Тукай муниципаль районы

Боерган төп гомуми белем бирү мәктәбе

**Ашкайнату органнары гигиенасы.**

**Ашказаны – эчәк инфекцияләрен кисәтү.**

**(8 нче сыйныфта биологиядән “Ашкайнату системасы “ бүлеге буенча кабатлау дәресе)**

Биология укытучысы :

Шайхуллина Илгизә Сәетҗановна.

2015 ел

**Ашкайнату органнары гигиенасы.**

**Ашказаны – эчәк инфекцияләрен кисәтү.**

**(8 нче сыйныфта биологиядән “Ашкайнату системасы “ бүлеге буенча кабатлау дәресе)**

**Максат:**

1.Укучыларның ашкайнату процессында катнашучы органнар һәм аларның функцияләре турындагы белемнәрен ныгыту, камилләштерү.

2.Ашказаны – эчәк авыруларын булдырмый калу чаралары белән таныштыру; ашкайнату эшчәнлегенә алкоголь һәм никотинның зарарлы тәэсире турында белемнәр бирү.

3.Сәламәт тән һәм сәламәт рух өчен кәрәшеп, табигать тарафыннан бирелгән байлыкны юкка сарыф итмичә яшәргә кирәклеген аңлату.

**Җиһазлау:** дәреслек, компьютер, проектор, таблицалар, рефератлар.

**Дәрес барышы.**

**1.Оештыру моменты**.(2 мин)

Укытучы. Исәнмесез, укучылар! Бүген бездә “Ашкайнату системасы” бүлеге буенча “Ашкайнату органнары гигиенасы. Ашкайнату – эчәк авыруларын булдырмау” темасына кабатлау дәресе. Без берничә дәрес дәвамында ашкайнату процессы белән таныштык. Сез өйдә ул темаларны кабатлап килдегез.

**2.Үтелгәннәрне кабатлау,ныгыту.**

1.) Бүлек буенча белемнәрне ныгыту өчен биологик күрмә диктант язып алырбыз. Мин сезгә проекторда күрмә диктант күрсәтәм, ә сез текстта төшеп калган сүзләрне язып бетерергә тиешсез.(4 мин)

(Проекторда күрсәтелә)

Без туклыклы матдәләрне \_\_\_\_\_\_\_\_\_ белән алабыз. Кеше тәнендә уртача

60 – 65 % \_\_\_\_\_\_\_, 15 – 20% \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 19 % \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,

0,6 % \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 5,8 % \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бар.

Туклыклы матдәләрнең организм өчен яраклы матдәләргә әверелү процессы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дип атала. Ул ике этаптан тора: азыкның \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ һәм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ эшкәртелүе.

Ашкайнату процессында аксымнар - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , углеводлар - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , майлар - \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, һәм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ таркала

(укучылар язып бетергәч, бер укучы укый, калганнар үз эшләрен тикшереп баралар ).

2.) Дәфтәрләрдә эш.(5 мин)

Укытучы. Ә хәзер укучылар дәфтәрләрдә “Ашкайнату системасы органнары, аларның функцияләре” исемле таблица тутырырбыз.

(Таблица проекторда күрсәтелә)

|  |  |
| --- | --- |
| Ашкайнату системасының төп бүлекләре | Функцияләре |
| Авыз куышлыгы |  |
| Ашказаны |  |
| Эчәклек |  |

3.) Тест эшләү.(балаларга өләшенелә һәм җыеп алына.)

1.Кеше тәнендә су уртача:

А) 20 – 25 %

Б) 35 – 40 %

В) 60 – 65 %

2.Кеше организмында үзгәрешсез үзләштерелә:

А) аксымнар

Б) су һәм минераль тозлар

В) майлар.

3.Һәрбер казналыкта:

А) 2 кискеч теш;

Б) 4 кискеч теш;

В) 6 кискеч теш;

4. Майларның эшкәртелү урыны:

А) авыз куышлыгы

Б) ашказаны;

В) уникеилле эчәк;

5. Ашказанында нәрсә кайнатыла:

А) аксымнар;

Б) майлар;

В) углеводлар

6. Ашказанының лайлалы тышчасының өслеге нинди:

А) җыерчалы;

Б) шома:

7. Авыз куышлыгында:

А) азык механик эшкәртелә;

Б) азык механик һәм химик эшкәртелә;

В) азык химик эшкәртелә

8. Чәйнәлгән, төкереккә чылатылган азык авыз куышлыгынан:

А) үңәчкә керә;

Б) йоткылыкка керә;

В) ашказанына керә;

9. Аксымнар таркалу продуктлары (аминокислоталар) сеңә

А) канга;

Б) лимфага;

10. Ашказаны асты бизенең юлы кая ачыла:

А) ашказанына;

Б) уникеилле эчәккә

В) юан эчәккә

3. Төп өлеш.Туклану гигиенасы.Ашказаны – эчәк авыруларын булдырмау.

