

Ас қорыту жүйесі

Биология пәнінің мұғалімі
Абатова Мирамкүл Абубакірқызы

Сабақтың тақырыбы
Ас қорыту жүйесі



Жоспар

Бағыттау , зейінін аудару

Талдау

Дәлелдеу

Жинақтау

Қасиеттері

Салыстыру

Қорытынды

Маңызыды түйін

Байлық байлық емес, денсаулық- байлық
Денсаулық- зор байлық.
Денсаулық кепілі- тазалық.
Жаның сау болса, сорлымын деме,
Тәнің сау болса , жарлымын деме.
Тазалық – денсуалық негізі,
Денсаулық – байлық негізі.
Тәні саудың - жаны сау
Ауру батпандап кіреді, мысқылдап шығады.
Ауру қалса да әдет қалмайды.
Ауырып ем іздегенше
Ауырмаудың жолын ізде.
Ас – адамның арқауы.
Денсуалық ауадан аумайды,
Барында кім оны ойлайды.

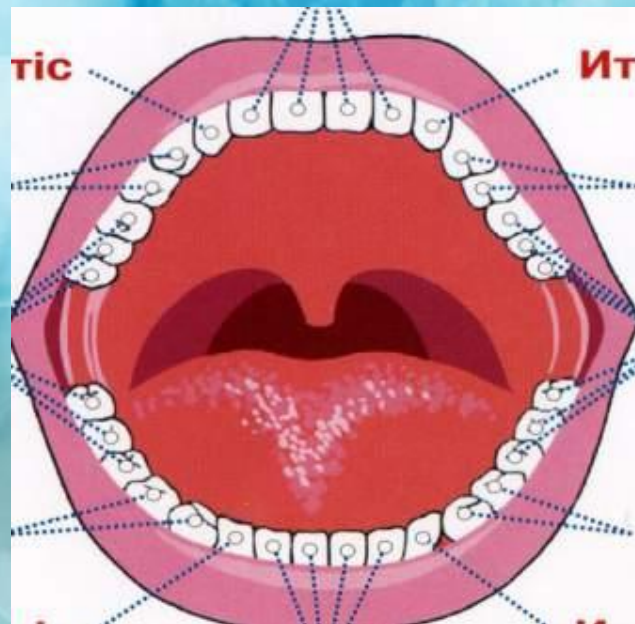
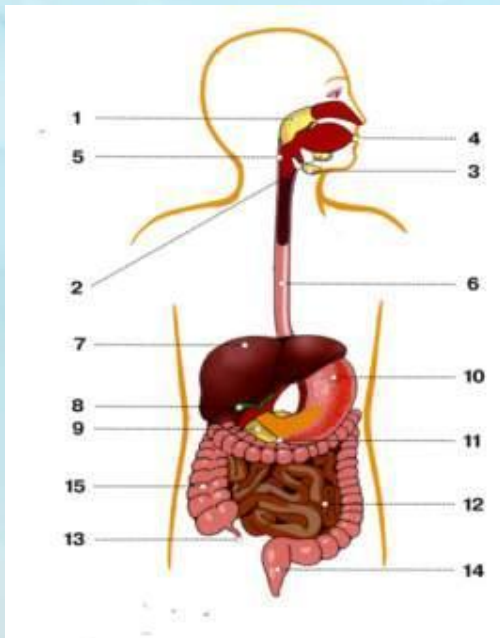
Талдау

Қоректік заттар дегеніміз не? Оны қайдан аламыз?

Неліктен нанды ұзақ шайнағанда тәтті дәм сезіледі?

