МБОУ «Фатневская СОШ им.Героя Советского Союза С. М. Сидоркова»

Час общения

**«Острые кишечные заболевания и их профилактика»**

(2 – 4 классы)

Провели час общения: Тазенкова Л.В., Цуканова Г.Д.

**Цели:**

- повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

- расширить знания об особенностях пищеварительной системы и функции желудка;

- привитие умения самостоятельно выбирать полезные пищевые продукты.

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово:**

Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает нагрузку физическую и эмоциональную на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека – является пища. Правильное питание – это залог здоровья. Поэтому от того как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Пищеварительная система человека выполняет важную роль в организме человека.

**2.Беседа фельдшера Беловой Л.И.**

Пищеварительный канал подразделяется на отделы: полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка. Желудок - часть пищеварительного тракта, следующая за пищеводом. У человека желудок расположен в верхнем отделе брюшной полости и представляет мешкообразное расширение пищеварительной трубки. Желудок взрослого человека имеет вместимость до 2-х литров жидкости. Пища в желудке в среднем находится 2-8 часов. Пока пища находится в желудке, мышечные стенки его напряжены и производят волнообразные движения, перемешивая его содержимое. В желудке накапливается лишь твердая пища, а жидкость протекает, не задерживаясь в нем. «Хранилище» пищи прочно закрыто привратником, в котором есть кольцевая мышца, открывающаяся рефлекторно. Внутренняя поверхность желудка покрыта слизистой оболочкой, в которой находится 14 млн. желез. Железы вырабатывают ферменты и желудочный сок. Желудочный сок имеет кислую реакцию, он бесцветный. Важным свойством слизистой оболочки желудка является, что кроме воды ничего в кровь всасывается, благодаря, этому организм человека защищен от отравления вредными веществами, попавшими в желудок.

Мы, видим какую важную роль выполняет желудок и пищеварительная систем в нашем организме. Конечно организму приходится работать очень напряженно когда нарушается работа пищеварительной системы. А как обстоят дела с желудочно-кишечными заболеваниями у учащихся нашей школы? Почему в школьном возрасте часто происходит функциональное нарушение в работе желудка?

Как правильно питаться для оздоровления? Что такое диетическое питание? Врачебная заповедь гласит: «Не навреди!» Диета в переводе с греческого означает – образ жизни, а точнее режим питания. Питание адекватное образу жизни, состоянию здоровья и индивидуальным потребностям человека. При заболевании сердца: уменьшается потребление жидкости. При заболевании почек: ограничение соли. При болезни органов пищеварения: паровая пища, ограничение сладостей, копченостей, соленого.

Практическое задание №1. Вы отправляетесь на экскурсию. Выберите продукты в дорогу. Бутерброды с колбасой, отварное мясо, лимонад, йогурт, сок. Шоколад, яблоко, жареные пирожки, печеные пирожки, паровые котлеты. Копченая курица, гамбургер, конфеты-леденцы, картофельные чипсы, сухарики, печенье. Подведение итога выбора учащихся экспертом (фельдшер).

**Основной причиной заболевания остается несоблюдение правил личной гигиены и не соответствие продуктов питания возрастным особенностям детского организма.  
Острые кишечные заболевания — это обширная группа заболеваний инфекционного характера. Они сопровождаются дисфункцией желудочно-кишечного тракта и чаще всего сопровождаются диареей (поносом). Наиболее опасными последствиями кишечных инфекций являются интоксикации продуктами жизнедеятельности возбудителей, а также обезвоживание.  
ПРОФИЛАКТИКА В БЫТУ  
Острые кишечные заболевания, в том числе дизентерия, тиф, холера и другие, чаще всего провоцируются антисанитарией, пренебрежением правилами личной гигиены и употреблением зараженной воды и продуктов питания. Следовательно, профилактика заболеваний заключается в обеспечении надлежащего исполнения санитарно-гигиенических мер:  
• отказ от продуктов со стихийных рынков в пользу магазинных с маркировкой сроков годности;  
• тщательная термическая обработка мяса, рыбы, молока и яиц;  
• хранение свежего мяса, яиц, рыбы в холодильнике (предпочтительно, в морозильной камере);  
• отдельное хранение готовых и сырых продуктов (например, сырые яйца не должны содержаться рядом с жареным мясом, а сырое мясо – с кипяченым молоком).  
Кроме этих основных требований, существуют так называемые золотые правила профилактики ОКИ у взрослых и детей:  
• мыть руки перед едой, после улицы, игр с животными и т. п.;  
• тщательно обрабатывать свежие овощи и фрукты проточной водой;  
• содержать кухню в чистоте, не допускать грязи, шерсти домашних животных, насекомых на рабочих поверхностях.  
Особо тщательно нужно подходить к профилактике кишечных инфекций у маленьких детей, которые в силу своего развития стремятся все окружающие предметы попробовать на вкус. Детскую комнату, предметы личной гигиены ребенка, игрушки и одежду нужно содержать в чистоте, не допускать контакта с животными.  
Соблюдая эти простые правила вы сохраните свое здоровье и здоровье детей.  
При первых признаках заболевания необходимо обращаться в медицинское учреждение, самолечение опасно для здоровья.**

**3. Просмотр презентации.**

Пищевые продукты. Какие продукты полезны, какие в потреблении нужно ограничить, а какие вообще не нужно употреблять в пищу.

Практическое задание №2. (задание выполняется в группах)

А) Составьте список необходимых продуктов для 2-х дневного похода.

Б) Из выбранных вами продуктов предложите возможные варианты меню (что можно приготовить в походных условиях с учетом правильного питания). Проверка выполнения задания и подведение итога практической части.

**4.Правила питания.**

Существуют основные правила питания, которые должны знать все. Эти правила распространяются и на больных, и на здоровых. «Кодекс питания»

1.Питаться разнообразно. Пища должна включать яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб. Организм получает все необходимые питательные вещества.

2.Питаться регулярно. Вашему организму не безразлично, когда он получает пищу. Есть нужно 4-5 раз в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.

3.Кулинария-ключ к здоровью.

Рефлексия.