Без сезнең белән ашкайнату органнарының төзелешен, эшчәнлеген өйрәндек. Ә органнарның сәламәт булуына безнең үзебездән тора.Гади генә гигиена кагыйдәләрен үтәсәң, үз –үзеңне төрле авырулардан сакларсың һәм сәламәт булырсың.Чөнки хәзерге чор кешенең сәламәтлегенә һәм физик формасына таләпләрне нык арттырды.Бүген без бернәрсәне ачык аңлыйбыз:сәламәтлек, физик форма – ул кешенең матур һәм бәхетле тормышының төп нигезе. Бөтендөнья Сәламәтлек саклау оешмасы билгеләгәнчә, сәламәтлек – ул авырмау гына түгел, ә тулы физик, рухи һәм социаль муллык халәте дә.Кешенең сәламәтлеге, нигездә, аның үзенә бәйле.Борынгы греклар. Мәсәлән, аз авырганнар һәм озак яшәгәннәр. Моның сере дә бик гади: алар үсемлек ризыклары белән тукланган, итне аз кулланган, тәмәке тартмаган. Ләкин иң мөһиме: кешеләр балачактан алып олыгайганчы чыныккканнар һәм һәрвакыт хәрәкәттә булганнар.

Озак һәм шул ук вакытта сәламәт тормышта ничек яшәргә? Әйтик, Кавказда 120 яшьтән өлкәнрәк кешеләр бар. Галимнәр раслаганча, Абхазиядә яшәүчеләр, башка төбәкләрдә тормыш итүчеләргә караганда, акрынрак картая. Моны ничек аңларга соң? Абхазлылар бик тыныч, тормышны фәлсәфи кабул итүче халык. Тагын шунысы әһәмияткә ия: Кавказда өлкән кешеләргә зур хөрмәт күрсәтелә. Авыр чакларда алар белән киңәш – табыш итәләр. Әлбәттә башкаларга үзенең кирәклеген тойган өлкән кешедә яшәү дәрте көчле була.

Чыннан да сәламәт булу өчен безгә нинди таләпләрне үтәргә кирәк соң?

(Презентация күрсәтелә)

Слайд 2. Туклану кагыйдәләре.

- Азык төсе, исе һәм тәме белән кызыктырып торырга тиеш. Андый азык аппетитны ача һәм ашкайнату сыекчасы бүленп чыгуына булышлык итә.

- Азыкны кабул итүне сыекча бүленеп чыгуын көчәйтүче ризыклардан, мәсәлән салат, винегрет, шулпадан башлау файдалы.

- Татлы ашамлыклардан башларга киңәш ителми, чөнки алар аппетитны киметә.

- Ашказаны буш булганда, куе кофе,чәй эчү зарарлы, чөнки алардагы кофеин ашказаны сыекчасы бүленеп чыгуны көчәйтә, ә ул ашказанында азык булганда гына файдалы. Әгәр анда азык юк икән, ашказаны сыекчасы аның стенасын тынычсызларга мөмкин.

- Ризыкны бик яхшылап чәйнәргә кирәк. Шул вакытта гына аңа селәгәй бизеннән чыккан селәгәй яхшы сеңә һәм лайлала тышчаны тынычсызларга, ә кайчак җәрәхәтләргә сәләтле тупас кисәкчекләр ашказанына эләкми.

- Ашап утырганда, игътибарны читкә юнәлтү, сөйләшү, башка эшләр белән шөгыльләнү зарарлы.

- Ризык 50 градустан да кайнар булмаска тиеш. Горчица, борыч, серкә кислотасы, суганны чамасыз куллану да үңәч һәм ашказанының лайлалы тышчасын тынычсызлый.

-Коры – сары белән, күбрәк бутербродлар – ипигә май ягып, сыр яки колбоса белән, кайнар ашларсыз туклану да ашказанының лайлалы тышчасы өчен зарарлы.