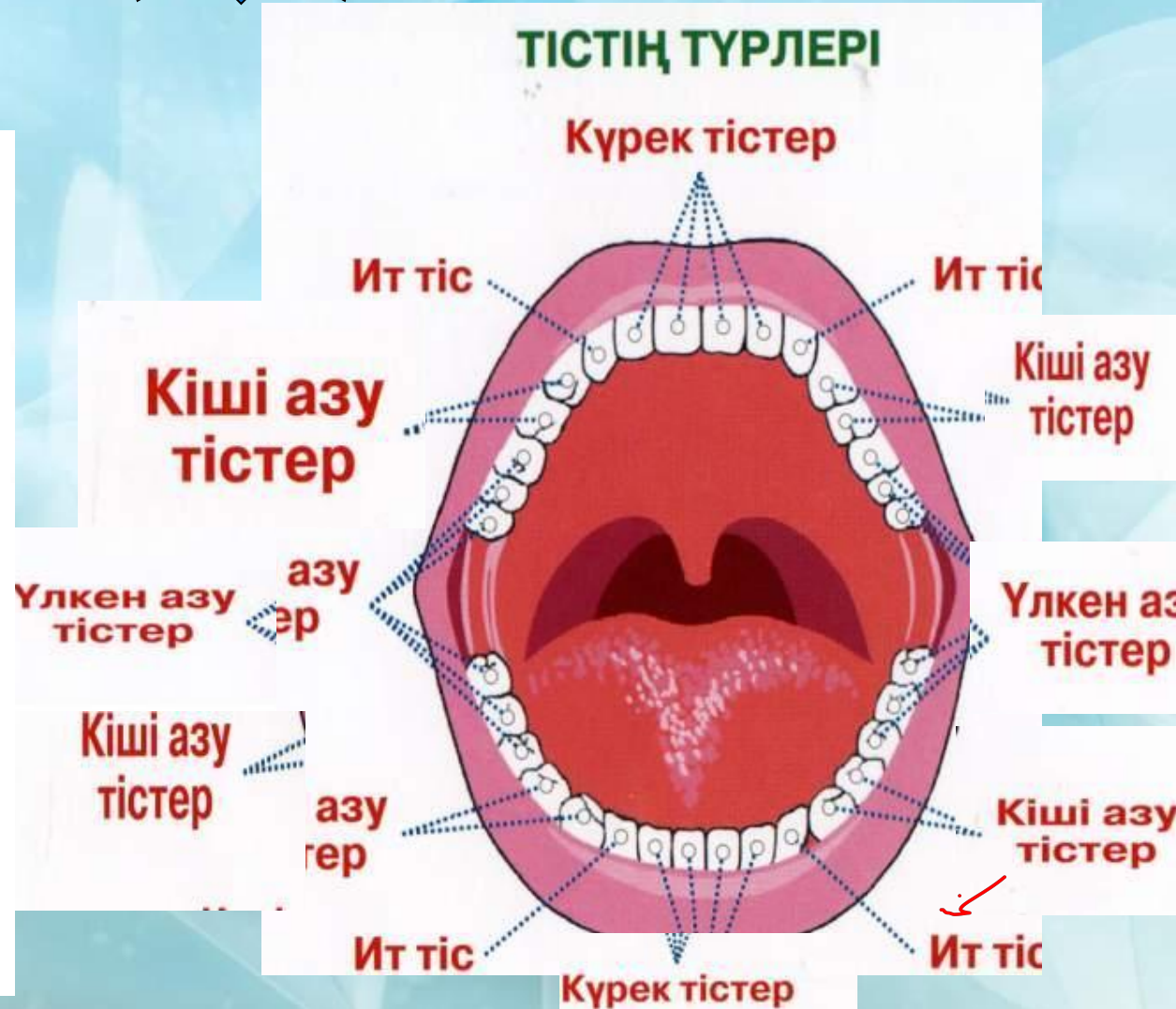
Дәлелдеу

Суретте берілген мүшелерді анықтап жазыңдар.



Жауаптар

1. Шықшыт безі
2. Тіл асты безі
3. Жақ асты безі
4. Ауыз қуысы
5. Жұтқыншақ
6. Өңеш
7. Бауыр
8. Өт қабы
9. Ұлтабар
10. Асқазан
11. Ұйқы безі
12. Аш ішек
13. Соқыр ішек
14. Тік ішек
15. Тоқ ішек



Ас қорыту жүйесі

	Ауыз	Жұтқыншақ	Өңеш	асқазан	Аш ішек	Тоқ ішек	Ұйқы без	бауыр
Қызметі	Асты усақтау Ас қорыту жүйесіне өткізу	Жұту, жылжыту	жылжыту	Ас қорытылады	ас сіңіріледі	Аш ішектің жалғасы, ашытамын микроорганизмдер болады	Сөл бөледі, ішкі секреция қызмет атқарады	Өт бөледі, улы заттарды зиянсыздандырады
Байланыс	Қорек заттарын ағзаға сіңірлетін заттарға ыдырату және организмге сіңіру							
Нәтижесі	Организм өседі, жасуша жаңартылады, ұлпаларды қалпына келтіреді және энергия пайда болады.							
Проблема	Ас қорыту жүйесі өз қызметін атқару үшін қандай жағдайлар қажет?							

