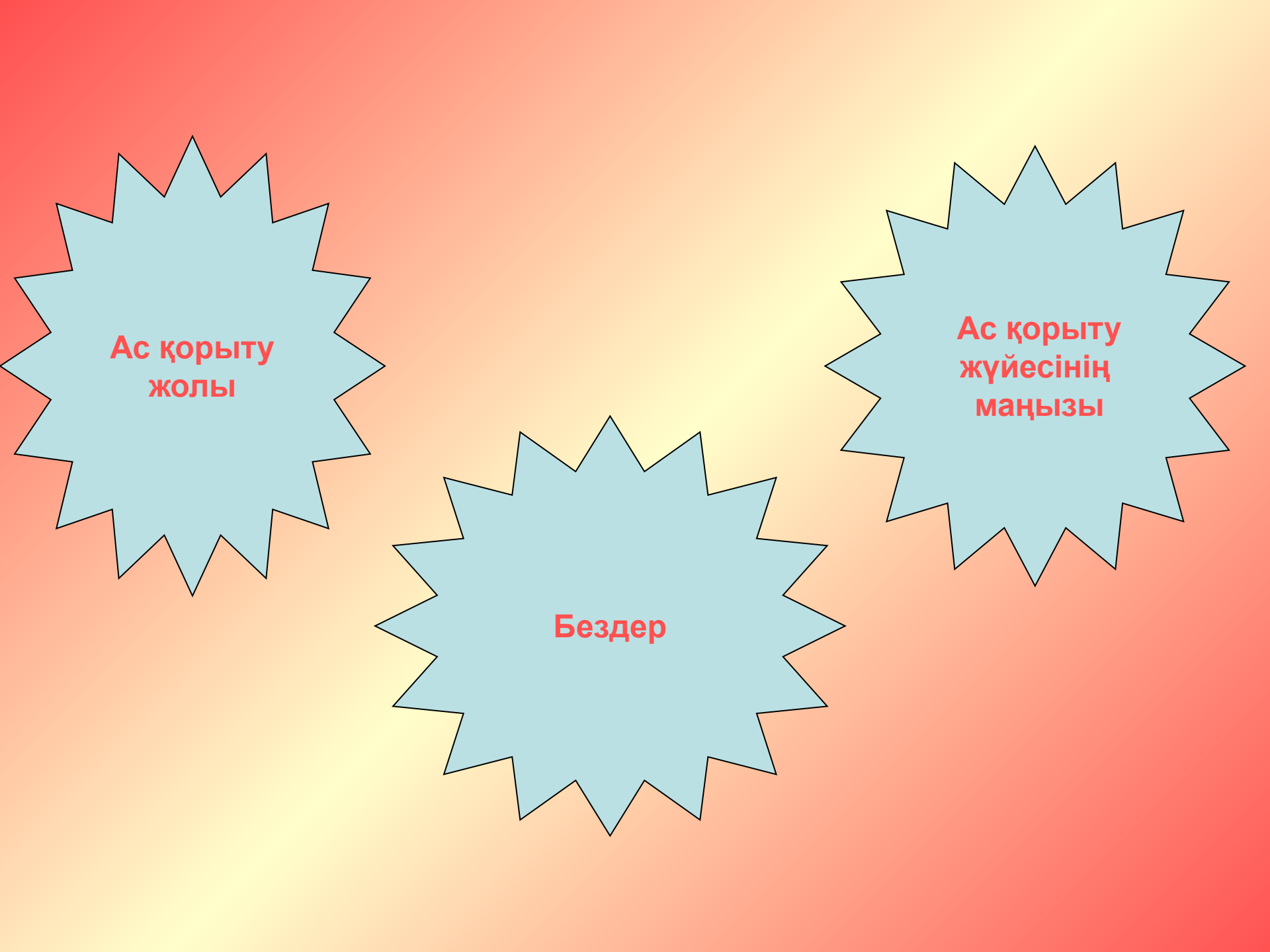


**Сабақтың тақырыбы:**

***Ас қорыту мүшелерінің құрылысы.  
Ас қорыту жүйесінің аурулары,  
олардың алдын алу.***

The image features three light blue starburst shapes with black outlines, arranged in a triangular pattern. The background is a gradient from red at the bottom to yellow at the top. Each starburst contains text in red, bold, uppercase letters. The top-left starburst contains the text 'Ас қорыту жолы', the top-right contains 'Ас қорыту жүйесінің маңызы', and the bottom-center contains 'Бездер'.

