

Ас қорытудың маңызы



Сабақтың барысы:



1. Ұйымдастыру.
2. Қызығушылықты ояту.
 - а) ”Ребус” шешу
3. Білім жүйесі
 - а) “Ғажайып ондық” Іскерлік ойын.
 - б) Білгенге маржан...
4. Мағынаны тану бөлімі.
5. Ой толғаныс.
 - а) Талдану жүйесі.
 - ә) Қолдану жүйесі.
 - б) Жинақтау жүйесі.
 - в) Бейнекөрініс
6. Қорытынды түйін. Бағалау
7. Үйге тапсырма.



**Сабағымызды
бастамас бұрын
орындалатын
менің
тапсырмаларым-
мен таныс
болайық.**

Алға

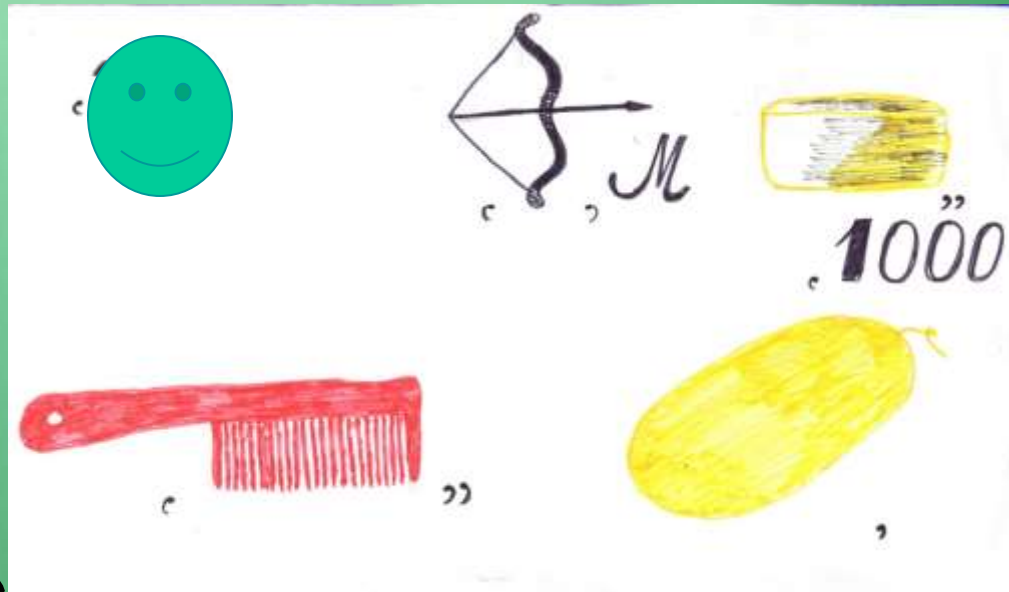
Ребус

Ғажайып
ондық

Неден бастаймыз?



Қызығушылықты ояту. «Ребус»



Б
і
л
і
м
ж
ү
й
е
с
і.

Ғажайып ондық



"Ғажайып ондық"

1

Адам организмі үшін тамақтың рөлі қандай?

2

Қоректік заттар дегеніміз не?

3

Ас қорыту дегеніміз не?

4

Ас қорыту сөлі мен ферменттердің рөлі қандай?

5

Тамақ өнімдері деген не?

6

Адам организміндегі нәруыздардың рөлі?

7

Көмірсулар қандай тағам құрамында кездеседі?

8

Майлардың рөлі қандай?

9

Балалар мен жасөспірімдер организміне витаминдердің әсері?

10

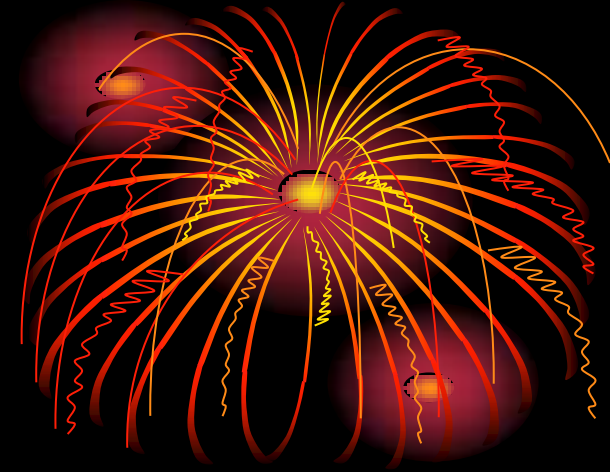
Су мен минералды тұздардың ерекшеліктері мен қызметі қандай?