Қасиеттері

Төмендегі ұғымдардың анықтамасын жазыңдар.

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Асқорыту мүшелерінің қабырғасын құрайтын қабаттар - | 1. Тағамының механикалық өңделуі – |
| 2. Тағамның химиялық өңделуі – | 2. Ұлтабар (он екі елі ішек) – |
| 3. Бүрлер – | 3. Соқыр ішек – |
| 4. Аппендикс өскіні – | 4. Тік ішек – |
| 5. Тұрақты тістер – | 5. Ит тістер – |
| 6. Ақыл тістер – | 6. Сүт тістер – |

Жауаптар

Төмендегі ұғымдардың анықтамасын жазыңдар.

1. Ішкі (эпителий), ортаңғы бұлшықет), сыртқы (дәнекер)

1. астың ұсақталуы, ботқа тәрізді күйге көшуі.

2. Құрамында асқорыту ферменті болатын асқорыту сөлі Көмірсудың өзгеруі

2. *аш ішкестің басталған жері*

3. Аш ішектің сілемейлі қабығы, қатпарлар

3. Тоқ ішектің алдыңғы бөлігі

4. Соқыр ішектің құрт тәрізді өскіні

4. Қорытудан қалған қалдықтар жиналады, сыртықа шығарлады

5. 15 жастан кейінгі тістер

5. Үшкір тістер

6. 20-22 жаста пайда болатын азу тістер

6. 6-7 жастан 15 жасқа дейінгі

Салыстыру

Рефлекс

Шартты шартсыз

Сөл

Сілекей асқазан

Рефлекс

Шартты

шартсыз

Сөл

Сілекей асқазан

Тағамды көргенде сілекей бөлінеді. Мысалы Иісі тағам туралы әңгіме

Тағам ауызға түсекнде дәм сезу жүйкесін тітірекендіреді, қозу п.б. сопақша миға сілекей бөлу орталағына береді.

98-99%су, 1,5% Тығыз зат,муцин Нәруызы болады. Зиянсыздандыратын Нәруыз-лиозим. Екі фермент: Птиалин,мальтоза Болады,минералды тұздар болады

Ферменттер: Пепсинмен химозин Нәруыз малекуласын А.Қ. На дейін ыдыратады 4-11 сағат Созылады Мөлшері тағам Құрамына Байланысты.

АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІ

1. Ас қорыту жөнінде жалпы түсінік
2. Тамақтың ауыз қуысында өзгерісі
3. Қарындағы ас қорыту
4. Ішектердегі ас қорыту
5. Ас қорыту аппаратының қозғалу функциясы
6. Тамақ заттарының сіңірілуі және қарын-ішек қызметінің реттелуі

Адамның бір күндік тамақтану мөлшері.

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

Қорытынды

1. Тамақтану гигиенасы.
2. Асқазан – ішек аурулары, алдын алу.
3. Денім сау болсын десеңіз.

Денім сау болсын десеңіз

Көп Жасағыңыз келсе

Қазір ғалымдар жануарларға тәжірибе жасаудың нәтижесінде адамның ғұмыр жасын ұзарта алатындай ондыған тамақтық заттарды анықтап отыр. Бұлардың арасында кәдімгі қызыл бұрышта бар. Ол линидтік алмасуды қалыпқа келтіріп дұрыстайды, бактериялық қысымды төмендетеді, ішек жолдарының микрофлорасын сауықтырады, жастың ұлғаюына байланысты болатын өзгерістерді тежейді.

Ұзақ жасағысы келетіндерге бірер кеңес.

Ең алдымен ішетін тамағыңыздың түрі – түрін көбейту керек. Холестерині көп майы қышқылдары мол деп кейбір тамақтарды мүлдем жемей қоюға болмайды, олардың мөлшерін ғана азайтыңыз. Әдетте, іс жүзінде ке келген тамақта организмге қарама- қарсы әсер ететін тамақтық заттар болады.

Өсімдік өнімдері мен мал өнімдерінен, әсіресе сүт өнімдерінен мөлшерлестіріп жасалған құрама тамақ түрлері пайдалы. Кешкі тамақты кейін айран ішуге дағдыланып, күніне төрт рет тамақтану керек. Өйткені егде тартқан организм тамақпен келген нәр – қуаттың шағын мөлшерін ғана қажетке жаратып, қалғаны қорға жинала беретін болады.



Соңы
Соңы