**Ас қорыту  
жолы**

**Ас қорыту  
жүйесінің  
маңызы**

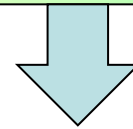
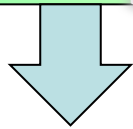
**Бездер**

***Естеріңде болсын!***

***Тамақты үнемі көп жеу  
сенің организміңе зиян.***

***Тамақты жаңа дайындалған  
күйінде жеуге дағдылану  
керек***

# Ас қорыту мүшелерінің құрылысы

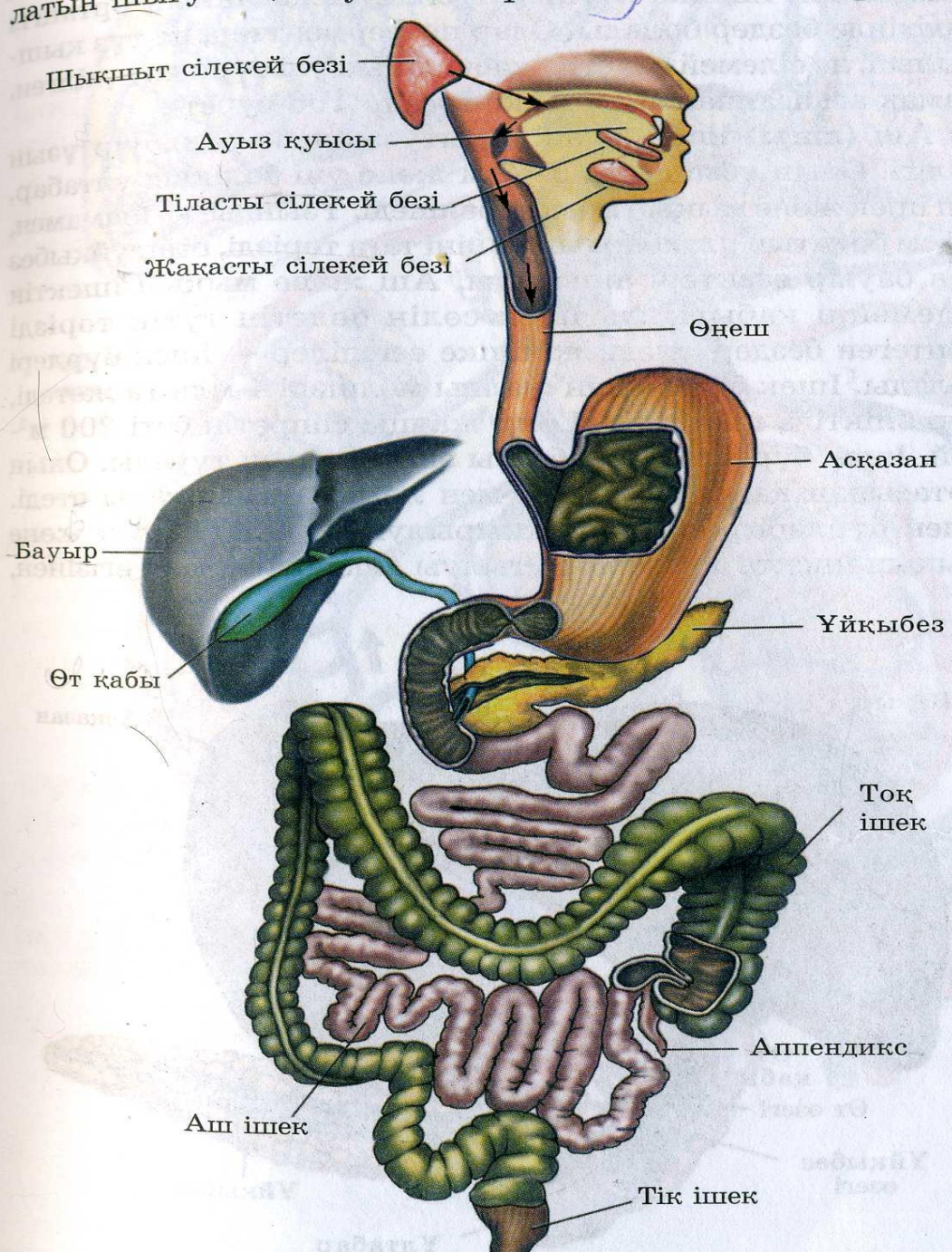


**Ас қорыту жолы**

**Ауыз қуысы**  
**Жұтқыншақ**  
**Өңеш**  
**Асқазан**  
**Ас ішек**  
**Тоқ ішек**

**Ас қорыту бездері**

**Бауыр**  
**Ұйқы без**



**Ауыз қуысының құрылысы: алдыңғы жағында ерін мен ұрт , жоғары жағы-қатты және жұмсақ таңдай, төменгі жағы –тіл мен ауыз түбінен, артқы жағы жұтқыншаққа өтеді.**

**Өңеш- ұзындығы, шамаен 25см бұлшық етті түтік. Өңеш көкет арқылы өтіп, XI кеуде омыртқасы деңгейінде асқазанға ашылады.**

**Жұтқыншақ- ұзындығы 11-13см бұлшықетті мүше, онда ас қорыту және тыныс алу жолдары қиылысады. Жұтқыншақтың төменгі жағы тарылып өңешке өтеді**

**Асқазан- асқорыту жолының көлемді ұлғаюы. Ол құрсақ қуысында көкет астында орналасқан. Пішіні сыйымдылығы 2-3 л алмұрт немесе ұзын қапшық тәрізді. Тамақ асқазаннан аш ішекке түседі.