

**C vitamini.
Infografika. Son
soʻz turkumi**

DARS REJASI

Tashkiliy
qism
5 minut



O'tgan darsni
takrorlash
10 minut



Yangi
mavzu
bayoni
15 minut

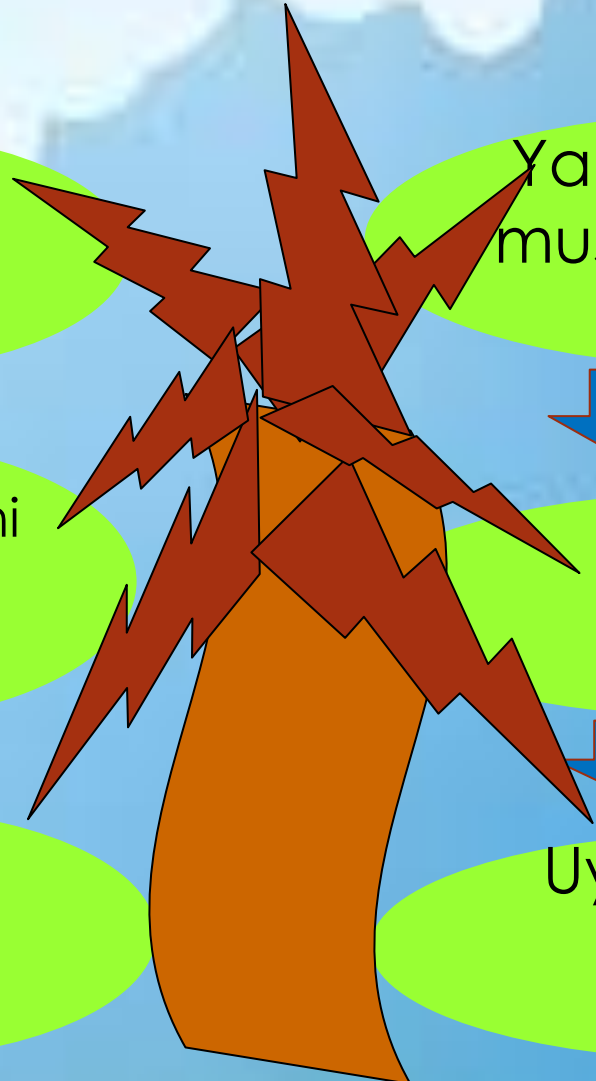
Yangi mavzuni
mustahkamlash
10 minut



Baholash
3 minut



Uyga vazifa
berish
2 minut



**Tartib-int
izom**

**Darsning oltin
qoidasi:**

Do'stlik

Aniqlik

Faollik

**O'ng qo'l
qoidasi**

Dars shiori:

**Dars shiori: Vatan ostonadan
boshlanadi!**

Shiorimiz:
Aql koni kitob
Uni sevganning yo'li
oftob.



Bu mavzuda o'rganamiz

- *inson salomatligida to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati*
- *C vitamini*
- *sohaga oid til birliklari*
- *infografikani tushunish*
 - *miqdor va tartib sonlar*
 - *sifatlar imlosi.*

Infografikaga asoslanib C vitamini haqida soʻzlab bering.

C vitamini (askorbin kislotalari) moddalar almashinuvida, toʻqimalar faoliyatida muhim ahamiyatga ega. U qonning suyulishida ishtirok etadi. Virus va bakterial infeksiyalardan himoya qiladi. Terida pigmentlarning toʻgʻri taqsimlanishida koʻmaklashadi.

100 gramm mahsulot tarkibida



Na'matak
470 mg



Qizil bulg'ori
50 mg



Petrushka
150 mg



Bryussel karami
120 mg



Apelsin
100 mg



Limon
120 mg

$$\text{C} + \text{A} = \text{👍}$$
$$\text{C} + \text{E} = \text{👍}$$
$$\text{C} + \text{B9} = \text{👍}$$

$$\text{C} + \text{B2} = \text{👎}$$
$$\text{C} + \text{B12} = \text{👎}$$
$$\text{C} + \text{B5} = \text{👎}$$
$$\text{C} + \text{B} = \text{👎}$$



- Jigar faoliyatini yaxshilaydi.
- Yaralarning bitishini tezlatadi.
- Qontomirlarni mustahkamlaydi.
- Immun tizimini kuchaytiradi.



- Milklar qonashi.
- Uyqusizlik.
- Charchoq.
- Teri qurishi.
- Tish yemirilishi.
- Tananing ko'karishi.