Ғажайып ондық



Зерттеушілердің айтуынша осы 10 та- ғам дастарханыңызға үнемі қоятын болса -ңыз жас,әрі ақыл- ойыңыз сергек бола отырып,90 жасқа дейін өмір сүре аласыз.





Тәулік ішінде пайдаланатын жалпы тағамдар құрамында:

15%

Нәруыздар

30%

майлар

55%

көмірсулар

Білгенге маржан...



■ **Адам 70 жыл өмірінде**

■ **Нәруыз**

■ **2,5 т**

Май

Көмірсу

Су

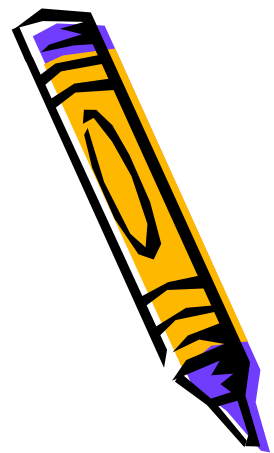
■ **1,3 т**

10 т

75 т

Білгенге маржан...

- **Адам тамақ ішу үшін өмір сүрмейді,**
 - **Бірақ өмір сүру үшін тамақтанады.**
-
- Дәрігерлердің жорамалдауынша адам бала кезден ішкен тағамы ми жасушаларының қалыптасуына тікелей ықпал ететіні байқалған. Ол, әрине, бірден білінбейді. Жасы ұлғайғанда ми қызметінің бұзылуы бала кезде ішкен астың жұғымсыз болғанынан көрінеді.
 - Дәл уақытында ішкен тағам бронхит, эмфизема ауруларының дамуынан сақтандырса, кейбір тағамдар адам бойындағы түрлі бактерияларды, вирустарды дәріден кем жоймайды екен. Жұғымды тағам аллергиялық тұмауды әлсіретеді, кетіреді.
 - (Мұсылман күнтізбесі. Алматы. 2004.)



*Тақырыбы: Ас қорыту
мүшелерінің құрылысы*



■ **Сабақтың мақсаты:**

■ **1.Білімділік:** Оқушыларды ас қорыту мүшелерінің құрылысымен, қызметімен таныстыру және олардың білім деңгейін жетілдіру.

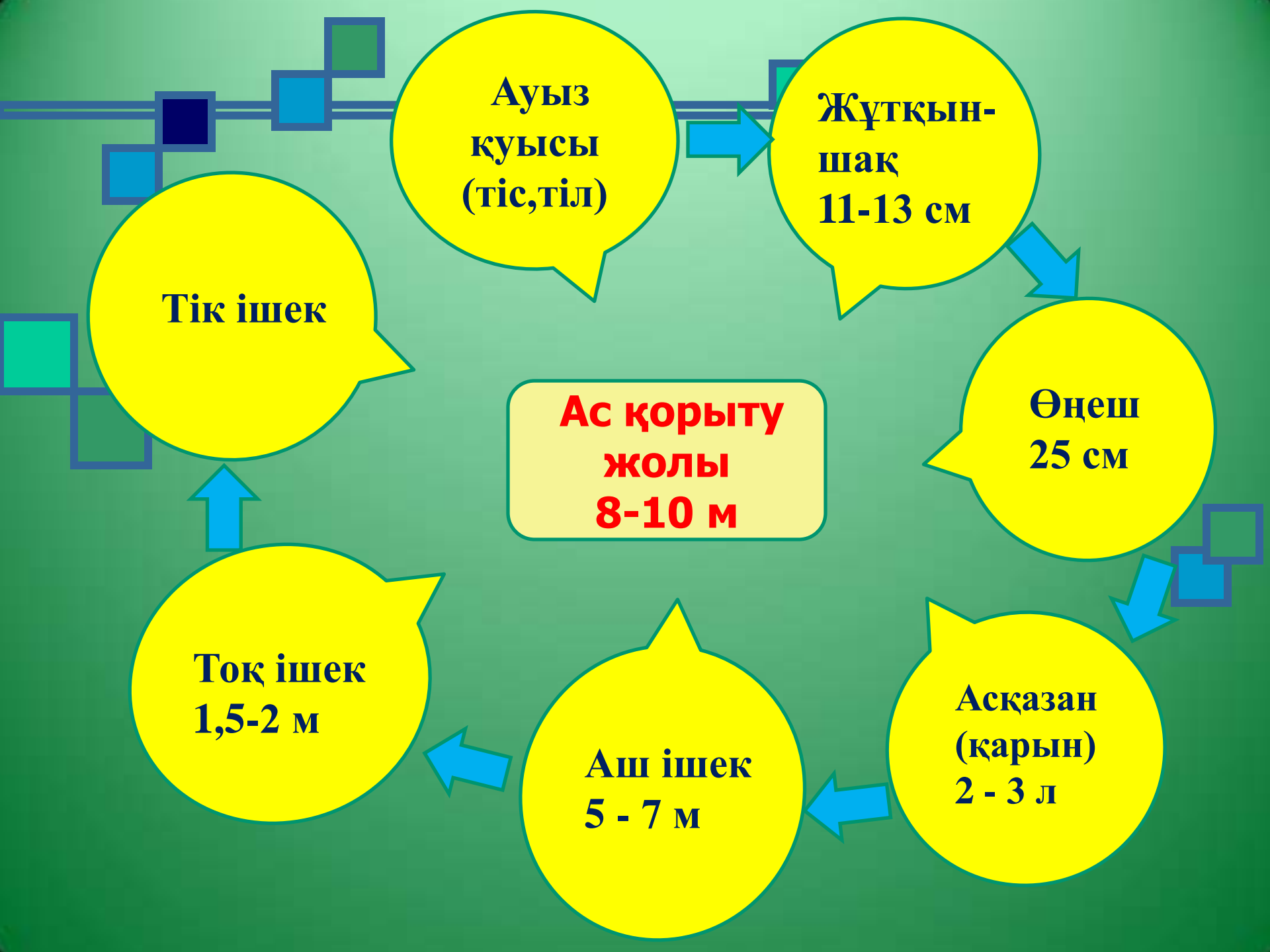
■ **2.Дамытушылық:** оқушылардың биологиялық танымын ойындар ойнау арқылы, логикалық тапсырмалар арқылы шығармашылық қабілетін дамыту.

