**«Қостанай қаласы білім бөлімінің**

 **№25 негізгі жалпы білім беретін мектебі» ММ**

**Тақырыбы: «Балдың пайдасы мен зияны**»

(Бағыты: валеология)



**Орындаушы:** Габдоллаева Инжу – 3-сынып оқушысы

**Жетекшісі:** Кусекенова Кульбаршин Зұлқарнайқызы – қазақ тілі мен әдебиеті мұғалімі

2019 жыл

Мазмұны

1. Кіріспе бөлім ...............................................................................
2. Теориялық бөлім ..........................................................................
3. Балдың пайдасы мен зияны
4. Әлеуметтік зерттеу ......................................................................
5. Практикалық бөлім ......................................................................
6. Қорытынды бөлім .........................................................................
7. Әдебиет тізімі ................................................................................

Біздің жобамыздың басты мақсаты- балдың пайдасын зерттеу, адамдардың оны қандай жағдайларда пайдаланытынымен кеңірек танысу.

**Міндеттері:**

Балдың пайда болу тарихымен танысу;

Балдың жасалу технологиясымен танысу;

Балдың құрамын оқып-білу;

Балдың түрлерін анықтап білу;

Балдың қалай және қай жерде қолданылатынын оқып-білу.

**Зерттеу  нысаны**- адам

**Зерттеу заты-** бал

**Зерттеудің өзектілігі-**біз балды күнделікті өмірде жиі қолданылғанымен,оның көптеген пайдасын, өзіне тән ерекшеліктерін біле бермейміз.

 **Зерттеудің болжамы-**егер біз бал  жайлы көбірек оқып білсек, онда балдың көптеген сырларын ашар едік.

  **Зерттеу әдістері**

- ғылыми әдебиеттердегі анықтамалармен танысу;

- бақылау;

-зерттелген нәтижеге талдау жүргізу.

Аңдатпа

Бұл жоба балдың түрлерін анықтап, оның адам денсаулығына пайдасын зерттеуге арналған. Балдың пайдасы өте зор. «Бал-қоймалжың, тәтті сұйықзат.» Балдың қасиеттеріне байланысты кеңінен қолдануға болады. Бал қан құрамын жақсартады, ішкі ағзалардың қызметін жандандырады, иммунитетті арттырады.

Аннотация

Этот проект посвящен изучению сорта меда и исследовнию пользы меда для здоровья человека. Пчелиный мед – чудесный дар природы. Мед представляет собой сладкую сиропообразную, вязкую жидкость со своеобразным запахом и вкусом. Постоянное употребление пчелиного меда повышает иммунитет, делает организм устойчивым ко многим инфекциям, позволяет легче переносить болезни.

Annotation

This project is devoted to the study of varieties of honey and issledovaniy use of honey for human health. Bee honey is a wonderful gift of nature.
Honey is a sweet, syrupy, viscous liquid with a peculiar odor and taste. Constant use of honey strengthens immune system, making the body resistant to many infections, makes it easier to carry the disease.

**Балдың түрлері**

Өсімдіктің бір түрінен жиналған бал «бір шырынды», ал бірнеше өсімдік түрінен жиналған бал «көп шырынды» деп аталады. Оны өсімдіктің түріне қарай атайды. Қазақстанда әр ұядан орта есеппен жылына 15 кг-ға дейін, жекелеген тәжірибелі бал ара өсірушілер 180 кг-ға дейін бал жинайды екен.

**Ара балының бөлінуі**

Негізінен, ара балы бір шырынды және көп шырынды болып бөлінеді.

Бір шырынды бал – тек өсімдіктердің бір түрінен ғана жиналған шырын. Оны өсімдіктердің түріне қарай – қара-құмық балы, жөке ағашының балы деп, неше түрлі атайды.

Көп шырынды бал – өсімдіктердің бірнеше түрінен жиналған шырын. Оны табиғи бал беретін өңірлерге байланысты дала балы, тау балы, бақ балы деп ерекшелейді.

**Табиғи балдың түрлері**

Өмірде табиғи балды ажырату оңай емес. Қантты бал араны қант шырынымен қоректендіру арқылы алынады.