**

**Тоқ ішектің ұзындығы 1,5 -2 м және соқыр ішек , жиек ішек және тік ішекке бөінеді. Соқыр ішектің құрт тәрізді өсіндісі- ұзындығы 8-15 см аппендиксі болады. Тоқ ішек тік ішекпен аяқталады**

**Аш (ащы) ішек-ас қорыту жолының едәуір ұзын бөлігі, оның ұзындығы 5-7 м және 3 бөлікке : ұлтабар, аш ішек және мықын ішекке бөлінеді. Астың қорытылмаған қалдығы тоқ ішекке өтеді**

**Ұйқы без  
асқазанның  
астыңғы  
жағында  
екінші бел  
омыртқасын  
ың  
деңгейінде  
орналасқан.**

**Бауыр- ең ірі  
без.**

**Массасы,  
шамамен 1500 г.  
Ол қызыл қоңыр  
түсті,  
оның көп бөлігі  
оң жақ қабырға  
астында  
орналасады.  
Бауыр-күрделі  
түтікшелі без.  
Оның секреті -өт**



<p>Ас қорыту жүйесінің жұмыстарының бұзылуына әсер ететін жағдайлар</p>	<p>Ас қорыту жүйесінде болатын өзгерістер</p>	<p>Ас қорыту жүйесінің аурулары</p>	<p>Ас қорыту ауруларының белгілері</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>1. Жүйке жүйесі жұмысының бұзылуы (невроз)</p> <p>2. Дұрыс тамақтанбаудан: -үнемі көп жеу;</p>	<p>Қарынның қалыпты жиырылуы бұзылады, қарын сөлі мен өттің бөлінуі бұзылады</p> <p>Қарын тамақты қорытып үлгермейді, сондықтан қарынның сілекейлі қабаты қабынады</p>	<p>Гастрит пайда болады</p>	<p>Қарынның үстіңгі жағы ауырады. Тілдің үстін ақшыл-сары өңез басады. Құсқысы келеді, кейде құсады.</p>

