ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Қостанай ауданы

Заречный ауылы

«Мемлекеттік тілде оқытатын Заречный орта мектебі» КММ

«Күнбағыс майының құпиялары»

Бағыты: «Қоршаған орта»

Секция: «Дүниетану»

Орындаған: Ғазиз Бағдәулет 1-сынып

Ғылыми жетекшісі: Бастауыш сынып мұғалімі

Мамытова Гулжанат Рыселдиевна

2018-2019 оқу жылы

МАЗМҰНЫ:

**I Кіріспе:**

1.1. Күнбағыс туралы мәлімет.

 **ІІ Негізгі бөлім:**

2.1. Күнбағыс- пайдалы өсімдік

2.2. Күнбағыстың үй тұрмысына пайдасы

2.3. Күнбағыс майының медицинадағы пайдасы

 **ІІІ Қорытынды:**

 3.1. Күнбағыстың пайдасын зерттеу нәтижесі.

 **ІҮ Пайдаланылған әдебиеттер:**

**Аңдатпа**

 **Зерттеудің өзектілігі -** тұлғаның барлық көрсету және шығармашылық ойлау қабілетін дамыту басты факторлардың бірі. Осы жұмыстың арқасында танымдық әрекеттің белсенділігі артады**.**

 **Болжам –** күнбағыстың тұрмыстық жағдайда және емдік мақсатта қолдануға болады .

 **Зерттеудің мақсаты –** адам өміріндегі күнделікті қолданатын қарапайым күнбағыс майының пайдасын біле бермейміз. Сондықтан да күнбағыстың тұрмыстық жағдайда және халықтық медицинадағы емдік пайдасының мол екендігін зерттеу.

 **Зерттеудің міндеті –** күнбағыс туралы материалдар жинап, оның адам өміріндегі біз білмейтін пайдасын ашып көрсет**у.**

Зерттеу әдісі:

* Бақылау
* Болжамды дәлелдейтін өзіндік практикалық жұмыстар

**КІРІСПЕ**

**1.1. Күнбағыс**

Күнделікті өмірде барлық адам жақсы көретін шекілдеуіктің күнбағыстан алынатынын бәріміз білеміз. Мен әдемі болып өсетін күнбағыстың тағы басқа қандай пайдасы бар екенін білгім келді.Сонымен күнбағыс латын тілінен аударғанда  - күрделі гүлділер тұқымдасына жататын бір жылдық мәдени өсімдік. Шыққан жері - Солтүстік Америка. Қазақстанда 2 түрі бар: жер алмұрты және бір жылдық.

Күнбағыстың биіктігі 2 м-дей, сабағы тік, жуан, өзегі қуыс, сырты қалың түкті, кіндік тамыры тармақты, 2 - 3 м тереңдікке бойлайды. Үлкен жалпақ жапырағы сабақта кезектесіп орналасады. Гүл шоғыры көп гүлді себет. Оның сыртын бір немесе бірнеше қатарға орналасқан гүл жапырақтары қоршаған. Бұлар өсімдік гүлін сыртқы қолайсыз жағдайдан сақтайды. Себеттерінің диаметрі 10 - 60 см-ге дейін жетеді. Себеті күн көзі бойымен бұрылып отырады. Жемісі — тұқымша, онда 22 - 27% май болады.

Еуропалықтар тұңғыш рет күнбағысты Американы ашқан кезде Мексиканың кең байтақ жазықтарынан көрген. Олар күнбағысты Еуропаға бұдан төрт жүз жыл бұрын алып келді. Оны «күн гүлі» деп атады.

Қазір күнбағыс – біздегі ең кең тараған майлы дақыл. Әрине, ол өзінің жабайы арғы тегіне аздап қана ұқсайды. Мәдени күнбағыстың себеті ірі. Онда 7 мыңға тарта дән болады. Сонымен бірге мәдени күнбағыстың сабағы 4 метрге дейін жетіп, оның жуандығы білектей болып өседі.

