

Тема урока «Контрольно-обобщающий урок по теме «Пищеварение» 8б класс

Задачи:

- систематизировать знания учащихся по теме «Пищеварение»;
- определить уровень усвоения материала и уровень умений применять знания;
- развивать умения обобщать и коммуникативные способности учащихся;
- показать основные принципы правильного питания, а также основные правила гигиены и режима питания;
- обосновать правила гигиены питания;
- акцентировать внимание на проблему питания, как важнейшую составляющую здоровья и культуры современного человека;
- дать некоторые рекомендации по организации питания.

Ход урока

Учитель (*слайд №1*)-мы повторим, повторим ,узнаем, дадим рекомендации. А о чём? На все эти вопросы мы ответим по ходу урока.

(*слайд №2*) Читаю вопросы, в тетрадах в столбик записывайте ответы, только одно слово, если не знаете, пропускаете строчку:

- 1) Самая крупная железа нашего организма (1) - *печень*
- 2) Куда попадает пища после желудка? (2) - *кишечник*
- 3) Трубка, ведущая из ротовой полости в желудок (4) - *пищевод*
- 4) Придаток (отросток) слепой кишки, который может воспалиться (3) - *аппендикс*
- 5) Процесс перехода питательных веществ из кишечника в кровеносные сосуды (1) - *всасывание*
- 6) Пережеванная и смоченная слюной пища из ротовой полости попадает в ... (6) - *глотка*
- 7) Волнообразные сокращения стенок пищевода (3) - *перистальтика*
- 8) Мышечный резервуар для накопления и переваривание пищи (2) - *желудок*
- 9) Вещества белкового происхождения, ускоряющие реакции в организме (6) - *ферменты*
- 10) В двенадцатиперстной кишке 100% перевариваются... - (2) - *жиры*
- 11) Плотное вещество зуба ,похожее на кость (2) - *дентин*.

1	2	3	4	1	6	3	2	6	2	2
п	и	щ	е	в	а	р	е	н	и	е

(*слайд № 3*) Кто ответил на все вопросы. Заполняем таблицу выбирая предложенную букву. Получилось слово . Что такое пищеварение? (*слайд № 4*)

● **Пищеварение** – сложный физиологический процесс, в ходе которого пища, поступающая в организм, подвергается химическим и физическим изменениям и всасывается в кровь или лимфу.

Учитель: Зачем мы изучаем эту тему? Кому она пригодиться, для каких профессий?

Ответы учащихся.

Учитель Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням во многом зависит, что мы едим.

(*слайд № 5*) Выбери правильные суждения, выпиши только цифры. (3 тетради на проверку)

1. Животные не могут использовать солнечную энергию для пищи.
2. Жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты.
3. Из аминокислот состоят углеводы.
4. Физиологический процесс механической и химической обработки пищи называется пищеварением.
5. Источником энергии, полученной организмом из пищи, служат органические и

неорганические вещества.

6. Основным источником энергии являются углеводы.

7. Основным строительным материалом для организма являются жиры.

8. Витамины относятся к неорганическим веществам.

9. Основным поставщиком углеводов является растительная пища.

10. В процессе пищеварения сложные молекулы органических веществ расщепляются на более простые вещества

Учитель – проверка, хорошо, повторяем дальше. (слайд № 6, проверка слайд № 7).
Меняемся тетрадами, выставляем отметки друг-другу.



2. Еще раз проследим за движением пищевого комочка по организму. (*фрагмент из диска Открытой биологии – тема «Пищеварение»*).

Учитель: Какое же значение играет питание для человека?

(*Пища – это строительный материал и источник энергии*) А знаете ли вы, сколько человек может прожить без пищи ,при наличии воды? (слайд № 8,9)

● человек весом 70 кг может прожить от 30 до 50 дней;

● собака – до 60-и дней;

● петух – до 34 дней;

● лошадь – до 24 дней;

● кошка – до 18 дней;

● голубь – до 11 дней.