■ **3.Тәрбиелілік:** оқушыларды өз ойын еркін жеткізе білуге,дұрыс тамақтанудың маңызын біле отырып,өзінің тамақтану тәртібіне сын көзбен қарауға үйрету, салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

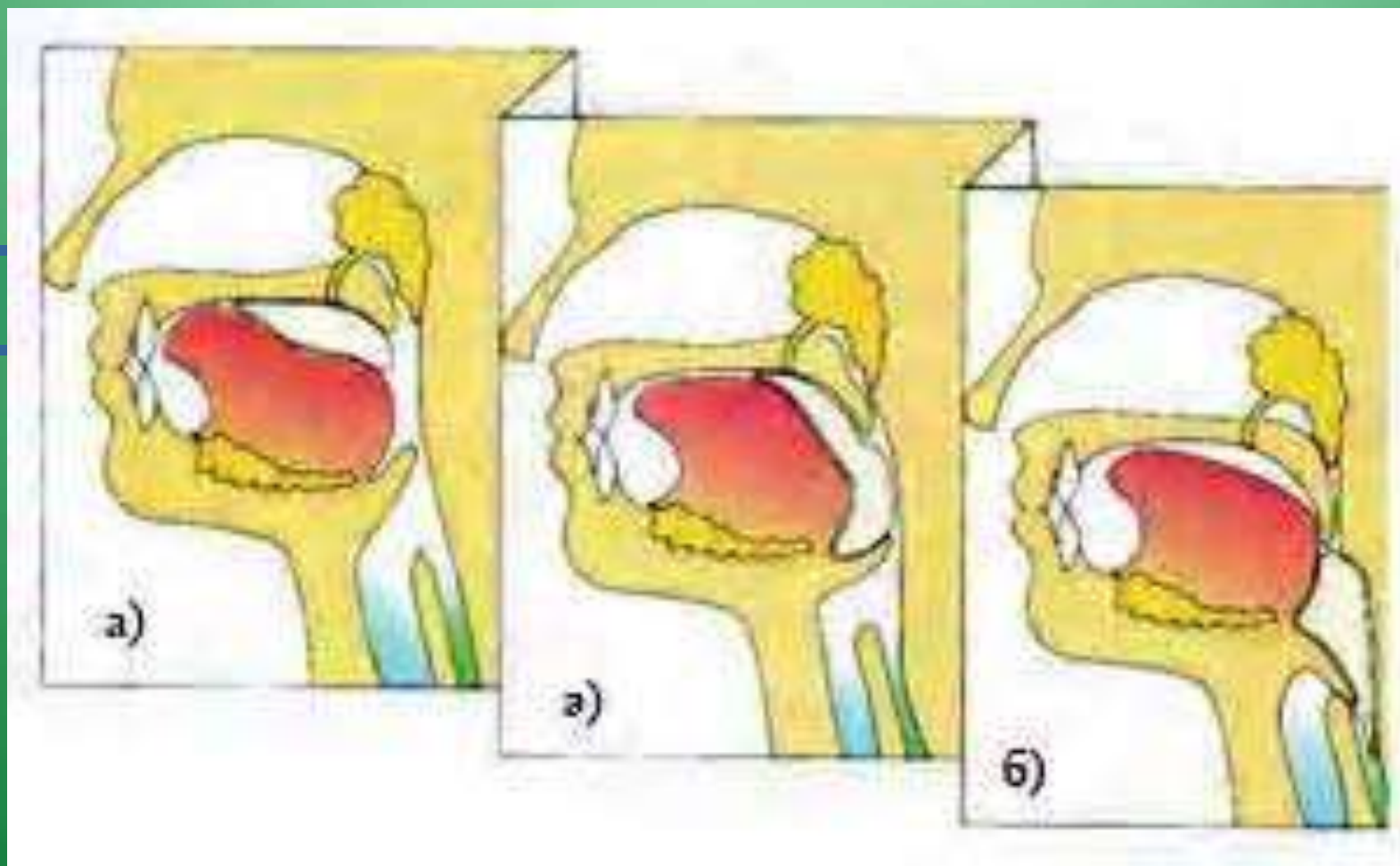
■ **Көрнекілігі:** проектор, плакат.

