



БИОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

печень

1. Самая большая железа-

желудок

2. Расширенная часть пищеварительного тракта –

кишечник

3. Самый длинный орган пищеварительной системы...

пищевод

4. Орган, соединяющий ротовую полость и желудок...

12-перстная кишка

5. Начальный отдел тонкого кишечника -

аппендикс

6. Червеобразный отросток слепой кишки -

желудке

7. Расщепление белков начинается в...

Кишечнике

8. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу происходит в.

В ротовой полости

9. Расщепление углеводов начинается.

желудок

10. Орган пищеварения, в котором перевариваются белки, жиры и углеводы...

- Диетологи говорят: «Если отец болезней не известен, то её мать всегда – **питание**».
- Известный американский пропагандист ЗОЖ Поль Брэгг в одной из своих книг писал:
- «Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудно перевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не доживает до ста лет».



К чему могут привести ошибки питания?

К заболеваниям

Что нужно соблюдать, чтобы не возникли
заболевания органов пищеварения?

Правила гигиены питания

Гигиена питания.



Заболевания
органов
пищеварения

Сформулируйте цель нашего урока

- Цель: изучение заболеваний органов пищеварения.
- Задачи:
- Ознакомиться с гигиеной питания
- Изучить основные болезни пищеварения
- Выяснить причины болезней и меры профилактики



Ошибки питания:

(по данным диетологов)

- **Ошибка первая:** мы едим слишком много -особенно по вечерам, выходным и праздникам.
- **Ошибка вторая:** мы едим слишком жирно. В среднем мы потребляем 132 гр. жира при норме 80 гр. – эта лавина представляет серьезную угрозу здоровью.
- **Ошибка третья:** мы неправильно выбираем еду. Наша пища неполноценна, потому что мы получаем недостаточное количество витаминов, свежих овощей, фруктов, клетчатки, белка, молока, рыбы.

- **Ошибка четвертая:** мы едим неправильно- **нерегулярно, слишком быстро**, бесконтрольно. Вместо четырех раз в день, едим 1-2, причем большими порциями.
- **Ошибка пятая:** мы едим **слишком сладко**. Доля сахара и сладостей в нашем питании чрезмерно высока.
- **Ошибка шестая:** мы неправильно готовим-**злоупотребляем поваренной солью, жарим** и варим даже тогда, когда продукт с успехом можно съесть сырым.
- **Ошибка седьмая:** мы слишком **часто лакомимся-сидя вечером у телевизора**, мы с удовольствием жуем что-то вкусное – это становится опасным явлением, т.к. сдержаться от лакомки не хотят.

Золотые правила питания

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от
переедания» (А. Джамии)



Золотые правила питания

«Кто долго жуёт – тот долго живёт»



**Пища с приятным запахом и вкусом вызывает
аппетит и выделение пищеварительных соков**



**Сначала употребляют блюда, усиливающие
сокоотделение (салат, винегрет, бульон)**

Помните! Сладости снижают аппетит!

Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.



После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Гигиена питания

```
graph TD; A[Гигиена питания] --> B[Ограничивать количество жиров. Меньше жареной пищи]; A --> C[Умеренность в еде. Избегать перекусов]; A --> D[Питаться в одно и то же время-3-4 раза в сутки]; A --> E[Не есть на ночь]; A --> F[Правильно хранить и приготавливать продукты]; A --> G[Не злоупотреблять очень горячей, холодной и острой пищей]; A --> H[Хорошо пережевывать пищу. Заботиться о здоровье зубов]; A --> I[Присутствие в пище овощей, фруктов, клетчатки];
```