● За свою жизнь человек в среднем потребляет 22000кг пищи в твёрдом виде и 33000л различных напитков;

● съедает 10 тыс. яиц, 5 тыс. буханок хлеба(46 кг в год), 100 мешков картофеля (40кг),

3 быков,(20 кг); и др. зачитать из книги (Анатомия и физиология человека в цифрах, стр.81). случайно 70 насекомых. Женщины - около 4 кг. губной помады.

Учитель. Мы употребляем различные продукты питания для того, чтобы снабдить свой организм энергией и питательными веществами. А какое же отличие между понятиями “*пищевые продукты*” и “*питательные вещества*”? (слайд 10,11)

Питательные вещества - это жизненно необходимые составные части пищи, используемые организмом как пластический материал для построения живого вещества клеток и служащие источником энергии, необходимой для его жизнедеятельности.

Пищевые продукты - это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в необработанном виде при питании человека.



Прошу вас в правый столбик выписать продукты питания, а в левый – питательные вещества: (слайд №12). Помидоры, фасоль, масло, минеральные соли, греча, сыр, молоко, углеводов, хлеб, сало, сливки, жир, белок, витамины, рыба, мясо.

Учитель. Человек - всеядное существо, употребляет разнообразную пищу, поэтому в строении его пищеварительных органов нет резко выраженных признаков приспособления к какому-либо одному роду пищи.

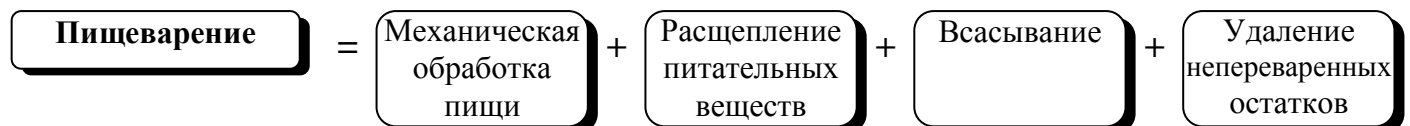
1. Какие функции выполняют органы пищеварения? (слайд № 13)

Решение биологической задачи

Почему пища (например, молоко или куриный бульон), введенная ипприцем прямо в кровь, вызывает гибель человека, а, пройдя через пищеварительную систему становится безопасной и усваивается клетками? Что происходит с пищей в пищеварительной системе человека?

Ответ учащихся

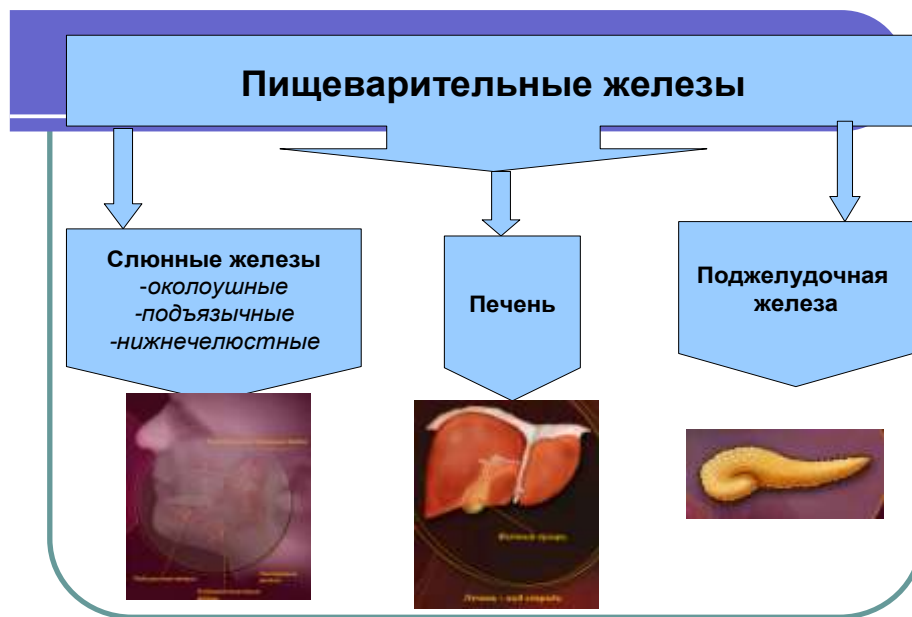
Пищеварительная система - совокупность органов пищеварения и связанных с ними пищеварительных желез.



