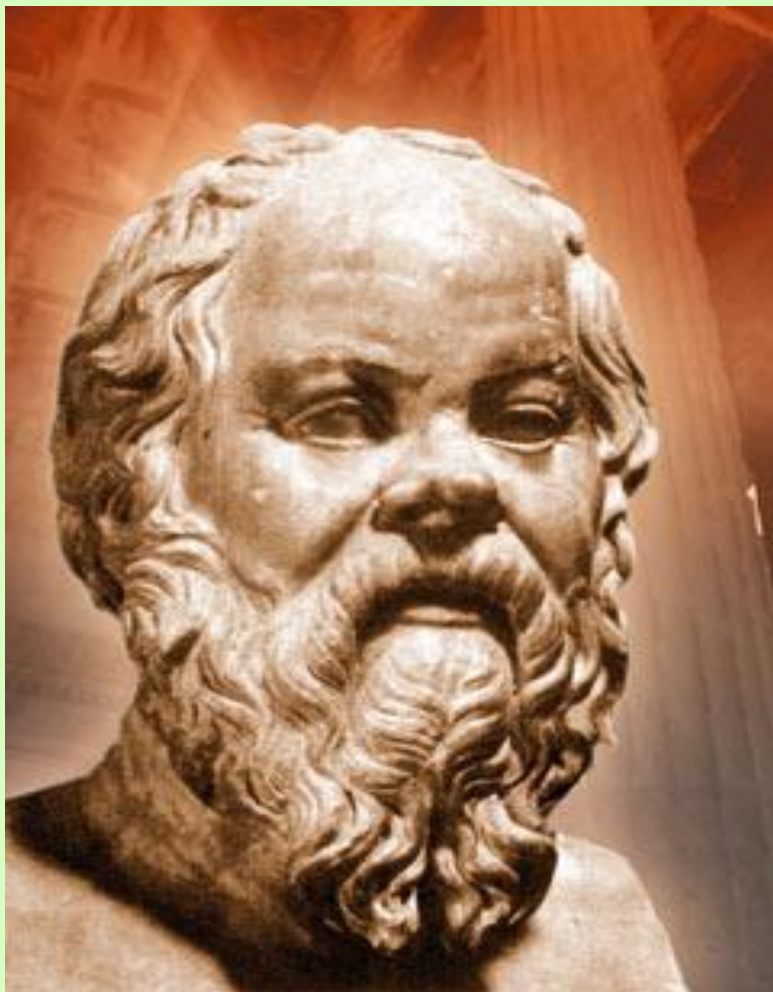




**Гигиена органов  
пищеварения.**

**Предупреждение желудочно–  
кишечных инфекций.**

**Целью нашего урока -  
изучение правил гигиены  
питания, ознакомление с  
кишечными инфекциями.**



«Лучшая  
приправа к  
пище -  
голод»



**«Лучше время от  
времени  
недоедать, чем  
постоянно  
переедать»**

«Встав из-за стола  
ГОЛОДНЫМ - ВЫ  
наелись; если ВЫ  
встаете наевшись  
- ВЫ переели;  
если встаете  
переевши - ВЫ  
отравились»



# Весёлый тест

1. Вареная колбаса в холодильнике приобрела зеленоватый оттенок и пахнет, как кошка с помойки. Как поступит голодный знаток ОБЖ?

А) Съест колбасу, закрыв глаза и зажав нос бельевой прищепкой.

Б) Сначала сварит или поджарит колбасу, а потом съест, закрасив зеленые места кетчупом.

В) Отдаст колбасу кошке или собаке.

Г) Поищет в холодильнике другие, свежие продукты.

2. Пользуясь рассеянностью фрекен Бок, Карлсон похищает на кухне плюшки с помощью пылесоса. Что думают об этом знатоки ОБЖ?

А) Лучше было бы засосать пылесосом не плюшки, а шоколадные конфеты.

Б) Щетка у пылесоса грязная, и, наевшись плюшек, можно запросто подхватить кишечную инфекцию.

В) Лучше было бы засосать не плюшки, а фрекен Бок, а пока она будет сидеть в пылесосе, делать что вздумается.



3. В кухне у Вадика Зайцева живут муха Елена Ивановна, тараканы Василиса и Константин, Мышка Муська, комар Жора и муравей Трофим. Почему Вадика Зайцева не берут в знатоки ОБЖ?

А) Он не повесил на дверь квартиры табличку: “Зоосад”.

Б) Квартира знатока ОБЖ должна быть свободна от подобных обитателей.

В) Он не переселил кухонных друзей в свою комнату, пожадничал и не отдал им свои матрас и подушку.

# Ошибки питания, ведущие к возникновению болезней желудочно-кишечного тракта



1. Мы едим слишком много.
2. Мы едим слишком жирно.
3. Мы неправильно выбираем еду.
4. Мы пьем слишком много.
5. Мы едим неправильно.
6. Мы едим слишком много сладкого.
7. Мы неправильно готовим.
8. Мы слишком часто лакомимся.
9. Мы слишком мало знаем о питании.



# Основные правила питания

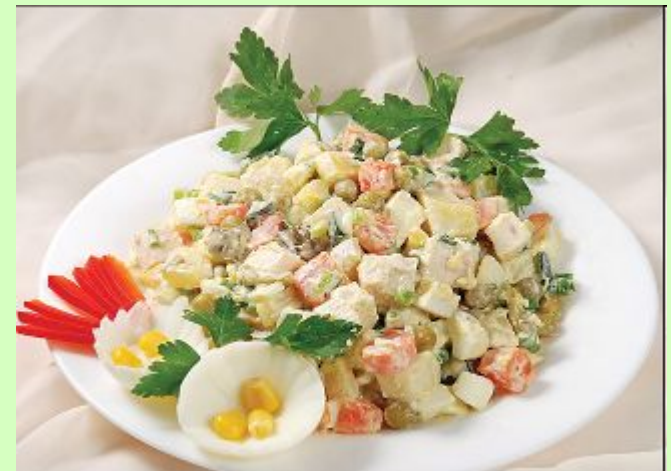
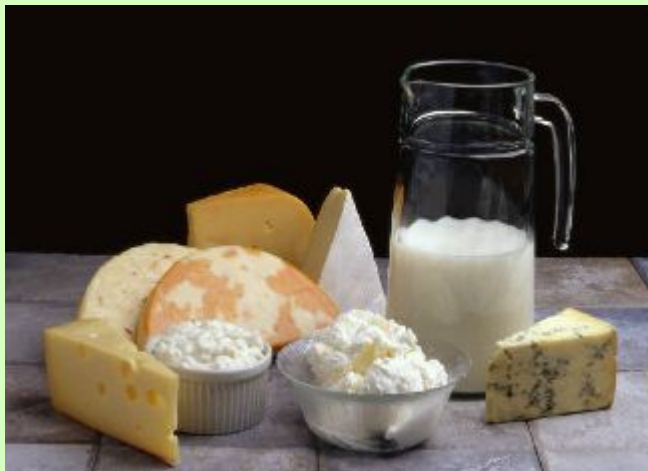
1. Регулярное питание.
2. Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус.
3. Разнообразное питание.
4. Умеренность в еде.
5. Есть не торопясь.
6. Соблюдение правил личной гигиены.





# Желудочно-кишечные инфекции

Инфекция передается через зараженные пищевые продукты – мясо, рыбу, молоко, салаты и т. д.



- § 35, вопросы в конце параграфа.
- Подготовка индивидуальных сообщений по следующим темам:
- «Меры предосторожности кишечных инфекций»
- « Пищевые отравления»