■ **Сабақтың түрі:**Жаңа білімді меңгерту.

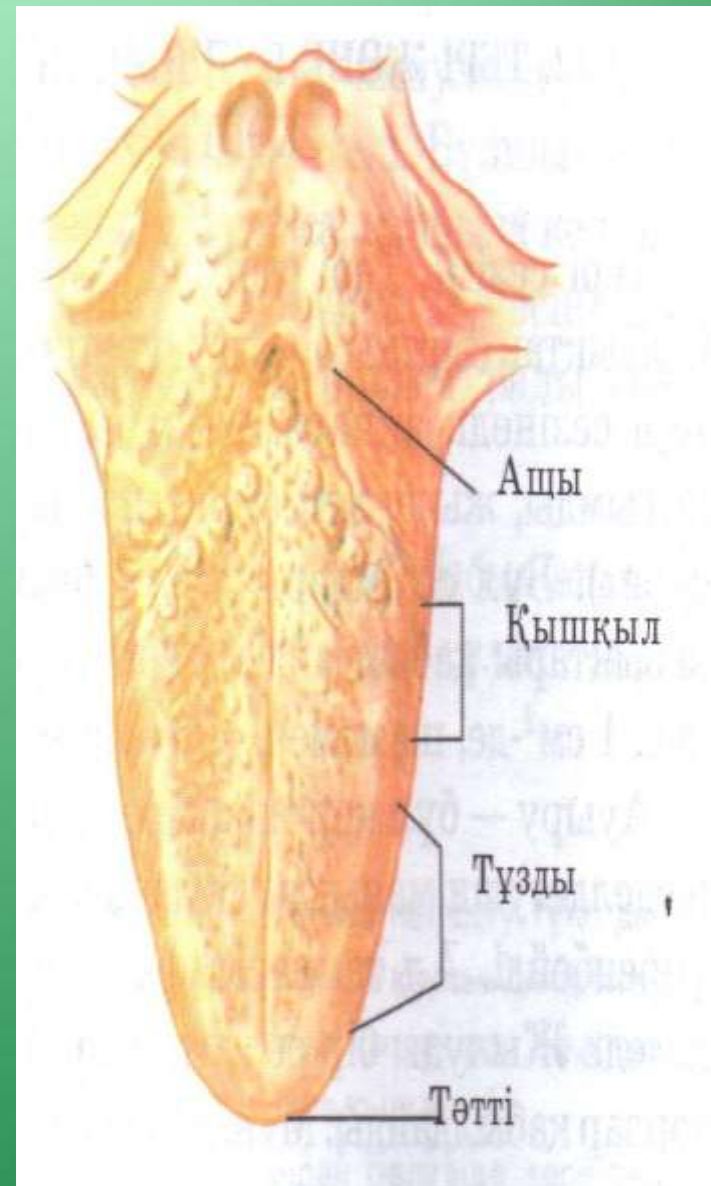
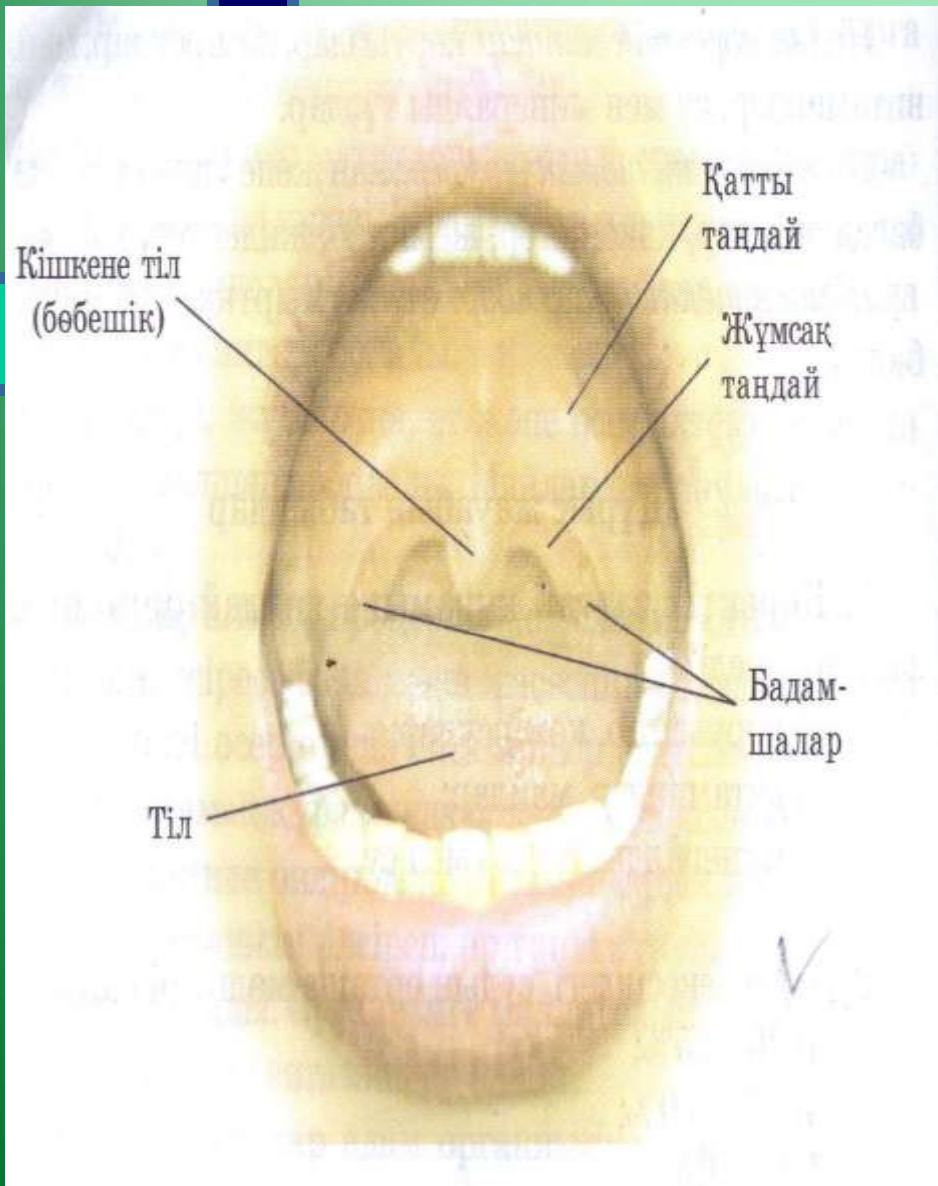
■ **Әдісі:** СТО тех-ң әд-рі,Блум жүйесі,логикалық тапсырмалар,іскерлік ойындар.



