

Үй тапсырмасын сұрау:

1. Асқорыту жолының ұзындығы
2. Қоректі зат құрамына қандай органикалық зат кіреді?
3. Аш ішектің ұзындығы қандай?
4. Ұлтабарға қандай без өзектері ашылады?
5. Асқорытудағы ең үлкен без?
6. Асқазанда ас неше сағат болады?
7. Сілекей безі қызметін зерттеген ғалым?
8. Бір тәулікте адамға қанша көмірсу қажет?

Сабақтың тақырыбы
Тамақтану гигиенасы.
Асқазан-ішек ауруларының
алдын алу.



Сабақтың жоспары:

- 1. Тамақтану режимі**
- 2. Тәбет**
- 3. Асқазан-ішек аурулары**
- 4. Ішекқұрт аурулары**
- 5. Асқазан-ішек және ішекқұрт ауруларының алдын алу.**

Ас-адамның арқауы.



Адамның бір күндік тамақтану мөлшері.

Таңертеңгі ас	Түскі ас	Сәскелік ас	Кешкі ас
25%	40%	15%	20%

- **Танертеңгі ас**-міндетті түрде ыстық болу керек, мысалы қара құмық не сұлы ботқасы, сүт, қара нан, көкөністер салат.
- **Түскі ас**-көкөністер мен жемістер салаты еттен не балықтан дайындалған бірінші және екінші ыстық тағамдар, компот
- **Сәскелік ас**-жеміс не көкөніс шырыны, сүт сусындары мен жемістер. (банан, алма, алмұрт, апельсин т б)
- **Кешкі ас**-жеңіл болғаны дұрыс. Сүт не айран көкөніс, жарма тағамдары, жемістер.

Бір күнде пайдаланатын кенеулі заттар мөлшері.

Нәурыз	Көмір су	май	Су	тұз	Дәрумендер
100г	400-500г	100г	2-2,5л	10г	А,В,С,Д,Е,К,Р, т.б.

- **Сөздік жұмыс.**
- 1.Белгілі бір тағамды қажетсіну сезімін-
тәбет дейді.
- 2.Тамақты дұрыс пайдалану ғылымы-
диетология
- 3.Асқорыту мүшелерінің ішкі бөлігін
зерттейтін құрал-**эндоскопия**

- 4.Сапасы төмен тамақпен тамақтанғаннан кейін, көп кешікпей аурудың пайда болуын- тамақтан улану дейді.

Улану белгілері:

- а) адамның іші ауырады
- ә) жүрегі айнаиды
- б) құсады
- в) іш өтеді
- г) әлсізденеді
- д) дене қызуы көтеріледі
- ж) басы ауырады, басы айналады

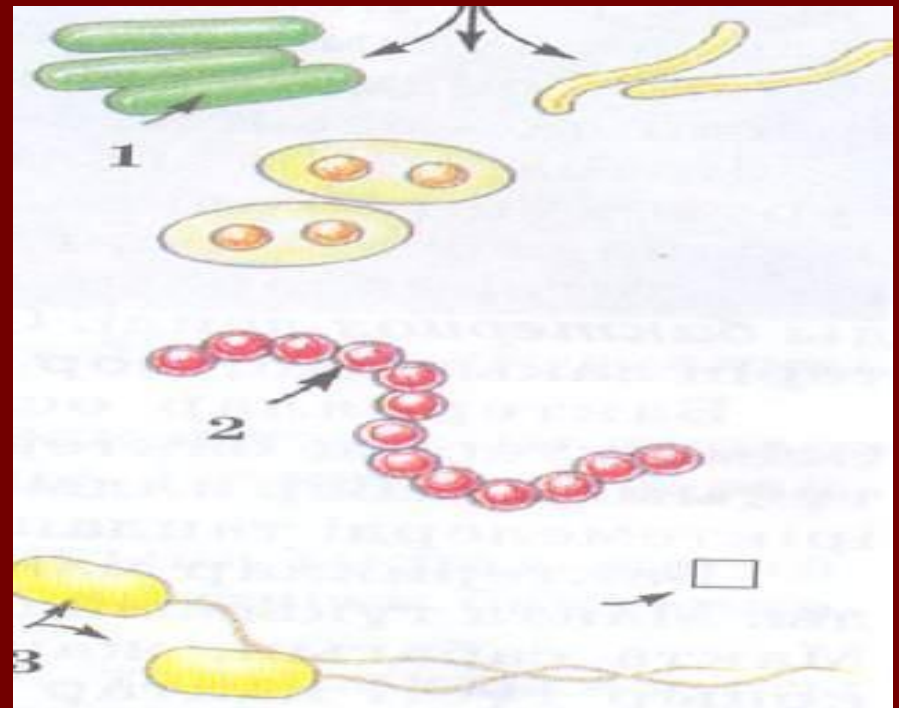
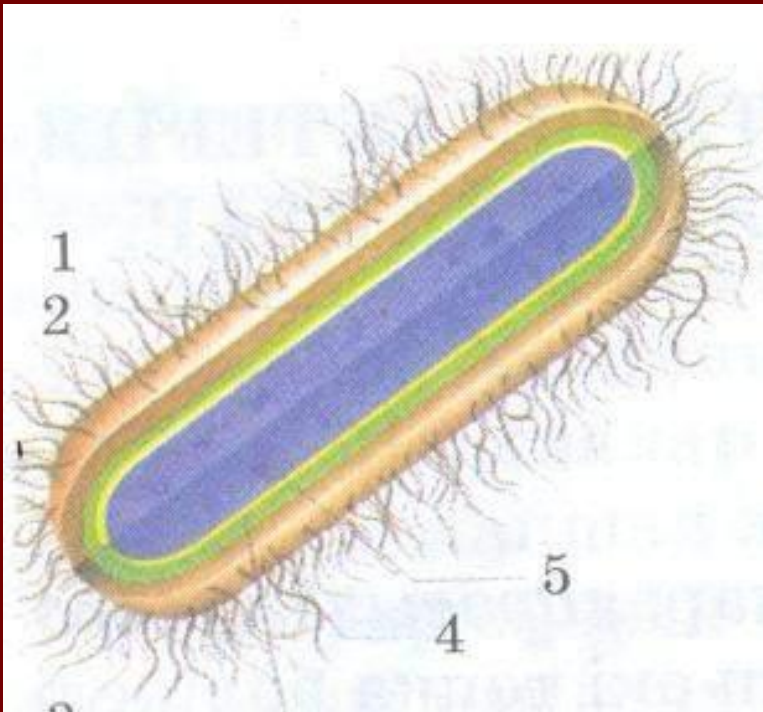
1. Қауіпті асқазан-ішек ауруларына