- Азыкта һәрвакыт эчәклек хәрәкәтен стимуллаштыра торган матдәләр булырга тиеш. Арыш ипие, кәбестә, чөгендер, кишер, салат, слива, шулай ук сөт продуктлары шундый тәэсиргә ия.

-Кичке аш йокларга кимендә сәгать ярым кала кабул ителергә тиеш. Шулай булмаганда йокы бозыла. Ул гына да түгел, йокы алдыннан ашау тән массасы артуына булышлык итә.

-Чамасыз күп ашарга ярамый.

Ләкин без әлеге кагыйдәләрне үтибезме соң?

-беренчедән, физик күнегүләр – чын мәгънәсендә яшьлек эликсиры саналса да, без алар белән җитәрлек шөгыльләнмибез;

-икенчедән, дөрес туклана белмибез. Бер утыруда күп итеп ашыйбыз. Тиз-тиз чәйнәмичә йотабыз. Шуның өстенә ризыкны тозлап-борычлап тәмләтәбез;

-өченчедән, чит илдән кергән продуктларны яратып кулланабыз. Мәсәлән, чупа-чупс, Буш ботлары, сагыз, чипсы һ.б.

-дүртенчедән, күпләр бер кап сигаретта кешене үлемгә илтер дәрәҗәдә никотин дозасы барлыгын белсә дә, тәмәке тарта;

-бишенчедән, безнең бабаларыбыз “Аракы- акча түләп алган агу”, дип әйткән булсалар да, исерткеч эчемлекләрне кулланучылар саны кимеми.

Без санап үткән сәбәпләр ашкайнату органнары авыруларын китереп чыгара. Ә без аларның нинди авырулар икәнлеген беләбезме соң? (Укучыларның җаваплары тыңланыла).

**Укытучы.** Кариес, язва. Гастрит, колит, бавыр циррозы, яман шеш, суалчан авырулары һ.б.

Ә менә әлеге авыруларны булдырмый калу өчен нәрсә эшләргә кирәк соң? Бергәләп фикер алышканнан соң, “Туклану кодексы” төзербез.

Ашказаны – эчәк авыруларын булдырмас өчен, әзерләгәннән соң озак вакыт торган азыкны кулланмаска кирәк, чөнки аның агулануга китерүе мөмкин. Ачык калган консерв, гәмбә, салат, винегрет кебек әйберләрне ашаудан сак булырга кирәк.

Ә агуланган очракта ашказаныннан азыкны мөмкин кадәр тизрәк чыгарып бетерү кирәк. Азык яки пычрак су белән ашкайнату каналына авыру кузгатучы микроорганизмнар үтеп керп, дизентерия, корсак тифы, холера авырулары китереп чыгарырга мөмкин.

Сыйфатсыз азык, гадәттә, тышкы күренеше, төсе һәм исе белән аерылып тора. Ләкин кайвакыт алдый да. Микроблар белән зарарланган азык еш кына үзенең сыйфатларын югалтмый, һәм шуның белән ул куркынычлы да. Моны истә тотып, азык продуктларына яраклылык срогы кхрсәтелә. Аңа һәрвакыт игътибар итәргә кирәк.

Консервланган продуктлар белән аеруча сак булу таләп ителә. Әгәр консерв банкасының капкачында аз гына кабарынкылык (“бомбаж”) сизелсә дә, Аны ашау өчен кулланырга ярамый. “Бомбаж» черетүче яки әчетүче микроорганизмнар эшчәнлегеннән продукт таркалганда, газлар бүленеп чыгу аркасында барлыкка килә. Андый микроорганизмнардан, мәсәлән, ботулизм бактериясе кеше өчен аеруча куркынычлы.

Слайд №3.

Ботулизмны кузгатучылар мөгезле эре терлек, дуңгыз, ат, кимерүчеләр эчәклегендә тереклек итәләр, ләкин аларда авыру китереп чыгармыулар. Туфракка тирес белән эләгеп, алар яшелчәләрне, гөмбәләрне һәм башка продуктларны Зарарлыйлар. Ботулизмны кузгатучы бактерияләр сулыкларга да эләгергә һәм балыкларны зарарларга мөмкин. Бу микроблар һавасыз тирәлектә яшиләр (анаэроблар), шуңа күрә алар тыгыз ябылган савытларда: консерв яки герметик ябылган пыяла банкаларда үрчи алалар. Бактерияләрнең споралары гадәттән тыш чыдам. Алар, кайнаткач кына, берничә сәгатьтән соң үләләр. Өй шартларында җиләк – җимеш, гөмбә, балык һәм башкаларны консервлаганда, тыгыз ябылган һавасыз савытта бу споралар үсәргә һәм продуктны бозарга мөмкин.