1	2	3	4
<p>-асығып жеуден. сөлі аз бөлінеді, қарын жұмысын қиындатады</p>	<p>Бұл кезде, қарын ауа ішке тамақпен өтеді</p>	<p>Асығып жеуден</p>	<p>Ауа кекірігі (иіссіз, дәмсіз)</p>
<p>-ащы, ыстық, құрғақ тамақ жеуден</p>	<p>Қарынның сілекейлі қабығы қабынады.</p>	<p>Ащы, ыстық тамақтан қабынады</p>	<p>Ащы кекірік (жағымсыз), ықылық пайда болады.</p>
<p>3. Аз қозғалудан</p>	<p>Ішектің жұмысы бұзылады</p>	<p>Іштің қатуы</p>	<p>үлкен дәретке ұзақ уақыт бармау, организм бұдан уланады.</p>
<p>4. Гигиеналық талаптарды сақтамаудан</p>	<p>Әр түрлі микробтардың ішке өтуіне болады</p>	<p>Іштің өтуі (дизентерия)</p>	<p>Іштің бұзылуы үлкен дәреттің сұйылуы, дәретке көп барады, мазасызданады.</p>
<p>5. Зиянды әдеттерден -ішімдік ішуден; -темекі тартудан;</p>	<p>Қарынның және ішектің қалыпты жұмысы бұзылады.</p>	<p>Гастрит, асқынып кетсе, қарын жарасы пайда болады</p>	<p>Қарын қатты ауырады, құсады, тамақ жей алмайды.</p>

## Тест тапсырмалары:

### 1. Салауаттану нені зерттейді?

- А. Организмнің құрылысы мен қызметін
- Ә. Денсаулық сақтаудың және нығайтудың әдістерін
- Б. Әр түрлі ауруларды емдеу әдістерін

### 2. Қоректік заттар құрамына қандай органикалық заттар кіреді?

- А. Нәруыздар, көмірсулар
- Ә. Витаминдер, майлар
- Б. Минералды тұздар мен су

### 3. Адамда ас қорыту жолының ұзындығы:

- А. 3-5м
- Ә. 8-10м
- Б. 15-18м

### 4. Ас қорыту және тыныс жолдары қай жерде қиылысады?

- А. Ауыз қуысында
- Ә. Жұтқыншақта
- Б. өңеште

### 5. Ас қорыту жолында асқазаннан кейін не орналасады?

- А. Аш ішек
- Ә. Тоқ ішек
- Б. Ұлтабар

## 6. Тоқ ішектің бөлімдері:

- А. Аш ішек, жиек, тік ішек
- Ә. Соқырішек, тік ішек, ұлтабар
- Б. Соқырішек, жиек ішек, тік ішек

## 7. Аш ішек бөлімдері:

- А. Ұлтабар, тік ішек, аш ішек
- Ә. Ұлтабар, аш ішек, мықын ішек
- Б. Соқырішек, жиек ішек, тік ішек

## 8. Күн тәртібі дегеніміз не?

- А. Тәулік ішіндегі сенің әрекеттеріңнің дұрыс реті
- Ә. Мектеп сабақтары режимінің орындалуы
- Б. Таңертеңгі ас, түскі ас, кешкі ас.

## 9. Қандай қоректік заттар негізгі болып табылады?

- А. Витаминдер, амин қышқылдары
- Ә. Өсімдік майы, қант
- Б. Май, белок, көмірсу

## 10. Асқазан мен ас қорыту жолының бөгеттік қызметі?

- А. Асқазан сөлі
- Ә. Түкірік, тұз қышқылы, бауыр
- Б. Жұтқыншақтың шырышты қабығы

# Ас қорыту жолдары ауруларының алдын алу үшін:

- Дұрыс тамақтану;
- Санитарлық-гигиеналық ережелерді сақтау;
- Дұрыс қозғалыс режимін сақтау;
- Зиянды әдеттерден аулақ болу қажет.