**АЗАМАТОВА Самира Улугбековна,**

**ЖШС Абай Құнанбаев мектебінің оқушысы.**

**Жоба жетекшісі:** ДАДАМЕТОВА Наргиза Олжабаевна,

**информатика пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**АРА БАЛЫНЫҢ ПАЙДАСЫ**

**Зерттеу жұмысының таңдап алған себебім: Балдың емдік қасиеті, денсаулыққа пайдасы.**

**Мақсаты: Ара балының емдік қасиетін зерттеу және бал туралы білімімді арттыру.**

**Жұмысымның міндеттері:**

1. **Бал арасы туралы білімімді арттыру.**
2. **Бал туралы интернет ресурстары, кітаптардан оқып үйрену.**
3. **Балдың түрлерімен танысу.**
4. **Емдік қасиеттерін зерттеу.**

**Жұмыстың кезеңдері:**

**1.Оқулық интернет ресурстары, әдебиеттерден ізденіп ара туралы мәліметтерді табу.**

2. Материалдар жинақтау, бақылау жүргізу.

**3. Табылған мәліметтерді үйрену саралау.**

**4. Қорытынды жасап, шешім қабылдау.**

**Қажетті ресурстар:**

**1. Техникалық жабдықтау: интернет желісі, компьютер, принтер.**

**2. Оқулықтар, журналдар, баспа материалдар.**

**3. Гуаш, әр түрлі қалам және түрлі-түсті қағаздар.**

**Аралар үшіп тынбайды,**

**Әрі-бері зырлайды**

**Аралайды қырлайды**

**Шаң тозаңды жинайды.**

**Әдемі гүлдер өсірсең**

**Саған балын сыйлайды.**

Бал аралары - Қазақстанда жиі кездеседі.

**Араның түрлері**   
1. Аналық   
2. Аталық   
3. Жұмысшы және барлығы бір ұяда өмір сүреді.

**Қазақстандағы бал ара туралы.**

Зерттеу жұмыстары барысында Қазақстанда жәндіктер қатарына жататын жұмысшы бал арасының гүлді өсімдіктердің шырынынан өңдеп шығарған тәтті сұйықтық. Бал өсімдіктердің бір неше түрінен жиналған шырын. Біз бақылауға алып отырған, адам асырап өсіретін аралардың ішінен ең көп таралған түрлері. Араның бір жанұясында 80 000-ға жуық аралар болады. Аралар топтанып, үлкен ұя болып тіршілік етеді. Солардың ішінде бір ұяда бір аналық, бірнеше жүз еркек аралар және ондаған мың жұмысшы аралар болады. Аналық ара ұяда жыл бойы жұмыртқа салады, бала араларды күтіп өсіреді. Ол аралардың ішіндегі ең ірісі. Аналық ара ұяның анасы болып есептеледі, ол 3-5 жыл, кейде 10 жылға дейін өмір сүреді. Жұмысшы аралар

7-8 ай тіршілік етеді. Ұяда тұратын әрбір ара өзінің қызметі мен міндеттерін жақсы біледі және мұны мүлтіксіз орындайды. Жұмысшы аралар гүлден бал жинайды. Аралар үшін тамақтану көзі гүл шырыны болып табылады. Аралар өздері жемін тауып, қысқы қорларын әзірлейді.

Бал – жұмысшы бал арасының гүлді өсімдіктердің шырынынан өңдеп шығарған өнімі, қоймалжын, тәтті сұйық. Ара балы-тек тәтті тағамғана емес, таптырмас ем. Бал – қуаты жоғары тамақтық азық. Ара балының құрамында 60 түрлі зат бар. Мысалы; глюкоза, минералдық тұздар, ферменттер, дәрумендер және басқа заттар бар.

**Балдың емдік қасетті:**

Балдар әр түрлі боладыы. Шабындық, Жөке, Түйебұршақ т.б.

* **Шабындық** (луговой) балы бірінші сортты балға жатады. Емдік қасиеттері ас қорту, жүрек, жүйке, тыныс алу жүйесін емдеуге болады.
* **Жөке** (липа) балы ұйқыны жақсартады, тамақ ауруларына пайдасы мол.
* **Түйебұршақ** (донник) балы глюкозаға бай, ішек ауруларына пайдалы.

**Балдың пайдасы**   
Жүрек – қантамыр жолдарын емдегенде;  
Бауыр, бүйрек, асқазанды емдегенде;  
Микроэлементтерге бай;  
Көздің сауығуына;  
Организімнің зат алмасуын реттейді;  
Күйіктер мен жарақат көздерін емдеу кезінде;  
Гастрит, язваны емдегенде;  
Тыныс алу огандарының жұмысын қалпына келтіреді;

Ифекциялық ауру түрлерінің алдын алуға септігін тигізеді;

Бал қуат береді, ас қорытуды және зат алмасуды жақсартады. Қазырғы таңда Қазақстанда 1-4 сынып оқушыларға күн сайын бал беріледі.

Бал жеген баланың ақыл – ойы жүйрік, есте сақтау қабілеті жақсы болатынын дәлелденген.

Егер балалар балды күнделікті пайдалансаңдар денсаулықтарың мықты, есте сақтау қабілеттерің жақсы дамиды.

**Адамдар неге балды жақсы көреді?**

Ол тәтті болғандықтан

Денсаулықты жақсы болуына көмектеседі

***Қорытынды:***

***Зерттеу барысында мына шешімді қабылдадым:***

*Бал ара шығаратын таза табиғи өнім.*

*Балалар үнемі бал жесе әрі ақылды, денсаулығы мықты болады.*

*Мен балдың адам денсаулығына өте пайдалы екеніге көз жеткіздім.*

*Сол үшін ара шаруашылығын қарқынды дамыту қажет деп ойлаймын.*