Сатушылар оны табиғи балға араластырып сатады. Бұл орайда табиғи, жасанды балды ажыратуға ешқандай анализ көмектеспейді. Жасанды балдың құрамында қант, қант крахмалы, ұн, желім, гипс болады. Оның кейбірін үй жағдайында анықтауға мүмкіндік бар. Ол үшін бір стақан қайнаған су аласыз да оған балды араластырасыз (Бір стақан суға жарты стақан бал). Сол кезде тұнбаның төменгі жағында немесе бетінде механикалық қалдықтар шыға келеді. Ол –балдың құрамында крахмалдың бар екендігінің айғағы.

Гүлдейтін қанша ма өсімдіктер бар болса, сонша ма балдың түрлері бар. Біз енді солардың бастыларын атап айтсақ.

**Дәрігерлердің пайдалы кеңестері**

**Балдың пайдасы**

Мамандардың айтуынша, балдың адам денсаулығы үшін пайдасы көп. Атап айтқанда, бал қан құрамын жақсартады, ішкі ағзалардың қызметін жандандырады, иммунитетті арттырады, дененің физиологиялық қызметін, күш-қуатын қалпына келтіреді. Мидың жұмысын жақсартады, тыныс алу жолдарын артық өңезденуден сақтайды. Ол сондай-ақ жүрек-қан тамырлары ауруына, бауырға, бүйрекке, ішек-қарын жолына, суық тиюге, құяң мен өтке пайдалы. Балды құрт ауруына, ұйқысыздыққа, бас ауруына, қан қысымына, асқазан жарасына, тіпті күйікке де ем ретінде пайдалануға болады.

 **Балдың зияны**

Адам денсаулығына зияны тимес үшін балды түске дейін екі қасық қана жеуге болады. Бұл өнімнің пайдасы әсіре бағаланған, сол себепті оған кәдімгі тәтті ас ретінде қараған жөн. Алайда бал мен ішімдікті қатар пайдалану, сондай-ақ балдан жасалған ішімдік ішу бауыр циррозына әкеп соғуы мүмкін

«Зияны тимеу үшін екі-ақ қасық жеу керек. Түске дейін жеп, күні бойы белсенді қимылдаған жөн» Cуық тигенде бал қосып шәй ішкеннен адам жазылып кете қоймайды, өйткені ыстық шайда еріген бал пайдалы қасиеттерінен айырылады екен.Семіздікке шалдыққан, сондай-ақ гүлге немесе ара уына аллегриясы бар адамдарға бал жеуге болмайды, деп ескертеді дәрігерлер.

**Балдың қолданылуы**

**Медициналық жағдайда. Тағам түрлерін жасауда**

**Косметологиялық жағдайда**

Бал-керемет, бірегей қасиеттерге ие болғандықтан,адамдар оны кеңінен қолданады.

Мысалы, кулинарияда,косметологиялық жағдайда және медицинада.

Кулинарияда қантты балмен алмастырып,түрлі тәтті тағамдар жасауда қолданылады.

**Балдың қолданылуын зерттеу**

Кулинариялық жағдайда зерттеу үшін маған анам көмектесті. Анам екеуіміз бал тортын (Медовый торт) пісірдік. Ол үшін - 2 ас қасық бал, 2 жұмыртқа, 100 гр маргарин, 1/2 шай қасық сода, 5-6 стақан ұн қажет. Торт өте дәмді шықты деп ойлаймын. Бағасын өздеріңіз бересіздер.

Косметологиялық жағдайда зерттеу үшін мына рецеппен анамның бетіне маска жасадым. Анам бетінің сәбидің бетіндей балғын болғанын айтты. Ол үшін маған 1 шай қасық ірімшік,1 ас қасық сүт,1/2 қасық бал қажет болды.

 **Қорытынды**

* Балды пайдасы өте зор.Оның емдік қасиеттеріне байланысты кеңінен қолдануға болады және қолдану керектігін түсіндік.
* Балдың құрамында адам ағзасына пайдалы барлық химиялық қоспалар бар екенін аңғардық.
* Балдың өте ертеде алғашқы адамдарға дейін пайда болғанын,ата-бабаларымыз оны тағам ретінде де,ем-дом ретінде де пайдаланғанын оқып білдік.

Әдебиеттер тізімі

[http://supercook.ru/honey/honey-01.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2Fhoney%2Fhoney-01.html): Из истории мёда

[http://ipchepurnoy.narod.ru/Expertize.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fipchepurnoy.narod.ru%2FExpertize.html): Экспертиза качества пчелиного мёда

[http://www.youtube.com/watch?v=EBNIySWpig0&feature=player\_embedded](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DEBNIySWpig0%26feature%3Dplayer_embedded):