Ботулизм авыруы, гадәттә, йогышланган азыкны ашаганнан соң, 12-24 сәгатьтән генә башлана. Кайчак агулану билгеләре бу сроктан иртәрәк яки соңрак беленергә мөмкин. Авыру баш авыртудан, күңел болгану, косу, эч авыртудан башлана. Тән температурасы, гадәттә, күтәрелми. 1-2 тәүлектән күрү начарая, муен һәм сулыш мускуллары параличы башланып, бу - үлемгә китерергә мөмкин.

Слайд №5

Икенче куркыныч авыру – сальмонеллез. Бу авыру еш кына җәй – көз айларында була. Инфекция чыганагы булып ешрак кош – корт, мәче, эт, мөгезле эре терлек һәм вак терлек, шулай ук авыру кешеләр һәм бактерия йөртүчеләр исәпләнә. Йогышлану, гадәттә, зарарланган продуктлар –йомырка, ит, сөт продуктлары аша була.

Авыру, гадәттә, кискен башлана. Тәк температурасы күтәрелә, эч авырту, еш тәрәт, күңел болгану һәм косу башлана. Авыру берничә тәүлек дәвам итә һәм организмны бик хәлсезләндерә.

Слайд №6

Холера – бик куркыныч авыру. Аны холера вибрионы кузгата. Ул суда яхшы саклана, салкынга чыдам, ләкин җылытуны начар кичерә. Хлорлы известь яки хлораминнан вибрион үлә. Шуңа күрә, холера эпидемиясе башлану куркынычы туганда, суны, сөтне яхшылап кайнатырга, ә ашау алдыннан кулларны хлорлы известь яки хлорамин эремәсе белән чайкарга, ә аннары, сабынлап, чиста су белән яхшылап юарга киңәш ителә. Ачык сулыклардан алган су белән кул юарга һәм яшелчә яки җиләк – җимешләрне чайкарга рөхсәт ителми, чөнки алар вибрион белән зарарланган булуы мөмкин. Юу өчен фәкать кайнаган суны гына файдаланырга кирәк. Холера белән авыручы барлыгы беленгән урыннарда карантин игълан ителә. Санитария хезмәте күрсәтү оешмалары йогышлану чыганакларын ачыклыйлар, холера вибрионы булуына шик туган сулыкларда су коенуны тыйган кисәтү тамгалары куялар.

Холера, йогышланганнан соң, гадәттә, 2-3 тәүлектән беленә. Нечкә эчәккә үтеп, холера вибрионы үрчи һәм агу бүлеп чыгара башлый, бу еш кына көчле, кайчак канлы эч китүгә (диарея) китерә. Аннары туктаусыз косу башлана. Болар барысы да организмның су минераль тозларны югалтуына китерә.Организмның сусызлануы яшәү өчен куркыныч. Йөрәк һәм бөерләрнең эшләве бозыла. Аннары көзән җыера, тын кысыла. Авыруны хастаханәдә антибиотиклар һәм, югалткан суны тулыландыру өчен, дәва сыекчасы җибәреп кенә коткарып була.

Слайд №7

Дизентерия – шулай ук йогышлы һәм куркыныч авыру.Ул зарарланган ризык ашаган, шикле чыганактан су эчкән яки анда савыт – саба, яшелчә, кул юган очракларда йогарга мөмкин. Дизентерия таякчыгы юан эчәкне зарарлый. Инфекция таратучылар чебеннәр булырга мөмкин.

Дизентериянең инкубация чоры 2-5 тәүлек дәвам итә, шуннан соң тән температурасы 38-39 градуска кадәр күтәрелә, мускуллар һәм буыннар сызлый, баш авырта башлый, эчнең сул ягында өянәксыман авыртулар сизелә. Тәрәт итү ешая, кайчак туктаусыз була, анда лайла, кайчак кан күренә.

Слайд №9

Суалчаннар

Начар кыздырылган яисә пешеп җитмәгән ит ашаганда кеше организмына тасма суалчаннар ашкайнату юлына микроблар, солитер керергә мөмкин. Алар организм өчен бик зарарлы. Кеше гап - гади гигиена кагыйдәләрен үтәмәгәндә дә эләгә.