а) қантышқақ (дизентерия)

ә) іш сүзегі

б) тырысқақ

2.Бұл аурулар ауру қоздыратын
микробтар және вирустар
арқылы пайда болады.



3. Оларды таратушы жәндіктер: шыбындар мен тарақандар.



4. Жасөспірімдермен балалардың
тоқ ішегінде үшкіркұрт
(острица) және ішексорғыш
(аскарида) тіршілік етеді.



5.Ішек-қарын ауруларының **жұғу жолдары:**

- қайнамаған су
- кір қолдан
- жуылмаған жеістер,көкөністер
- лас ыдыс-аяқ
- шала піскен ет не балық
- беті ашық қалған тағам,т.б.

Темекі мен алкогольдің асқорыту мүшелеріне тигізетін зияны:

1. Темекі тәбетті қайтарады
2. Асқорытуды қиындатады
3. Тісті сарғайтады, ауызды сасытады
4. Асқазанда жара пайда болады
5. Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады
6. Бауырды серозит ауруына шалдықтырады

Темекіден болатын аурулар









Тақтамен жұмыс

а) Аурудың жұғу
жолдары

ә) Аурудан сақтану
шаралары

Тест

1.Ересек адам тәуілігіне неше рет тамақтанады?

а) 1 ә) 3 б) 4

2.Тамақты дұрыс пайдалану ғылымы

а) биология ә)минология б)диетология

3.Ең үлкен асқорыту безі

а) сілекей ә)бауыр б)ұйқы безі

4.Бауырдың берішенуі қалай аталады

а)сероз ә)туберкулез б)тұмау

5.Ішекқұрт ауруын тарататын жәндік

а) маса ә) шыбын б)көбелек

6.Балалардың тоқ ішегінде болатын құрт

а)сүлік ә)ақсұлама б)үшкірқұрт

7.Бір тәулікте қанша нәруыз керек?

а)150г ә)100г б)200г

8.Кешкі ас неше пайыз

а) 25 ә)20 б)40

9.Бір тәуліктегі көмірсу мөлшері

а)200-300г ә)400-500г б)100-200г

10.Ерін,тіл,өңеш рагына жол ашатын

а) сүт, айран ә)арақ, темекі б)май, қант

Асқазан-ішекқұрт аурулардан сақтану жолдары:

- жеке бас гигиенасын сақтау
- бөлме, үй айналасын таза ұстау
- ауру адаммен байланыс жасағанда сақ болу
- дұрыс тамақтану
- Басқа мүшелердегі аурулардан сақтану (тіс,көмей, ішек, өңеш,қарын,бауыр,т.б.)
- Темекі,алкогольден аулақ болу

Үйге тапсырма: § 49. Тамақтану
гигиенасы. Асқазан-ішек ауруларының
алдын алу.

Әр кім өзінің тамақтану гигиенасын
режимін жазып келу.



Сабақ аяқталды.

Назарларыңызға рахмет!