Ограничивать количество жиров. Меньше жареной пищи

Умеренность в еде.
Избегать перекусов

Питаться в одно и то же время-3-4 раза в сутки

Присутствие в пище овощей, фруктов, клетчатки

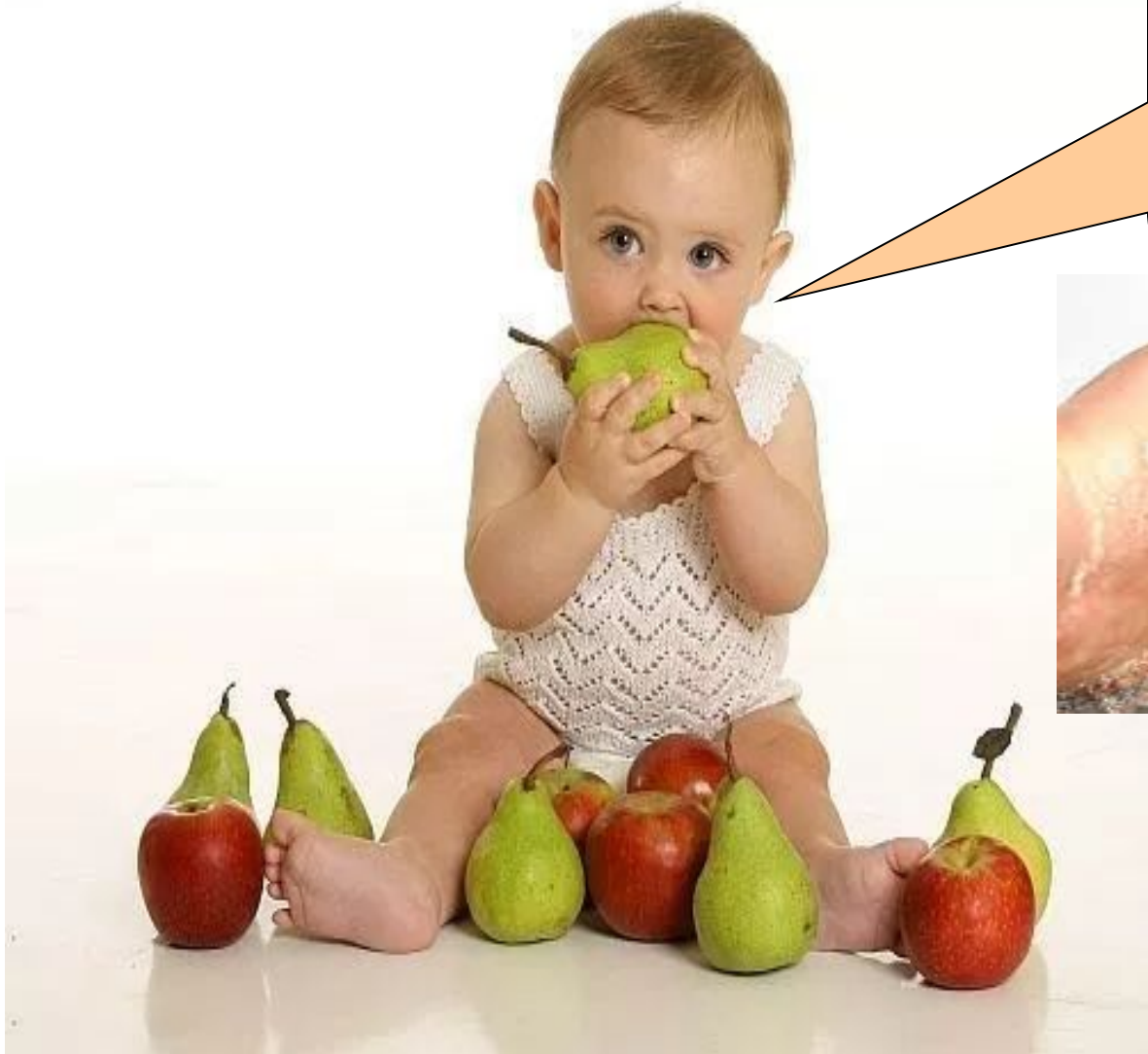
Не есть на ночь

Хорошо пережевывать пищу.
Заботиться о здоровье зубов

Не злоупотреблять очень горячей, холодной и острой пищей

Правильно хранить и приготавливать продукты

Почему мама всегда
моет фрукты и
овожи прежде, чем
даст их мне?





Мойте руки



Мойте овощи и фрукты



Употребляйте в пищу хорошо прожаренное мясо



Уничтожайте насекомых - переносчиков кишечных инфекций

Составим синквейн:

1. Заболевания
2. 2 прилагательных
3. 3 глагола
4. Предложение из 4 слов
5. 1 существительное- суть ключевого слова или ассоциация.

Проверка:

1. Заболевания.
2. Кишечные, глистные.
3. Отравляют, заражают, проникают.
4. Заболевания разрушают наше здоровье.
5. Опасность.

Язва желудка



Гастрит



Желудочно-кишечные

Заболевания

Глистные

Пищевые отравления

Глистные заболевания

Острицы

Аскариды



Ботулизм



- **Гастрит** представляет собой воспаление слизистой оболочки желудка.
- Согласно некоторым данным, более 80% всех людей страдает гастритом. Основная причина гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (более 85% случаев) – это инфицирование желудка бактерией **Helicobacter pylori**
- **СИМПТОМЫ:** ТЯЖЕСТЬ ПОСЛЕ ЕДЫ, ТОШНОТА ПО УТРАМ, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ
- Профилактика:
- соблюдать режим питания,
- отказаться от курения и алкоголя,
- избегать стрессов,
- длительного применения противовоспалительных препаратов



Причины язвы желудка:

- ***Нерегулярное питание;***
- ***Стрессы***
- ***Генетическая предрасположенность;***
- ***Преобладание в рационе грубой, горячей, острой и соленой пищи;***
- ***Алкоголь и курение;***
- ***Употребление некоторых лекарственных препаратов;***