Ашказаны эчәк инфекцияләрен еш кына пычрак кул авырулары дип атыйлар. Инфекцион авыруларны әйберләргә һәм туклану продуктларына эләгә, аннан кулларга, кулдан авызга күчә.

Исегездә тотыгыз: ашар алдыннан кулны юарга, яшелчә һәм җиләк-җимешне чиста итеп юып ашарга, азыкларның өстен капларга, ит белән балыкны яхшы итеп пешереп яисә кыздырып кына ашарга кирәк.

**Укытучы.** Ашкайнату системасына иң агулы матдә булып, никотин һәм алкоголь тәэсире йогынты ясый. Ашказанына эләккәч, һәр икесе дә, андагы бизләрне тынычсызлап, башта аларның эшчәнлеген көчәйтә. Ләкин озак та үтми, ашказаны ашказаны бизләренең эшчәнлеге бозыла, ашказаны сыекчасының бүленеп чыгуы кими.Спиртлы эчемлекләрне еш кулланучы кешеләрнең аппетитлары бөтенләй бетә, ашкайнату һәм азыкны үзләштерү авырлаша. Ашказанының лайлалы тышчасының бик нык авыртулар белән үтә торган авыруы гастрит башлана.

Эчәк инфекциясенә каршы көрәштә антибиотиклар кулланыла. Ләкин алар авыру кузгатучы микроорганизмнарны гына түгел, файдалы бактерияләрне дә, мәсәлән, эчәк таякчыгын да үтерәләр һәм нәтиҗәдә ашкайнату процессларының җитди бозылуына китерәләр. Андый очракта әче сөт продуктлары, яшелчә, җиләк-җимеш ашау эчәк бактерияләренең тереклек эшчәнлеген яхшырта, ашкайнатуны җайга сала.

Өйрәнгәннәр буенча “Туклану кодексы”на түбәндәге кагыйдәләрне язабыз.

Слайд 10

1.Озак торган азыкны файдаланырга ярамый! (Организмның азык белән агулануына китерә).

2.Пычрак сулар агып төшкән коелардан елгалардан су эчмә! (Авыру кузгатучы микроорганизмнар керүе мөмкин).

3. Пешеп җитмәгән ит яки балык кулланма! (Суалчан күкәйләре яки личинкалары белән йогышланырга мөмкин.)

4. Яшелчә һәм җиләк-җимешне чиста итеп юып аша! (Алар зарарлы микроорганизмнар бик күп булган урында үсәләр).

5. Ашар алдыннан кулларны ю! (Без көн дәвамында күп әйберләргә тотынабыз, аларда авыру кузгатучы микроорганизмнар булырга мөмкин).

6. Алкоголь һәм тәмәке кулланма! (Ашказанына эләккәч һәр икесе дә андагы бизләрне тынычсызлый, эшчәнлекләрен боза.)

7. Туклану режимын сакла, чаманы белеп аша. (Артык күп ашау ашкайнату органнары эшчәнлеген боза, симерүгә китерергә мөмкин).

Укучылар, без шулай итеп, “Туклану кодексы” төзедек. Әлеге “Туклану кодексы”н мин сезгә тапшырам, аны һәрвакыт исегездә тотсагыз иде.

Хәзер мин сезгә “Сак булыгыз, азык!” исемле фильмнан өзек тәкъдим итәм. (Проекторда карау, нәтиҗәләр ясау).

**Укытучы**. Без зур үзгәрешләр заманында яшибез. Шуңа күрә һәр кеше дә тормышка яраклаша алмый. Ләкин дөньяда бәхетсез кеше булуга караганда, бәхетле кеше булу җиңелрәк. Бары тик тырышырга, тормышны, кешеләрне яратырга, җиң сызганып эшләргә, сәламәт тән һәм сәламәт рух өчен көрәшергә, күңелеңдә гел яхшы уй-фикерләр генә сакларга кирәк. Сәламәтлек – гүзәллек ул. Шуңа күрә һәрчак матур булыгыз, табигать тарафыннан бирелгән байлыкны юкка сарыф итмәгез, үз сәламәтлегегезне саклагыз һәм ныгытыгыз.

Өйгә эш: п.35; 181 нче биттәге сорауларга җаваплар әзерләргә.

Дәрес тәмам. Сау булыгыз!