**Татарстан Республикасы Әтнә муниципаль районы**

**муниципаль бюджет белем бирү учреждениесе**

**“Күлле Киме урта гомуми белем бирү мәктәбе”**

**Сәламәтлек дәресе**

**3 нче класс**

**Тема:**

**Витаминнар – сәламәтлек дуслары**

**Төзеде: Хамитова Р.Г башлангыч сыйныф укытучысы**

**Витаминнар – сәламәтлек дуслары.**

Сәламәтлек өчен витаминнарга бай төрле ашамлыклар белән туклану шарт. Мондый кешеләр сирәк авырыйлар һәм таза булып үсәләр. Бер генә төрле азык, мәсәлән, шикәр яисә тозлаган ит белән тукланган кеше сәламәт яши алмаска мөмкин. Күрәсез, шикәр һәм тозлаган ит туклыклы булса да, алар белән генә сәламәт яшәп булмый. (Кешенең сәламәт яшәве өчен азык матдәләре белән бергә “витамин” дип атала торган матдәнең дә булуы кирәк дип йомгак ясала).

Моннан 200 ел чамасы элек, ике туган Дмитрий һәм Харитон Лаптевлар, Төньяк Боз океанындагы диңгезләр аша Кытайга Төньяк диңгез юлы салу максаты белән, хәрби корабларда сәяхәткә чыгалар. Ләкин Төньяк Боз океанының бозлары Лаптевларның юлларын кискән һәм алар кораблары бозларга кысылган хәлдә кыш үткәргәннәр. Батыр диңгезчеләр өчен тозлаган ит, он һәм сохари җитәрлек булса да, матрослар арасында ниндидер аңлашылмый торган сүлпәнлек, һәрвакыт йокымсырап тору, теш уртлары канау, тешләр селкенү һәм төшү, аяклар күгәрү кебек күренешләр башланган, матрослар арасында үлүчеләр дә булган. Фәнчә әйткәндә, алар зәңгелә авыруы белән газапланганнар. Исән калганнары ярга чыккач, нарат ылысы төнәтмәсе эчкәннәр һәм бер-ике атна эчендә савыкканнар, сәламәтләнгәннәр.

Сохари һәм тозлаган итләре җитәрлек булуга карамастан, ни өчен матрослар зәңгелә белән авырганнар?

Аларның азыкларында витаминнар җитәрлек булмаган.

Нарат төнәтмәсе эчкәч, матрослар ни өчен сәламәтләнгәннәр?

Матрослар нарат ылысында тереклек өчен кирәкле матдәләр булганга сәламәтләнгәннәр.

Лаптевлар корабындагы ашамлыклар арасында витаминлы азыклар, мәсәлән, җиләк-җимешләр һәм яшелчәләр булмаган. Димәк, кешеләргә С витамины җитмәгән. С витамины зәңгелә авыруы булдырмауда, ә авырган очракта аны дәвалауда бик әһәмиятле. С витаминын аскорбин кислотасы дип тә атыйлар.

Көньяк диңгезчеләрен элекке вакытта зәңгелә авыруыннан лимон сакласа, - ди укытучы, - Төньяк диңгезчеләрне нарат ылысы саклаган. Шуңа күрә наратны элекке вакытта “тереклек агачы”дип йөрткәннәр. Лимон һәм апельсинга караганда, нарат ылысында С витамины 6 тапкыр, бәрәңгегә караганда, 22 тапкыр күбрәк. Нарат ылысында тагын башка витаминнар һәм минераль тозлар барлыгы беленде.

Витаминнарның наратта гына түгел, башка күп төрле үсемлекләрдә һәм ашамлыкларда да барлыгы билгеле. Фәнни эзләнүләр нәтиҗәсендә рус врачы Лунин азыкта аксым, май, углевод һәм минераль тозлардан башка тагын организмның яшәве өчен ниндидер бик кирәкле матдәләрнең дә булуын әйтә. Галимнәр узган гасыр башында дөге көрпәсеннән моңа кадәр билгеле булмаган һәм нервларны дәваларга яраклы кристаллик матдә табалар. Тереклек өчен бик кирәкле булганга күрә, аны “витамин” дип атыйлар. “Вита” – тереклек дигән сүз. Әмма витаминнарны ныклап өйрәнү һәм дәвалауда файдалану бу гасырның 30 нчы елларында гына башлана. Хәзерге вакытта фәнгә берничә дистә витамин билгеле, уңайлы булсын өчен аларны хәрефләр белән билгелиләр.