Функции пищеварительной системы:

1. моторная (механическая)
 - измельчение пищи
 - продвижение пищи по пищеварительному тракту
 - выделение
2. секреторная (химическая)
 - выработка ферментов, пищеварительных соков, слюны, желчи
3. всасывающая
 - всасывание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды

14) **Учитель** Что помогает пище расщепляться? Перечислите пищеварительные железы (*слайд*)



Учитель: Все мы были маленькие а кого- то, наверное есть младшие в семье Кому из нас незнакомо стремление впихнуть в свое чадо как можно больше самой калорийной пищи? "За папу, за маму, за бабушку, за дедушку..." (читает стихотворение, сценка).

Идет в знакомом театре драма,
Спектакль с названием "Обед",
Играют роли папа с мамой,
Сынишка, бабушка и дед.
Ну, ешь, сыночек. Ты хороший.
Ну, открывай же шире рот.
И папа хлопает в ладоши,
И мама суп сынишке льет.
Дед нарядился Фантомасом,

Устроил целый карнавал,
Чтоб внучек взял кусочек мяса,
Чтоб макаронину сжевал.
С тарелкой папа, с вилкой - мама,
В руках у бабушки салат!..
А не назвать ли эту "драму"
Комедией "Кто виноват?"

Учитель. К чему это может привести? А современная сегодняшняя пища - Макдональдс другие Кому же не хочется иметь идеальную фигуру и при этом ничего не делать? А иногда особенно девушки мучают себя различными диетами. Какие вы знаете? А они помогают? Иногда это приводит к (*слайд № 15, 16*), иногда это болезнь.

Самый продолжительный период выживания без пищи и воды - 18 дней. Его забыли в камере полицейские с 01.04.79 по 18.04.79. он был близок к смерти.

Самый легкий взрослый человек была Л. Сарате. При рождении весила 1,1 кг., в 20 лет - 5,9 кг., рост - 67 см.

Самый худой - Эдвард Хагнер по прозвищу Пижонистый Скелет, рост 170 см., вес 22 кг. Самый толстый мужчина 635кг. Рекорд худения -259кг за 3 года с 364 до 105. рекорд набирания веса 142 кг за год.

Учитель: С.Р. попробуем написать Проект «Рациональное питание школьника» (*слайд № 17*)

1. Есть регулярно, а лучше пять раз в день. Если следовать этим рекомендациям, чувство голода не возникнет и, садясь за стол, вы вполне удовлетворитесь небольшой порцией.
2. Тщательно пережевывать пищу, не злоупотреблять солеными и перчеными блюдами.

3. Пища должна быть разнообразной. Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, растительное масло, салаты из овощей. Эти продукты содержат вещества, необходимые растущему организму. Меньше следует употреблять мучного и сладкого.

4. Питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным.

5. Не ужинать позже, чем за полтора - два часа до сна.

Правила приема пищи:

1. пища с приятным запахом, вкусом => аппетит + выделение пищеварительных соков

2. сначала блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон); сладости снижают аппетит

3. пищу тщательно пережевывать => пропитывание слюной

4. пища не горячая

5. нельзя сухоедение

6. ржаной хлеб, капуста, свекла, морковь, салат, слива, кефир, простокваша - усиливают моторику кишечника

7. еда на ночь => увеличение массы тела

Пословицы и высказывания великих людей. (если останется время- назовите)

1. *«Когда я ем, я глух и нем»*

2. *«Кто долго жуёт, тот долго живёт»*

3. *«Хорошо прожужуешь - сладко проглотишь»* (народная мудрость).

4. *«Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу»* (афоризм)

5. Американский исследователь Ирвинг Фишер: *«Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться».*

6. Изречения: - Абуль-Фарадж (мыслитель) *«Недосол на столе, пересол на спине».*

7. *«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел»*

8. *«Ешь столько, чтобы тела здание не гибло от передания» А. Джамии.*

9. Старинная индийская притча «Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет».

Учитель: Зачитываем примеры. Всё эти рекомендации можем вывесить в столовой на стенд.

Что мы повторили? Что нового вы узнали?

Подведение итогов - отметки за урок. Всем спасибо