қандай мүмкіндіктер жасалады? |  |
| **Мағынаны ажырату сатысы (жаңа ақпарат)**-оқушыларды белсене қатыстыру -стратегияларды жүйелі қолдану арқылы оқушылардың жұмысын ұйымдастыру (сауал қоя білу, талдау жасай білу, баяндау және қызу ой талқысын жасай білу қабі-леттерін жетілдіру жолдарын беру)-оқушылармен бірлесіп жұмыс жасау, қарым-қатынас шеберлігін- ұтымды пайдалана білу-оқулықтан басқа ақпараттар көзін ашу | ***Оқулық бойынша жаңа сабаққа мұғалімнің түсіндірмесі.******Азық-түліктерде болатын витаминдер және олардың маңызы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витаминдердің латынша белгісі жөне аттары | Негізгі қоры | Витаминдердің физиологиялық әсері |
| С (аскорбин қыш.) | Бұрыш, аскөк, көкжуа, кызан, қырықкабат, картоп, лимон, кұлпынай, итмұрын | Организмде тотығу-тотсыздану реакциясының өтуіне қатьтсады. Бұл реакция жүрмесе, астын сіңімділігі төмендейді. Қан тамырларының жұмысын нашарлатып, құрыққұлақ, ауруына ұшыратады, тіс түбі қанайды |
| В (тиамин) | Бидай, бүршақ, бауыр, бүйрек, жүрек | Көмірсу, нәруыз, май, зат алмасуға қатысады. Ас қорыту мүшелерінің сөл бөлуін арттырады, жүректін жұмысын жақсартады. Жетіспесе бери-бери ауруына ұшыратады, соның әсерінен жүрек, асказан жұмысы бұзылады |
| В., (рибофлавин) | бидай, бұршак, бауыр, бүйрек, жүрек, ет, сүт, жұмыртқа | ұрықтың ж\е баланың өсіп, дамуына әсерін тигізеді. Жетіспегенде ересектерде көздін мөлдір қабықшасы қабынып, катаракта ауруына ұшырайды. Ауызда сілекейдің бөлінуін баяулатады |
| В5 (пантотен) | Бидай, бұршақ, кар­топ, бауыр, жұмыртқа, теңіз ж\е мұхит балықтары | Май қышқылдарын, бүйрек безінің гормондарын, ацетилхолинді түзу үшін керек. Жетіспегенде адам әлсізденіп, тез шаршайды, басы айналып, терісі жарылады. Ауыздың шырышты қабықшасы бұзылып, жүйке ауруына ұшырайды |
| В6 (пиридоксин) | Бидай, бұршақ, сыр, сиыр еті, бауыр, кой еті, теңіз балыктары | Нәруыз алмасуына, ферменттердің түзілуіне қатысады. Аминкышкылдарының алмасуын реттейді. Жеткіліксіз жағдайда қояншық, селкілдеу, қаназдық. пайда болады |
| Вс (фолий кышкылы) | Салат, қырыққабат, асжапырақ, қызан, сәбіз, бидай, қараби-дай, бауыр, бүйрек, сиыр еті, жұмыртқа. ішектегі микроорганизмдер тузеді | Нуклеин қышкылдары мен аминқыш. түзуге әсер етеді. Хромосомаларда жасушалардың көбеюіне де негізгі жағдай жасайды. Қанның түзілуін жақ сартып, реттейді. Жетіспегенде — каназдык ауруы пайда болады |
| В12 (цианкобаламин) | Балықта, сиыр бауырында ж\е бүйрегінде болады. ішектегi микроорганизмдер тузеді | Карын сөліндегі нәруызбен қосылады. Кан жасауға әсер етеді. Жетіспегенде — қаназдық ауруына ұшырайды |
| Р (никотин қышқылы) | Сиыр еті, бауыр, бүйрек, жүрек, албырт балығы, майшабақ | Клетканың тыныс алуына, зат алмасуға, ас қорыту мүшелер. жұмысына, бауырдың қызметіне тигізеді |
| А (ретинол) | Мал майлары, ет, ба­лық, жұмыртқа, сүт | Көзге ж\е көбеюге есер етеді. Жетпегенде — көз ауырады ж\е бойдың өcyi баяулайды |
| D (кальцийферол) | Балықтың уылдырығы, теңіз балығы, сүтқоректілердің бауыры, құс еті,  | Кальций мен фосфор тұздарының алмасуын реттейді. Жетіспегенде — бұл түздар азайып, сүйектің құрамы бұзылып, мешел ауруы пайда болады жұмыртқа |
| E (токоферол) | Өсімдік майы, көк-өністің жасыл жапы-рақтары, жұмыртқа | Эритроцттер қабықшасының бұзылуынан сақтайды. Жетіспегенде — қаңқа бұлшық етінің бұзылуына, жыныс безінін әлсізденуіне себепші болады |
| К (филлохинон) | Асжапырақ, ңырық қабат, қызан, бауыр | Қанның дұрыс ұюына әсеретеді |
| Н (биотин) | Асбұршақ, түсті қы-рыққабат, саңырауқұлақ, бидай, жұмыртқаның сарысы, бауыр, бүйрек, жүрек | Тері қабатын түзеді, жетіспегенде — ақтаңдақ пайда болып, биотин авитаминозы пайда болады. Дерматит ауруына ұшырайды |

 |
| **Толғаныс (рефлексия)**-сабақта үйренгендерін бекіту, қолдану жолдарын беру-жаңадан үйренгенін пайдалана отырып, білімін жүйелеужауап шешімі осыған байланысты жұмыстар беру арқылы түсінік деңгейін тексеру | ***ІІІ. Ой қорытынды***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  | 12 |  | 14 |
|  |  |  | 4 |  |  | 7 |  | 9 |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 3 |  | 5 |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Г | И | П | Е | Р | В | И | Т | А | М | И | Н | О | З |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Білгендерін бекіту үшин сөзжұмбақтар тарату

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
|  |  |  |  | 5 |  |  | 8 |  | 10 |
|  |  | 3 |  |  | 6 | 7 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| А | В | И | Т | А | М | И | Н | О | З |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |
| **Бағалау (түрлері)**-оқушының өзін-өзі бағалауы-топтың өзін-өзі бағалауы-мұғалімнің бағалауы-жалпы бағалау-критерийлер арқылы бағалау | ***Бағалау: /3мин/ Өзін-өзі бағалау парағы*****Оқушының аты – жөні ------------------------------------**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Оқушының аты – жөні*** | ***Сыныптасыңды бағалау*** | ***Мұғалімнің бағалауы*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Үйге тапсырма: §52 сұрақтарға жауап беріп келу** |