Астың жұтылуы мен жылжуы



Ауыз қуысының құрылысы



Ас қорыту мүшелері

Шықшыт сілекей безі

Ауыз қуысы

Жұтқыншақ

Тіласты сілекей безі

Жақ асты сілекей безі

Бауыр

Өт қабы

Ұйқыбезі

Тоқ ішек

Аш ішек

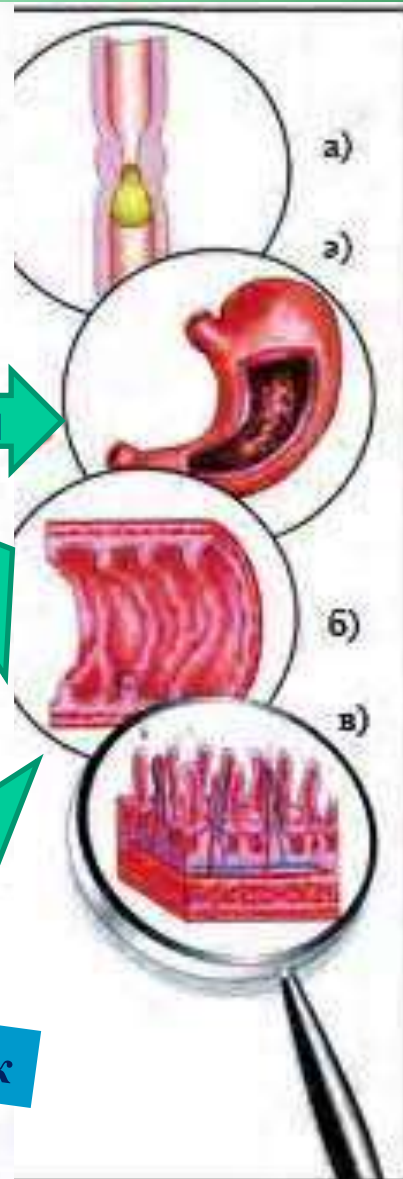
Тік ішек

Аналь тесігі

Өңеш

Қарын

Соқыр ішек





Асқазан

Асқазанға тамақ келіп түскенде, ол созылады. Оған түскен ас қоймалжың затқа айналады.



