

### Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний

Волощук Олег Владимирович  
 учитель географии и биологии  
 КГУ "Заградовская средняя школа"

Цели обучения в соответствии с учебной программой	8.1.2.4 выявлять причины болезней пищеварительного тракта и пищевых отравлений	
Цели урока	Учащиеся могут: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять причины болезней пищеварительного тракта и пищевых отравлений;</li> <li>• определять правила личной гигиены и правил питания</li> <li>• знать правила профилактики, оказания первой медицинской помощи при отравлении.</li> </ul>	
<b>Ход урока</b>		
Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока 0-7	1. Организационный момент на перемене: деление на 4 группы (неслучайное: чтобы в группе были сильные, и слабые дети). 2. Повторение материала с целью актуализации знаний. На экране вы видите картинки. В. Что неправильного в поведении этих людей? От. Едят на улице немытыми руками, пьют из-под крана, близко контактируют с домашними животными, едят из одной тарелки, берут в рот траву, немытые предметы. В. Почему это опасно? От. Можно заболеть. В. Кто вызывает эти болезни? От. Болезнетворные бактерии, вирусы, простейшие. В. Через какую систему проникают эти паразиты в организм человека? От. Органы пищеварения. Итак, сегодня на уроке речь пойдет о вещах, жизненно важных для любого человека: о болезнях пищеварительной системы и о том, как от них уберечься. В. Как вы думаете, какова тема урока? От. Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний. 3. Целеполагание. Совместно с учащимися формулируются цели урока: <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать заболевания пищеварительной системы;</li> <li>• выявить причины болезней пищеварительного тракта и пищевых отравлений;</li> <li>• определить правила личной гигиены и правил питания;</li> <li>• знать правила оказания первой медицинской помощи при отравлении.</li> </ul>	
Середина урока 8-10	4. Осмысление новой учебной информации. Изучая материал на прошлом уроке, вы убедились, что переваривание пищи частично осуществляется полезными микроорганизмами, находящимися в кишечнике. Попадание же болезнетворных микроорганизмов (палочки ботулизма, дизентерии,	

<p>10-20</p>	<p>холерного вибриона), а также яиц или личинок паразитических червей в пищеварительный канал может вызвать ряд тяжелых заболеваний, а недоброкачественная пища может стать причиной отравлений. Чтобы выяснить, что собой представляют эти заболевания и как их можно избежать, мы проведем работу в группах. 1 группа - желудочно-кишечные инфекции: ботулизм; 2 группа - желудочно-кишечные инфекции: дизентерия; 3 группа - неинфекционные пищевые отравления; 4 группа - глистные заболевания. Работа в группе Задание: изучить теоретический материал и составить продукт на постере. Для того чтобы качественно выполнить данную работу вам предлагаются критерии взаимооценивания.</p>	<p>Учебник «Биология 8 кл.» и дополнительный материал</p>
<p>20-28</p>	<p>Критерии взаимооценивания: 1-2 группа: определены признаки, причины, профилактика желудочно-кишечных инфекций 3 группа: определены признаки, причины, первая помощь, профилактика неинфекционных пищевых отравлений 4 группа: определены признаки, причины, профилактика глистных заболеваний.</p>	
<p>28-32</p>	<p>Обсуждение: один ученик с каждой группы отвечает, остальные учащиеся делают записи в тетради в виде тезисов. Ребята, как вы считаете, данная группа справилась со своей работой? Почему? (Все критерии для данной группы были соблюдены) В результате обсуждения делаются выводы: Желудочно-кишечные заболевания, пищевые отравления и гельминтозы являются опасными заболеваниями для здоровья человека. Избежать их можно соблюдая правила личной гигиены, режим и сроки хранения продуктов, технологию приготовления пищи. Для того чтобы определить правила гигиены питания, вам необходимо, работая в группах, изучая пословицы и высказывания знаменитых людей, сформулировать правила гигиены питания. 1 группа: А) «Кто долго жуёт, тот долго живёт» (народная мудрость) Б) «Кто торопливо ест и пьёт, на свете долго не живёт» (Чешская пословица) 2 группа: А) «Лучше семь раз поесть, чем один раз наестся» Б) «Война войной, а обед - по расписанию» (Фридрих Вильгельм I) 3 группа А) «Для еды соль, для соли - мера» (русская поговорка). Б) «За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь, зелень на столе – здоровье на сто лет, яблоко на ужин – и врач не нужен». 4 группа А) «Есть всегда одно и то же для здоровья не поможет» Б) «Сладостей тысячи, а здоровье одно»  Ответ 1 группы: А) Пищу надо тщательно пережёвывать, пережёванная пища лучше переваривается.</p>	

<p>32-38</p>	<p>Б) Во время приёма пищи не надо спешить, так как при быстром приёме пищи можно подавиться.</p> <p>Ответ 2 группы:</p> <p>А) Принимать пищу надо несколько раз в день через каждые 3 – 3,5 часа, небольшими порциями, если промежуток перед питанием большой, то человек съедает больше нормы, потому что сигнал о насыщении приходит через 20 минут.</p> <p>Б) Принимать пищу надо в одни и те же часы, для того чтобы желудок именно к этому времени был готов к новой порции еды и выделил необходимое количество желудочного сока для переваривания ее.</p> <p>Ответ 3 группы</p> <p>А) Не употреблять большое количество соли, избыточное потребление соли вызывает сильную жажду, повышает артериальное давление, усиливает работу сердца и почек.</p> <p>Б) Включать в рацион питания овощи и фрукты, в них содержат большое количество витаминов и биологически активных веществ.</p> <p>Ответ 4 группы</p> <p>А) Пища должна быть разнообразной, так как организм получает все необходимые для жизнедеятельности вещества.</p> <p>Б) Ограничить употребление сладостей, потому что избыточное количество сахара ведет к избыточному весу; сахарному диабету.</p> <p>5. ФО</p> <p>Задание: выберите верные и неверные утверждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Для того, чтобы пищу лучше подготовить к обработке пищеварительными соками, её необходимо тщательно пережевать.</li> <li>При пищевом отравлении необходимо принять обезболивающее и лечь спать.</li> <li>Гельминтозы – болезни, вызываемые паразитическими червями.</li> <li>Потеря аппетита - обычный признак многих заболеваний.</li> <li>Совсем не обязательно есть в одни и те же часы через равные промежутки времени.</li> <li>Наиболее благоприятный режим питания - три раза в сутки.</li> <li>Признаки отравления недоброкачественной пищей - боль в животе, рвота, понос, головная боль, даже обморочное состояние.</li> <li>К числу часто встречающихся опасных ЖКЗ относятся - дизентерия, инфаркт, холера.</li> <li>Источником глистных заболеваний могут стать непроваренное мясо, рыба, грязные овощи и фрукты.</li> </ol> <p>От: 1,3,4,7,9</p> <p>Домашнее задание</p> <p>I уровень (задание для всех): пересказ § 13</p> <p>II уровень (задание для желающих): составить памятку «Как уберечь себя от заболеваний органов пищеварения».</p>	
<p>Конец урока 38-40</p>	<p>6. Рефлексия</p> <p>Учитель возвращается к целям урока, обсуждая уровень их достижения. Для дальнейшего планирования уроков учащимся задаются вопросы (устно или письменно):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что узнал, чему научился;</li> <li>- что осталось непонятным;</li> <li>- над чем необходимо работать.</li> </ul>	