Витаминнар кеше организмындагы төрле ферментлар составына керәләр һәм матдәләр алмашу процессын яхшырталар. Организмда теге яки бу витамин җитешмәсә, матдәләр алмашу бозыла, күзәнәк һәм тукымаларны кислород белән тәэмин итү йомшара, төрле органнарда авыру күренешләре барлыкка килә, балаларда үсү туктала, органзмның йогышлы авыруларга каршы тора алу сәләте кими.

Витаминнар кеше организмына сәламәтлекне ныгытуда һәм төрле йогышлы авыруларга каршы тора алу сәләтен күтәрүдә ярдәм итәләр. Шуңа күрә витаминнарны без сәламәтлекнең дуслары дип атыйбыз.

А витамины 100 г балык маенда - 16, сыер маенда – 15, кызыл борычта – 10, кишердә - 9, кузгалакта – 8, яшел суганда – 6, помидорда 2 мг чамасы була. Болардан тыш сөттә, каймакта, сырда, йомыркада да була. Бер кызыл помидор яисә бер өлгергән алма ашасаң, организмга А витаминының көндәлек микъдары кергән дигән сүз.

В витаминын җыелми витамин дип йөртәләр. Ул берничә төр витаминга, мәсәлән В1, В2, В6, В12, В15 кә бүленә һәм төрле авыруларны дәвалауда кулланыла. Йөрәк, кан тамырлары, ашказаны, сулыш органнары, күз, тире һәм нерв авыруларын дәвалауда киң кулланыла.

В витамины группасы арыш һәм солы икмәгендә; бодай, солы, карабодай ярмасында, борчак һәм фасольдә, сөт һәм эремчектә, ит һәм балыкта, йомыркада һәм чүпрәдә җитәрлек була. Тәүлеккә 200 грамм арыш икмәге ашасаң, организм В витаминының бер тәүлеккә җитәрлек микъдары белән тәэмин ителә.

Д витамины җитешмәгәндә, кеше организмы минераль тозларны үзләштерә алмый һәм балаларда рахит авыруы барлыкка килә, скелет зәгыйфьләнә. Д витамины үсемлекләрдән фәкать гөмбәдә генә бар. Ул бавырда, иттә, каймакта, сөттә һәм майда, кит һәм дельфин бавырында була. Хәзерге вакытта Д витаминын (балык маен) күпләп тунец дип атала торган диңгез балыгы бавырыннан әзерлиләр.

С витаминын да кешеләр, Д витамины кебек, яшьтән үк куллана башлыйлар, һәм ул витамин һәркемгә иң кирәкле витамин булып санала. Ул азканлылыкны дәвалый, нечкә кан тамырлары стеналарын ныгыта, кан әйләнешен яхшырта, кешедә йогышлы авыруларны булдырмауга ярдәм итә. Гомумән, С витамины кеше организмына күпьяклап уңай тәэсир итә. Шуңа күрә хәзер балалар ашамлыкларына С витамины кушалар.

Хәзер инде нинди азыкта күпме С витамины барлыгын чагыштырып карыйк. 100 грамм киптерелгән гөләп җимешендә - 1500 мг, кара карлыганда – 300, кызыл борычта – 250, кузгалакта – 60, помидорда – 40, лимонда – 40, алмада һәм кәбестәдә - 30, яшел борчак һәм редискада – 20, кыяр һәм кишердә - 5 мг чамасы С витамины була.

Нәтиҗә ясап әйтсәк, организмга күбрәк витаминнар керсен өчен, төрле азык белән тукланырга һәм күбрәк җиләк-җимеш, яшелчәләр, арыш икмәге, сөт һәм сөт продуктлары ашарга кирәк.

Суганны көн саен билгеле микъдарда куллану гына шифалы исәпләнә, артык куллану зарар да китерергә мөмкин. Ашказаны, бавыры һәм бөере авырткан кешеләргә суганны күп кулланырга ярамый.

Табигать безгә сәламәтлегебез өчен күп төрле хәзинә бүләк итә. Ул хәзинәне күрә белергә, аларның кыйммәтен аңлый һәм аларны файдалана белергә генә кирәк.

Конец формы