Kundalik me'yor

Bolalar
0-13 yoshgacha
40-50 mg

Ayollar
19 yoshdan yuqori
75 mg

Erkaklar
19 yoshdan yuqori
90 mg

SAVOLLAR

- 1. C vitaminiga boyligi bo'yicha qaysi mahsulotlar 1-, 2-, 3-o'rinni egallaydi?*
- 2. C vitamini tanamiz uchun qanchalik muhim?*
- 3. C vitaminining qaysi xususiyatini eng muhim deb hisoblaysiz? Javobingizni asoslang.*
- 4. Sizning C vitaminiga bo'lgan kundalik ehtiyojingiz qancha?*

Infografika asosida beshta xulosa yozing

*Namuna Katta yoshli
erkaklar bir kunda eng
kamida 90 mg C vitamini
iste'mol qilishi
kerak.*

Infografika asosida quyida berilgan vaziyatlarning to'g'ri yoki noto'g'ri ekanini aniqlang. Xulosangizni asoslang.

1

Azizaning oyisi charchoq hissi hamda milklarining tez-tez qonashidan shikoyat qilib shifokor ko'rigiga bormoqchi. Qo'shnisi unga ko'proq petrushka va qizil qalampir yeyishni tavsiya qildi.

2

Pishloq, baliq va qo'ziqorin B2 vitaminiga boy. Ularni karam, kartoshka va limon bilan qo'shib yeyish juda foydali.

3

Bekzodning yoshi 12 da, u C vitaminiga bo'lgan kunlik ehtiyojini qoplash uchun har kuni bittadan olma yeydi.

4

Nodir o'yin chog'ida jarohat oldi. Buvisi undagi yara tezroq bitishi uchun C vitaminiga boy mahsulotlardan ko'proq iste'mol qilish kerakligini aytdi.

5

Salima maktabning 9-sinfida o'qiydi. Oyisi unga har kuni 100 g na'matak mevasidan damlama tayyorlab beradi. Salima uni kun bo'yi ichib yuradi.

BILIB OLING

Sonlar miqdor yoki tartibni bildiradi. Shunga ko'ra, ular ikki guruhga bo'linadi:

1) miqdor sonlar; 2) tartib sonlar.

Miqdor sonlarning ishlatilishiga misollar:

Ushbu taomni yanada xushbo'y qilish uchun unga bitta limon suvini siqib, solish mumkin. 100 g na'matak mevasidan tayyorlangan sharbatni oilamiz bilan ichdik. Tartib sonlarning qo'llanishiga misollar: Insonning birinchi ehtiyojlari sirasiga ilm olishni ham kiritish kerak. Yettinchi sinfda o'qiydigan bolalarning C vitaminiga bo'lgan bir kunlik ehtiyoji o'g'il bolalar uchun 75 mg ni, qizlar uchun esa 65 mg ni tashkil etadi.

Berilgan jadval asosida turli yoshdagi kishilarning C vitaminiga bo'lgan kundalik ehtiyojini ta'minlash uchun tavsiyalar yozing. Bunda yuqorida berilgan infografika ma'lumotlari hamda miqdor va tartib sonlardan foydalaning.



Yoshi	Erkaklar (mg, 1 kunda)	Ayollar (mg, 1 kunda)
6 oygacha	40	40
7–12 oylik	50	50
1–3 yosh	15	15
4–8 yosh	25	25
9–13 yosh	45	45
14–18 yosh	75	65
19 yoshdan katta	90	75

Uyga vazifa

Belgilash olmoshlaridan foydalanib C vitamini iste'moli bilan bog'liq 7 ta tavsiya yozing.

Namuna:Har qanday meva va sabzavot tarkibida ma'lum miqdorda C vitamini bor.



FOYDALANILGAN ADABIYOT:

Ona tili 7 [Matn]: 7-sinf uchun
darslik / K. M. Mavlonova. –
Toshkent: Respublika ta'lim
markazi, 2022. –224 b.

E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!

A row of seven 3D cartoon characters, each holding a letter of the word "THANKS". The characters are white with small eyes and are standing on a light-colored surface. The letters are colored: T (red), H (orange), A (yellow), N (light green), K (green), K (green), and S (blue).

THANKS

Ushbu taqdimot slaydi



mahsulotidi
r

*DIQQAT! Ushbu mahsulotni tijoriy maqsadda ko'paytirish javobgarlikka
sabab bo'ladi*