**ІІ Негізгі бөлім:**

**2.1. Күнбағыс- пайдалы өсімдік**

Дәнінен сұйық күнбағыс майы алынады. Өсімдік майының 90%-ы осы өсімдіктің дәнінен алынады, сыққаннан кейінгі дәніне қант қосып, сығымдап, тамаққа қолданылатын тәтті тағам жасалынады. Сары желегін медицинада пайдаланады. Күлінен сахар алады, онда 30- 36% калий тотығы бар. Күнбағыс күнжарасы да - құнарлы мал азығы, онда 38%-дан астам ақуыздық зат, 20-22% көмірсу және 6%-дай май бар.

Күнбағысты бұршақ өсімдіктерге қосып сүрлемдік дақыл ретінде өсіреді. 100 кг көктей орылған күнбағыс құрамында 18 азық өлшемі, 1,4 кг сіңімді протеин бар.

**2.2. Күнбағыстың үй тұрмысына пайдасы** Үй тұрмысында ол дәнін шағып жейтін шекілдеуік. Күнбағыстың беретін басты нәрсесі – оның жақсы майы. Күнбағыс дәнінен май сығып алғаннан кейін одан күнжара қалады. Күнжараны жылқы, сиыр, қойлар жейді. Сабағын турап, булап шошқаға береді. Себетін
кептіреді де ұнтақтайды, ол да – жақсы мал азығы. Күнбағыстың кейбір сорттарын сүрлем үшін егеді. Бұл жағдайда оны дәні піспей тұрып көктей орады

 Салаттарды майонезбен емес, маймен араластырсаңыз, көкөністердегі бета-каротин А дәруменіне айналады.

 Шикі не рафинацияланбаған май бөтелкесінің астында тұнба көрсеңіз, шошымаңыз. Бұл денсаулық үшін өте пайдалы фосфолипидтер болып табылады. Олар ағзаға сыртқы әсерлермен күресуге күш береді.

 Осы қасиеттердің бәрі қарапайым ғана күнбағыс майының құрамында бар екен.

**2.3. Күнбағыс майының медицинадағы пайдасы**

Күнбағыстағы селен рактың алдын алады.

Дүние жүзіндегі бірқатар медициналық орталық селенге бай күнбағыстың денсаулыққа пайдасын растайды. Ғылыми зерттеулер селен мен рак арасындағы мықты байланыс бар екенін көрсетеді**.**

 Шамамен 50 грамм күнбағыс дәні күнделікті селен мұқтаждығының 30 пайызын қамдайды.
 Селен зиян көрген жасушаларда ДНК-ны жөндейді, рак жасушаларының көбеюінің алдын алады, дененің қалыптан тыс жасушалардан құтылуына көмектеседі.
 50 грамм күнбағыс дәні күнделікті Е дәруменінің 90 пайызын қамдайды. Е дәрумені қантамыр, жүрек аурулары үшін де пайдалы.

**Дертке -дауа**

* **Артроз**

Артроз асқынып, тізе буындары қатты ауырса, **күнбағыс майын** пайдаланған жөн. Ол үшін балдыр ұнтағының бір бөлігін күнбағыс майымен жақсылап араластырып, дайын болған соң ауырған жерге жағыңыз. Содан кейін үстін жылы матамен орау керек. Бұл әдісті ауырсынуды басатын дәрі орнына қолдануға болады.

* **Тамағыңыз ауырса**

Алоэ шырыны мен күнбағыс майын бірдей көлемде алып араластырыңыз. Дайын қоспамен тамағыңызды шайыңыз. Ал егер тонзиллит, ларингит секілді күрделі тамақ ауруларына тап болсаңыз, онда тазартылмаған күнбағыс майын сарымсақ сөлімен араластырып, ингаляция жасаңыз.

**Жөтел**

 Жөтеліңіз тоқтамаса, мүсәтірлі спирт пен **күнбағыс майын** 2:1 қатысындай етіп араластырып, дайын қоспамен көкірегіңізді сүртіңіз.
 **Аяқтағы қанайналым бұзылса,** мұндай жағдайда лавр жапырақтарынан майлы тұнба дайындау қажет. Ол үшін 2/3 стақан ұнтақталған лавр жапырағына бір стақан күнбағыс майын қосып, қараңғы жерде 6 күн ұстаңыз. Содан соң жылы ванна дайындап, аяғыңызды осы майлы тұнбамен сүртіңіз.

