

Гигиена питания и предупреждение желудочно- кишечных заболеваний

8 класс

Учитель биологии МАОУ «СОШ №93» г.Перми
Басалгина Татьяна Зиновьевна
2012 г.

Цели урока:

1. Предметные: добиться усвоения школьниками знаний о значении кулинарной обработки пищи, режиме питания, мерах предупреждения желудочно – кишечных заболеваний, первой помощи при их возникновении.
2. Метапредметные: сформировать основные гигиенические правила и их физиологическое обоснование; продолжить работу над формированием навыков поисковой деятельности.
3. Личностные: сформировать понятие об использовании знаний о наиболее опасных кишечных инфекциях: ботулизм, сальмонеллёз, холера, дизентерия. Формировать умение выслушивать друг друга (навыки общения), развивать познавательную активность и самостоятельность, формировать умение оценивать свои знания, установить характер взаимоотношений между детьми.

Оборудование

- листы ватмана;
- фломастеры;
- карточка «Гигиенические правила»;
- карточка « Пищевые отравления»;
- учебники: В.В. Латюшин, В.А. Шапкин, « Биология. Животные 7 класс», Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев « Биология. Человек 8 класс».

Ход урока

1. Постановка проблемы:

Что такое здоровье? (совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия...)

Что должен делать человек, чтобы обеспечить себе здоровье и долголетие?
(правильно питаться)

2. Познавательная задача: Какие же знания нам необходимы для правильного питания? Рассмотрим роль таких факторов в нарушении правильного питания, как:

желудочно – кишечные заболевания;

глистные заболевания;

пищевые отравления.

Попробуем сформулировать, каковы гигиенические правила к нормальному питанию и постараемся дать их физиологическое обоснование.

3. Получение новых знаний:

Работа в группах (4 группы по 5-6 человек). Каждая группа получает задание, где указано:

- учебная задача

- программа действия

- рекомендации

- отчёт о работе (форма таблицы)

Задания № 1, № 2, № 3, № 4.

4. Закрепление знаний

Каждая группа перед классом отчитывается о проделанной работе, представляет свой отчёт, даёт пояснение, отвечает на вопросы учителя и учащихся.

5. Рефлексия: проверка полученных знаний в форме теста (2 варианта).

6. Домашнее задание: п. 35,разобрать основные положения к главе 8 на стр. 181 учебника. Поработать с текстом (вставить пропущенные слова):

«Аппетит – это... . Если человек обладает хорошим аппетитом, то у него в желудке выделяется много... .., и пища хорошо На развитие аппетита влияет Заболевая, человек часто...аппетит».

Задание № 1

Учебная задача	Программа действий	Отчёт о работе			Рекомендации
<p>1.Рассмотреть роль такого фактора в нарушении правильного питания, как желудочно – кишечные заболевания.</p>	<p>Задание 1. цель: выяснить, какие могут быть желудочно – кишечные заболевания их причины и меры предупреждения. прочтите п. 35 ст « Желудочно-кишечные болезни и их предупреждение» стр. 113-114</p>	Заполнить таблицу			<p>Постарайтесь данный этап работы выполнить за 10 мин. Проверь себя (устно)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Какие могут быть желудочно –кишечные заболевания? 2.Их причины. 3.Меры предупреждения.
		Желудочно-кишечные заболевания	Причины	Меры предупреждения	

Задание № 2

Учебная задача	Программа действий	Отчёт о работе			Рекомендации	
<p>1.Рассмотреть роль такого фактора в нарушении правильного питания, как глистные заболевания.</p>	<p>Цель: Какие паразитические черви вам известны, как они могут попасть в организм человека (пути заражения), меры профилактики. Прочтите п.35 ст. « Глистные заболевания» стр. 113-114. учебник « Биология. Животные 7 кл.» стр.46, 50,56.</p>	Заполни таблицу:			<p>Постарайтесь данный этап работы выполнить за 10 мин..</p> <p>Проверь себя (устно):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Какие черви относятся к паразитическим 2.Как они могут попасть в организм человека? 3.Меры профилактики. 	
		Паразитические черви	Пути заражения	Меры профилактики		

Задание № 3.

Учебная задача	Программа действий	Отчёт о работе			Рекомендации
<p>1. Рассмотреть роль такого фактора в нарушении правильного питания, как пищевые отравления.</p>	<p>Цель: выяснить, чем могут быть вызваны пищевые отравления. Прочтите п. 35 ст. «Желудочно-кишечные болезни» стр.113. Обратите внимание на вопросы в карточке «Пищевые отравления»</p>	Заполнить таблицу:			<p>Постарайтесь данный этап работы выполнить за 10 мин. Проверь себя (устно)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Каковы причины пищевых отравлений 2.Какую первую помощь нужно оказать пострадавшему 3.Меры профилактики.
		Первая помощь	Причины	Меры профилактики	

Карточка « Пищевые отравления»

1. Можно ли употреблять недоброкачественную пищу (запах, цвет, плесень, вкус)?
2. Можно ли употреблять в пищу консервы со вздутыми крышками?
3. Надо ли соблюдать правила личной гигиены?
4. Можно ли использовать в пищу незнакомые растения (несъедобные)
5. Можно ли использовать в пищу продукты, поражённые микробами (сальмонелла. Ботулизм)?

