

**МБ ОУ Арзинская  
СОШ  
Гигиена питания и  
предупреждение желудочно-  
кишечных заболеваний.  
Урок с ЭОР.**

Автор учитель биологии А.М.  
Бурденков

Цель урока: формирование осознанного, бережного отношения к своему организму.

Задачи урока:

**Образовательная** – дать физиологическое обоснование правил гигиены питания; познакомить с наиболее опасными кишечными инфекциями и глистными заболеваниями;

**Развивающая** - развивать коммуникативные качества, навыки самостоятельной работы, развивать логическое мышление, умение выделять главное, сравнивать, анализировать; давать аргументированную оценку новой информации по биологическим вопросам;

**Воспитательная** - воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью;

# Здоровое питание

**Александр Сергеевич Пушкин:** Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании.

**Оноре де Бальзак:** Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, что бы жить.

**Бенджамин Франклин:** Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеvu.

**Гиппократ:** Не ужинать -  
святой закон,  
Кому всего дороже легкий  
сон.

# Правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.



2. В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.



*3. Употреблять пищу  
в определенные часы.*



*4. Вредно съесть за раз много  
пищи.*



*5. За обедом сначала важно съесть салат, а затем суп.*



*6. Не следует заставлять есть через силу.*



*7. Вредно во время еды  
читать, смотреть  
телевизор, сердиться*



*8. Важно хорошо пережевывать  
пищу и не торопиться при ее  
приеме.*



*9. Хранение продуктов питания без холодильника опасно.*



*10. Нельзя есть слишком острую пищу.*



**11. Последний прием пищи - 1,5-2 часа до сна.**



**12. Пища не должна быть слишком горячей.**



# Пирамида питания





# Гигиена питания



Посмотрев в микроскоп, можно увидеть жуткую картину. Множество самых различных микробов кишит на руках и прячется под ногтями. А сколько микробов садится вместе с пылью на овощи и фрукты! Вспомни и о невидимых радионуклидах, которые так и норовят вместе с едой, водой и воздухом проникнуть в организм человека! Чтобы этого не произошло, надо соблюдать правила гигиены питания:

- Не забывай перед едой тщательно мыть руки.
- Перед тем, как съесть овощи и фрукты, хорошо их вымой.
- Никогда не ешь на ходу. Это опасно.
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.
- Хорошо пережёвывай пищу.
- Старайся не чихать и не кашлять во время еды. В пищу могут попасть микробы.
- Опасно пить сырую воду. С каждым глотком некипячёной воды в организм проникают полнища невидимых врагов.

# Гигиена питания

От питания зависят:  
Рост, вес,  
работоспособность,  
настроение, заболеваемость,  
продолжительность жизни.  
В течении 70 лет жизни  
человек в среднем  
потребляет более 50  
тонн воды, 2,5 тонны  
белков, 2 тонны жиров,  
10 тонн углеводов,  
0,2-0,3 тонны  
поваренной соли.



# 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. *правила личной гигиены.*



# Личная гигиена



Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
воды

Гигиена  
одежды



MyShared





*Надо чистить  
зубы утром и  
вечером*

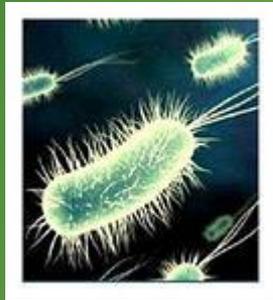
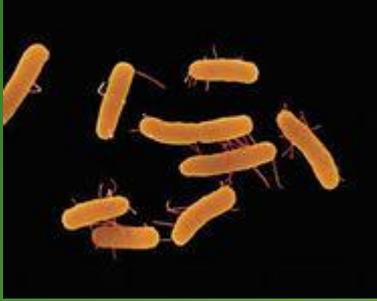
# Ответить на вопросы

- Что включает в себя личная гигиена?
- Как ухаживать за кожей?
- Расскажите о гигиене питания
- Что знаете о гигиене одежды?
- Гигиена жилища.



**Желудочно-  
кишечные  
заболевания и их  
предупреждение**

# Сальмонеллез



**Возбудители  
сальмонелл  
ы**

Сальмонеллез-болезнь грязных рук

**Симптомы:**

*Рвота, диарея, резь в животе,  
высокая  $t^{\circ}$ , озноб,  
головокружение, мышечные  
судороги.*

# Дизентерия

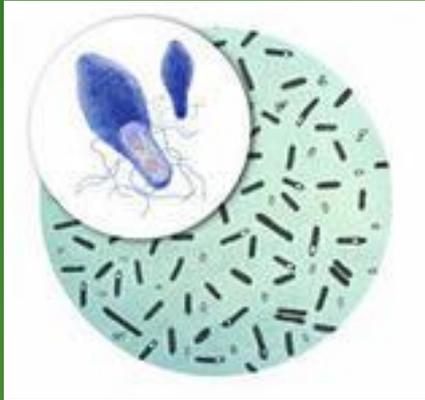


## Симптомы:

*Высокая  $t^{\circ}$ , боль в мышцах, суставах, озноб, головная боль, схваткообразная боль в левой половине живота. Стул многократный (20 и более раз в день) со слизью и кровью.*

Дизентерийная  
амеба

# Ботулизм



Бактерии –  
возбудители  
ботулизма



Испорченные консервы

**Симптомы:**

*Поражается нервная система (нарушение зрения, глотания, изменение голоса). Смерть наступает от паралича дыхания.*

# *Пищевые отравления и оказание первой помощи*

<http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/00000897-1000-4ddd-eca0-5400475d60a8/index.htm>

[http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/abbd8dd1-35e2-486e-a23f-ed2013ad8e1e/%5BBIO8\\_05-35%5D\\_%5BTI\\_04%5D.html](http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/abbd8dd1-35e2-486e-a23f-ed2013ad8e1e/%5BBIO8_05-35%5D_%5BTI_04%5D.html)

# Глистные заболевания

## Жизненный цикл аскариды

[http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/7b16e939-0a01-022a-015f-d251d1bc94c3/%5BBIO7\\_05-17%5D\\_%5BMA\\_01%5D.SWF](http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/7b16e939-0a01-022a-015f-d251d1bc94c3/%5BBIO7_05-17%5D_%5BMA_01%5D.SWF)

**Профилактика** →



## 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