**Табанда ойылған сызаттар пайда болса**

Күнбағыс майын су жылытқышқа салып қайнатыңыз. Қайнатып алған соң суығанын күтіңіз. Дайын болғаннан кейін оны табандағы, өкшедегі ойылған сызаттарға
жағыңыз.Біреше рет жаққаннан кейін
аурудан арыласыз.
 Міне, күнбағыс майының пайдалы тұстары осындай. Егер жоғарыда аталған ауруларға шалдықсаңыз, бұл майдың көп көмегі тиеді

**Күнбағыс:**

* Емдік пайдасы;
* Малға құнарлы азық;
* Күнделікті тұрмыста пайдалы;
* Әр түрлі тағамдар жасалады.

Жалпы көптеген қолжетімді майлардың арасында күнбағыс майы ең пайдалы деп айтуға болады. Соя, жүгері майлары пайдасы жағынан күнбағыс майының артында тұр. Оның құрамында қанықпаған майлы қышқылдар, майда ерігіш А, В, Е және F дәрумендер мен минералдар бар. Күнбағыс майы адамға күнделікті қажет.

**F дәрумені**теріміздің жағдайын жақсартып, қан тамырларының беріктігін арттырады, гормондар синтезін реттеп, иммунитетті жақсартады. Қан айналымын дұрыстап, атеросклерозға қарсы тұрып, ағзадан артық холестеринді шығарады.

**Е дәрумені**есті жақсартып, қартаюға қарсы күреседі. Майлардың қабылдануын дұрыстап, жүйке жүйесін де жақсартады. Бұл дәрумен Альцгеймер деген қауіпті аурудың алдын алып, қант диабетіне де қарсы тұра алады.

**А дәрумені**көздің саулығы мен тырнақ, шаш, тіс пен сүйек беріктігіне жауап береді. Жақсы антиоксидант болып табылатын бұл дәрумен онкологиялық аурулармен күресуде көмектеседі.

**D дәрумені**кішкентай балалардың дұрыс өсуіне өте қажетті дәрумен. Ол сүйектердің берік болуына, зат алмасудың дұрыс жүруіне, асқорыту жүйесінің жұмысына да жақсы әсер ете алады.

**ІІІ Қорытынды:
 3.1. Күнбағыстың пайдасын зерттеу нәтижесі**

Іздену нәтижесінде күнбағыс өсімдігінің күнделікті тұрмыста және денсаулыққа пайдасын, емдік қасиеті бар екенін білдім. Қазіргі уақытта әр түрлі химиялық дәрілерге, жақпа майларға қарағанда күнбағыстың пайдасы орасан зор екенін көріп отырмыз.

Қорыта келе, дертке дауа болатын күнбағыс, біріншіден ауаны тазартып, даламызды көріктендіреді, денсаулығымызды нығайтады, екіншіден көптеген аурулардың алдын алады, үшіншіден дәріханалардан қымбат дәрілерді қыруар ақшаға сатып алғанша өзіміз қолдан жасап, пайдалансақ отбасының қаражатын үнемдейді және оны өсірумен айналысқан адамдарға мол қаржы келтіреді.

 Күнбағыс дәніндегі және майының пайдасы мен ондағы ағзаға қажетті дәрумендерді біліп жүргеніміз жөн деп ойлаймын.

**ІҮ Пайдаланылған әдебиеттер:**

 1. Р. Әлімқұлова, Р. Сәтімбеков. Қызықты биология. Өсімдіктер әлемі. Жүйелік топтары. "Таймас" 2011, 60- бет.

 2. Қ. Аймағамбетқызы, Б.В.Муханов. Дүниетану. 4-сыныпқа арналған оқулық. «Рауан» 1998ж.

 3. Қ.А.Аймағамбетова, З.Ф.Олейник, Г.М.Жүнісова, С.Ж. Базарбаева. Дүниетану хрестоматиясы. 2-сынып. «Атамұра» 1998, 41-бет

 4. Интернет материалдары: w.w.w.bilimdi.kz, Twig-bilim.kz, т.б. сайттары

5. Сұрақ-жауап энциклопедиясы, Алматы, 2007ж.