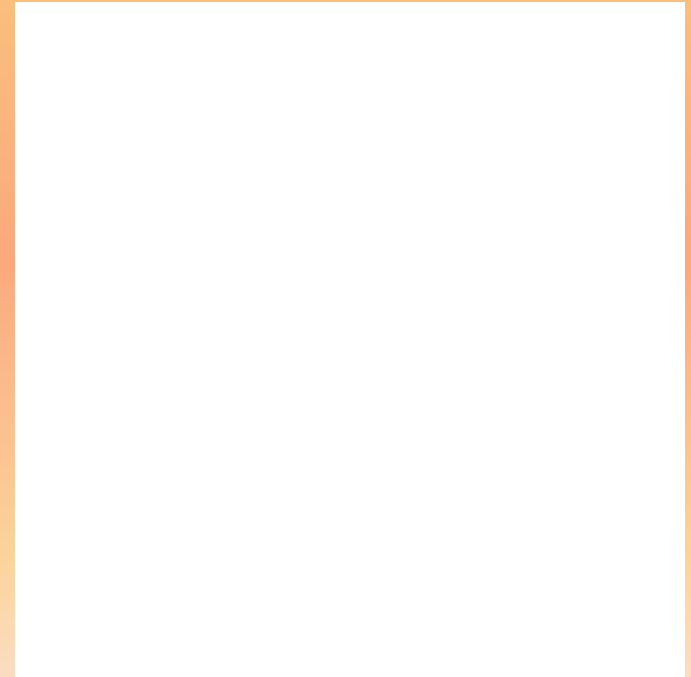


Задание № 4

Учебная задача	Программа действий	Отчёт о работе		Рекомендации
<p>1. Попробуйте сформулировать, каковы гигиенические правила к нормальному питанию и постарайтесь дать их физиологическое обоснование.</p>	<p>Цель: выяснить правила гигиены питания, дать физиологическое обоснование этих правил. Прочтите п. 35 ст. «значение кулинарной обработки пищи». Стр.112 ст. «режим питания» стр.113. Обратите внимание на вопросы в карточке «Гигиена питания»</p>	Заполнить таблицу:		<p>Постарайтесь данный этап работы выполнить за 10 мин. Проверь себя (устно)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для чего нужна кулинарная обработка пищи? 2. Почему надо употреблять сырые овощи и фрукты? 3. Каков правильный режим питания? 5. Почему нельзя съедать сразу большое количество пищи?
		Гигиенические правила	Физиологическое обоснование	

Карточка « Гигиенические правила»

1. Для чего нужна кулинарная обработка пищи?
2. Почему нужно обязательно употреблять сырые фрукты и овощи?
3. Почему нельзя съесть сразу большое количество пищи?
4. Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? Надо ли принимать пищу в одно и тоже время?
5. Какой должна быть температура пищи?
6. Надо ли соблюдать правила личной гигиены во время приёма пищи?
7. Когда последний раз перед сном надо принимать пищу?
8. Вредные привычки (курение, алкоголь) могут ли влиять на процесс пищеварения?



Тест 1 вариант.

1. Почему надо принимать пищу в одно и тоже время?
 - а) вырабатывается условный рефлекс
 - б) нарушается процесс пищеварения
 - в) повышается аппетит
2. Какие болезни относятся к желудочно – кишечным заболеваниям?
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) туберкулёз
3. Пути заражения глистами
 - а) борьба с мухами
 - б) незаражённое мясо
 - в) плохо промытые фрукты и овощи
4. Причины пищевых отравлений
 - а) закончился срок годности
 - б) правильное консервирование
 - в) кипячение
5. Использование слишком горячей пищи приводит:
 - а) улучшение сокоотделения
 - б) воспаление слизистой пищевода и желудка
 - в) ускорение продвижения пищи по пищеводу
6. Не соблюдение правил личной гигиены приводит:
 - а) нет никакого вреда
 - б) накопление избыточной массы тела
 - в) желудочно-кишечные заболевания

Тест 2 вариант.

1. Какое воздействие оказывает курение на организм?
 - а) нарушается процесс усвоения пищи
 - б) улучшается работа пищеварительных желёз
 - в) приносит пользу
2. Причины появления желудочно-кишечных заболеваний
 - а) прививки
 - б) грязные руки
 - в) кипячёная вода
3. Какие паразитические черви могут вызвать глистные заболевания?
 - а) дождевой червь
 - б) белая планария
 - в) аскарида
4. Меры оказания первой помощи при отравлении
 - а) вызвать рвотный рефлекс
 - б) напоить молоком
 - в) не оказывать помощь до прибытия врача
5. Перед сном пища принимается
 - а) поели и спать
 - б) за 2-3 часа до сна
 - в) за 6 часов до сна
6. Почему нельзя употреблять в пищу невымытые куриные яйца?
 - а) можно заболеть дизентерией
 - б) заразиться глистами
 - в) можно заболеть сальмонеллёзом.