Аш ішек

Аш ішекте тамақты ыдырататын әртүрлі энзимдер бар. Аш ішектегі тамақ 6 сағатқа дейін сақталады.

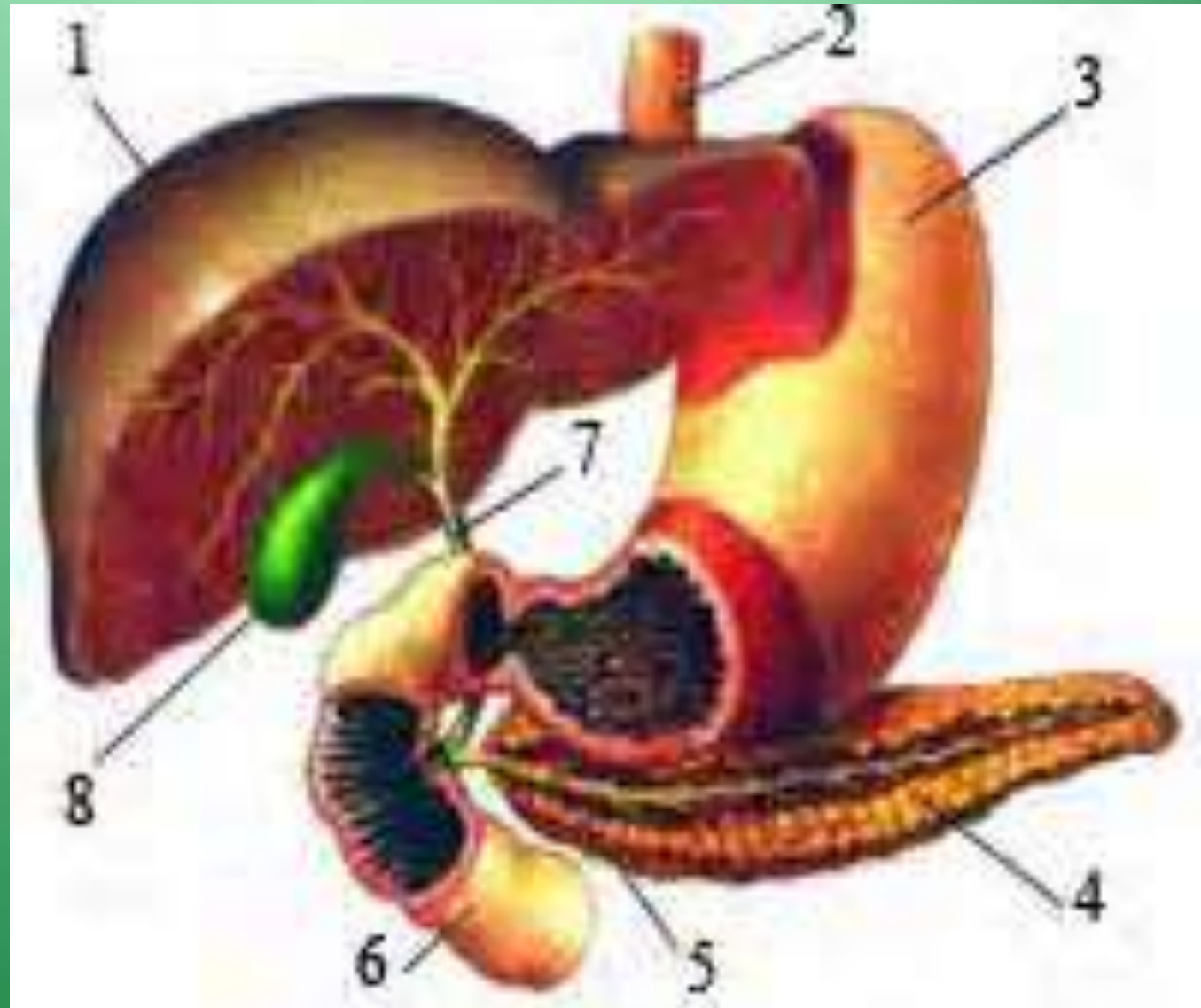


Тоқ ішек

Тамақтың қорытылмаған қалдықтары тоқ ішекке түседі. Тоқ ішекте витаминдерді сіңіруге көмектесетін зиянсыз бактериялар бар.