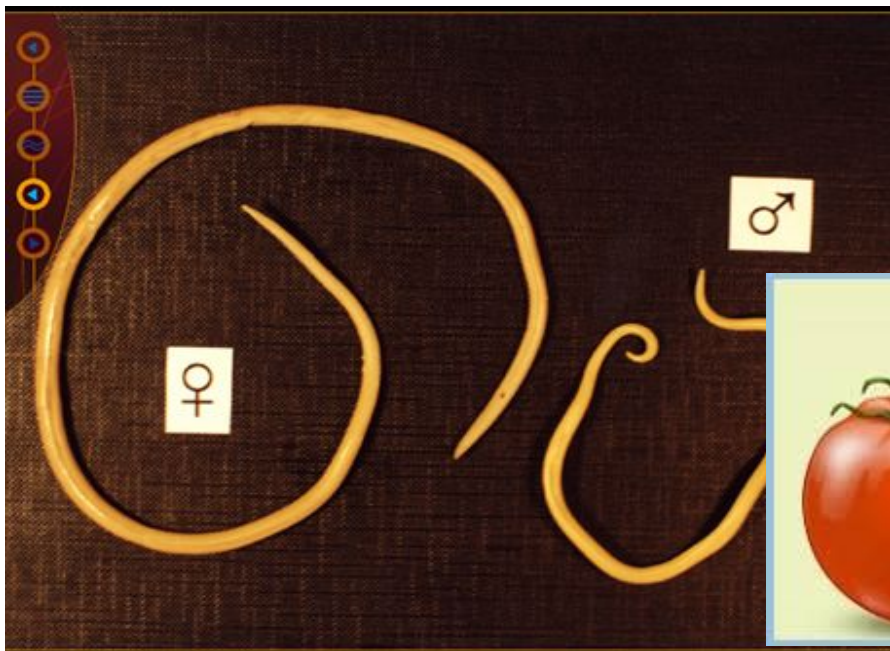
Симптомы:

Основной симптом язвы желудка - боль в области желудка, возникающая после еды; изжога; тошнота; снижение массы тела.

ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Аскаридоз.

Возбудитель – аскарида.



Бычий цепень. Источник заражения- сырое, плохо прожаренное и проваренное мясо



Источник заражения -немытые овощи и фрукты



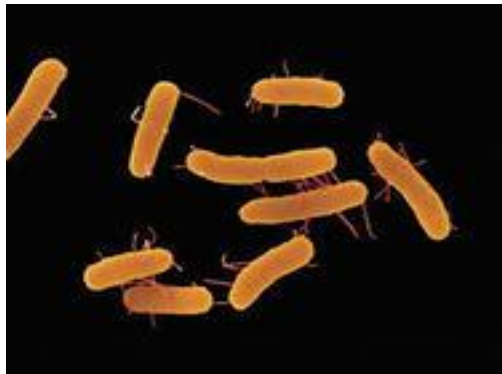
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ДИЗЕНТЕРИЯ

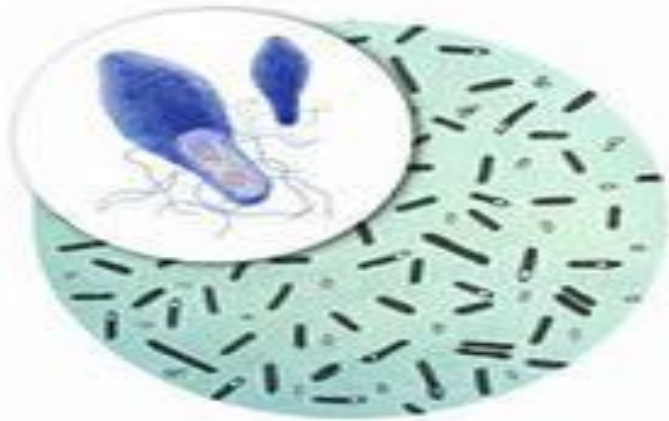


↑
Возбудитель-
дизентерийная амеба

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ



БОТУЛИЗМ- лат. Botulos — колбаса



БАКТЕРИИ
БОТУЛИЗМА



ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ТОШНОТА, БОЛЬ В ГОЛОВЕ, ЖИВОТЕ, РВОТА, НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ, ПАРАЛИЧ МЫШЦ



Оказание первой помощи при пищевых отравлениях:

Пищевые отравления

- 1) Промыть желудок;
- 2) выпить крепкого сладкого чая;
- 3) лечь в постель



Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, расстройство кишечника, слабость

Чтобы промыть желудок, надо маленькими глотками выпить около 2-х литров чуть теплой воды. После чего указательным и средним пальцами правой руки раздражать корень языка, пока вода с пищей не выйдет наружу. Процедуру повторять, пока не будет выходить чистая вода.

Подведем итоги:

- Выполнили мы намеченную цель на уроке?
- Что нового вы узнали на уроке?
- Все ли было понятно?
- Какую оценку вы поставите нашему уроку?



- Д/З:
- Повторить стр. 171-186
- Подготовить загадки и пословицы о питании.



Синквейн

1. Пищеварение
2. 2 прилагательных
3. 3 глагола
4. Предложение из 4 слов
5. 1 существительное