Бауыр, асқазан және ұйқы бездің орналасуы.

- 1 – бауыр;
- 2 – өңеш;
- 3 – асқазан (қарын);
- 4 – ұйқы безі;
- 5 – ұйқы безінің өзегі;
- 6 – ұлтабар (он екі елі ішек);
- 7 – өт қабының өзегі;
- 8 – өтқабы



Ой толғаныс. Талдану жүйесі.

1. Ас қорыту жүйесі қандай мүшелерден тұрады?

2. Ауыз қуысының құрылысы қандай?

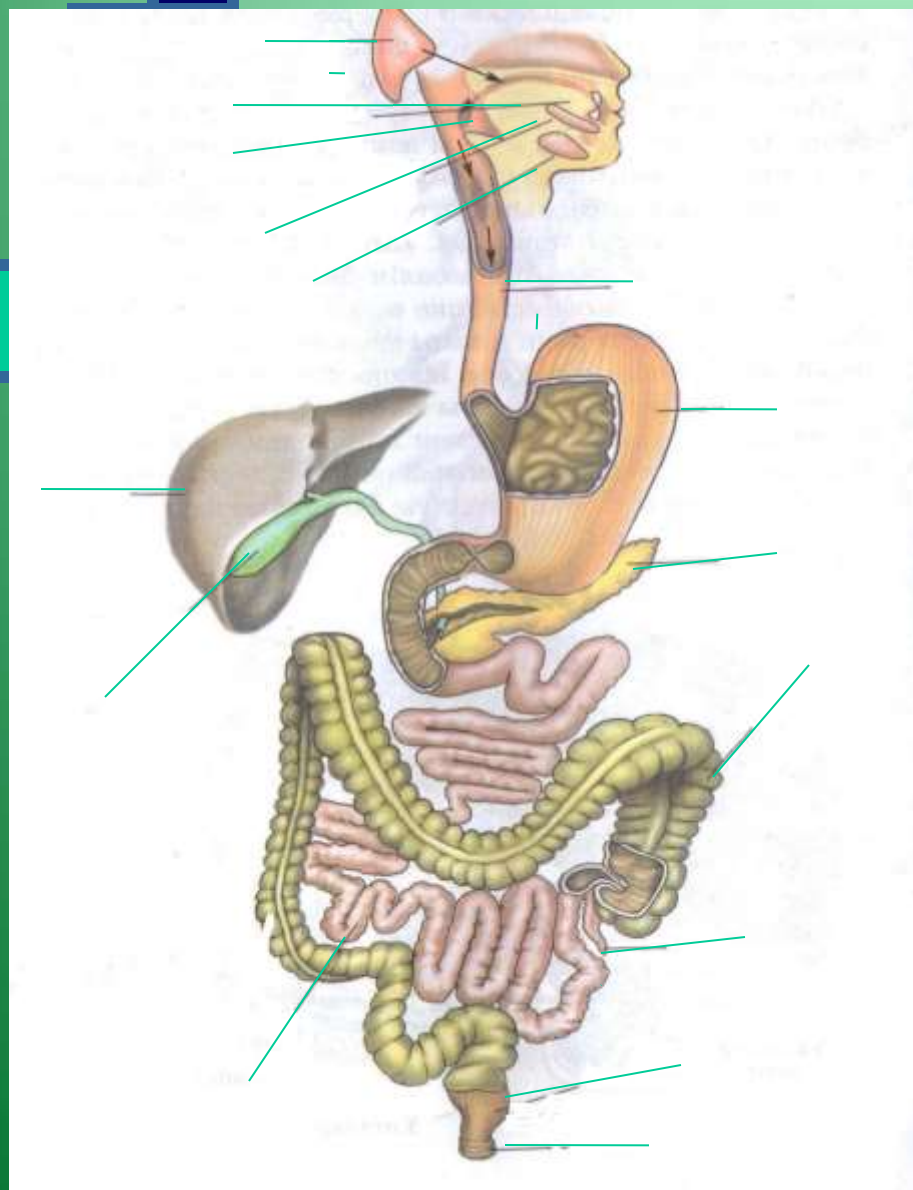
3. Жұтқыншақ пен өңештің құрылысы қандай?

4. Асқазан құрылысының қандай ерекшеліктері бар?

5. Аш ішек қандай бөлімдерден тұрады?

6. Тоқ ішектің құрылысы қандай? Ол қандай бөлімдерден тұрады?

Қолдану жүйесі



а) Ас қорыту мүшелерін тауып, ретімен орналастырыңыздар





Қолдану жүйесі

б) Сәйкестік тест

1. Ас қорыту мүшесі басталады.
 2. 25 см іші қуыс бұлшық етті мүше.
 3. 5-7 метр болады.
 4. Ең үлкен ас қорыту безі.
 5. Аш ішектегі ұсақ өсінділер.
 6. Ауыздағы кішкене тілшік .
 7. Сөйлеу функциясын атқаратын
 8. Әрі тыныс алу, әрі ас қорыту мүшесі
 9. Өңештен кейінгі асқорыту жолы
 10. 8-15 см құрт пішінді тұйық өскін
 11. Он екі елі шек
- а) бөбешік
 - ә) бауыр
 - б) ауыз
 - в) өңеш
 - г) ащы ішек
 - ғ) бүрлер
 - д) ұлтабар
 - е) қарын
 - ж) жұтқыншақ
 - з) тіл
 - и) соқыр ішек



Жинақтау жүйесі

Тренинг (Сенесің бе, сенбейсің бе?)

1. Ас қорыту жолына: ауыз қуысы, жұтқыншақ, өңеш, асқазан, ащы ішек, тоқ ішек жатады. а) ия; б) жоқ.
2. Ас қорыту жолының қабырғасы үш қабаттан тұрады. а) ия; б) жоқ.
3. Ауыз қуысының құрылысы : қатты , жұмсақ таңдайдан, тіл мен ауыздың түбінен , жұтқыншақтан тұрады. а) ия; б) жоқ.
4. Ұйқы безі аралас бездерге жатады. а) ия; б) жоқ.
5. Өт бауырдан бөлінбейді. а) ия; б) жоқ.
6. Ұлтабарда өт қабының және ұйқы безінің де өзегі ашылады. а) ия; б) жоқ.
7. Тоқ ішекте су қайта денеге сіңіріліп, нәжіс түзіледі. а) ия; б) жоқ.

Тренинг (Сенесің бе, сенбейсің бе?)



1 – а

2 – а

3 – б

4 – а

5 – б

6 – а

7 – а

■ Қазіргі кезде тамақты тәулік ішінде ішу мөлшеріне көзқарас өзгеріп отыр. Бұрын тәулік ішінде пайдаланатын тағамның көбірек мөлшері таңертеңгі және түскі астың үлесіне сәйкес келетін. Қазіргі кезде атқарылатын жұмыстардың көпшілігі механикаландырылған және автоматтандырылған. Сондықтан да көп жұмыстарды атқаруда дене еңбегінің қатысуы, яғни энергияны жұмсау азайып отыр. Осыған орай, көпшілік диетолог ғалымдар жұмыс уақытында тойып тамақ ішудің тиімді еместігін ескертеді. Тойып тамақтанған адамдардың асқорыту мүшелерінің қарқынды жұмыс істеуіне сәйкес, оларға қан көп келеді. Оның есесіне миға қан аз келеді де, адамның ұйқысы келеді. Осы арқылы мидың жұмыс істеу қабілеті төмендейді. Ғалымдар осыны ескере отырып, тәуліктегі төрт рет тамақтанудың мынадай ережесін ұсынады. Бір күн ішінде пайдаланатын тамақ калориясының 20% таңертеңгілік, 20% кешкі астың үлесі болуы тиіс. Ал, сәскелік және түскі астың әрқайсысына 30% үлестен келу керек деп есептейді. Тәулік ішінде пайдаланатын жалпы тағамдар құрамында 15% нәруыздар, 30% майлар, 55% көмірсулар болғаны тиімді. Әрбір ас ішудің арасын созып алу асқазан ауруларына шалдықтыруы мүмкін. Тамақты сылқия тойып ішу де зиянды. Кешкі асты ұйықтаудан 2 сағат бұрын ішкен дұрыс.



Түйін

“Ылап – ұғыл некші са, қазғанс үсткен сат”

“Апыл – ғұпыл ішкен ас, асқазанға түскен тас.



Бағалау.



Үйге тапсырма:

**§45. Ас қорыту мүшелерінің
құрылысы**

*“Менің тамақтану мәдениетім”
эссе жазып келу.*





Пайдаланған әдебиеттер:

1. Биология 8- сыныпқа арналған оқулық.

Авт: Е.Очкур.Л.Аманжолова.

Р.Жұмабаева. Алматы. Мектеп. 2008

2. "Биолог анықтамалығы" журналы

4. Биологияны оқыту әдістемесі

Авт: Б.М.Тәжіғұлова, Д.Е.Мусина

Ақтөбе, 2006

5. Мұсылман күнтізбесі. Алматы. 2004.

Назарларыңызға

рахмет !

