

Bài 30. Vệ sinh tiêu hoá

I – MỤC TIÊU

- Trình bày được các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá và mức độ tác hại của nó.
- Trình bày được các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá và đảm bảo sự tiêu hoá có hiệu quả.
- Có ý thức thực hiện nghiêm túc các biện pháp để có một hệ tiêu hoá khoẻ mạnh và sự tiêu hoá có hiệu quả.

II – THÔNG TIN BỔ SUNG

Ăn uống trong trạng thái lo buồn bực tức hay không gian nơi ăn không được vệ sinh sạch sẽ cũng làm giảm tiết dịch vị, ăn mất ngon và tiêu hoá sẽ kém hiệu quả. Ngược lại, ăn trong trạng thái vui vẻ, bàn ăn và món ăn trông đẹp mắt, vệ sinh sẽ làm dịch vị tiết nhiều hơn, ăn ngon miệng và tiêu hoá hiệu quả hơn.

III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

- Tranh in màu hay tranh vẽ màu phóng to hướng dẫn cách vệ sinh răng miệng.
- Tranh ảnh minh họa các loại vi sinh vật và giun sán sống ký sinh trong hệ tiêu hoá của người.
- Băng video hay đĩa CD minh họa các tác nhân gây hại và các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá.

IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC

Mở bài :

- Có thể bắt đầu từ việc khai thác kiến thức thực tiễn của học sinh qua câu hỏi : Trong quá trình sống, hoạt động tiêu hoá của các em đã từng bị rối loạn hay trực trặc bất thường nào chưa ? Biểu hiện của nó như thế nào ?
- Sau vài ví dụ thực tiễn từ phát biểu của học sinh, giáo viên sẽ vào bài bằng câu hỏi dẫn : Có những tác nhân nào có thể gây hại cho hệ tiêu hoá của người ? Bài hôm nay sẽ giúp chúng ta tìm hiểu vấn đề này.

Hoạt động 1 : Tìm hiểu về các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá

* Có thể tiến hành theo các bước :

- Mỗi cá nhân tự thu nhận và xử lí thông tin ở mục I SGK.
- Thảo luận tổ để thống nhất đáp án cho bài tập.
- Đại diện tổ chữa bài tập trên bảng dưới sự điều khiển của giáo viên.

* Đáp án của ▶ mục I SGK.

	Tác nhân	Cơ quan hoặc hoạt động bị ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng
CÁC SINH VẬT	Vi khuẩn	Răng	Tạo nên môi trường axit làm hỏng men răng
		Dạ dày	Bị viêm loét
		Ruột	Bị viêm loét
		Các tuyến tiêu hoá	Bị viêm
	Giun, sán	Ruột	Gây tắc ruột
		Các tuyến tiêu hoá	Gây tắc ống dẫn mật
CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG	Ăn uống không đúng cách	Các cơ quan tiêu hoá	Có thể bị viêm
		Hoạt động tiêu hoá	Kém hiệu quả
		Hoạt động hấp thụ	Kém hiệu quả
	Khẩu phần ăn không hợp lý	Các cơ quan tiêu hoá	Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị xơ.
		Hoạt động tiêu hoá	Bị rối loạn hoặc kém hiệu quả
		Hoạt động hấp thụ	Bị rối loạn hoặc kém hiệu quả

Hoạt động 2 : Tìm hiểu về các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hoá khỏi các tác nhân có hại và đảm bảo sự tiêu hoá có hiệu quả

* Có thể tiến hành theo các bước :

- Mỗi học sinh tự thu nhận và xử lí các thông tin ở mục II SGK.
- Thảo luận tổ để thống nhất câu trả lời cho các câu hỏi.

– Đại diện tổ trình bày câu trả lời trước toàn lớp dưới sự điều khiển của giáo viên.

* *Đáp án của ▶ mục II SGK.*

Câu 1. Đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ bằng bàn chải mềm và thuốc đánh răng có chứa canxi (Ca) và flo (F). Chải răng đúng cách như đã học ở tiểu học.

Câu 2. Ăn uống hợp vệ sinh gồm các nội dung sau :

- Ăn thức ăn nấu chín, uống nước đã đun sôi.
- Rau sống và các trái cây tươi cần được rửa sạch trước khi ăn.
- Không ăn thức ăn bị ôi thiu.
- Không để ruồi, nhặng... đậu vào thức ăn.

Câu 3. Ăn chậm nhai kĩ giúp thức ăn được nghiền nhỏ hơn, dễ thẩm dịch tiêu hoá hơn nên tiêu hoá được hiệu quả hơn.

Ăn đúng giờ, đúng bữa thì sự tiết dịch tiêu hoá sẽ thuận lợi hơn, số lượng và chất lượng dịch tiêu hoá cao hơn và sự tiêu hoá sẽ hiệu quả hơn.

Ăn thức ăn hợp khẩu vị cũng như ăn trong bầu không khí vui vẻ đều giúp sự tiết dịch tiêu hoá tốt hơn nên sự tiêu hoá sẽ hiệu quả hơn.

Sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi giúp cho hoạt động tiết dịch tiêu hoá cũng như hoạt động co bóp của dạ dày và ruột được tập trung hơn nên sự tiêu hoá hiệu quả hơn.

Hoạt động 3 : Củng cố và tóm tắt bài

- Thảo luận tổ để xác định các kiến thức chủ yếu của bài với các câu hỏi gợi ý :
 - + Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hoá là gì ?
 - + Cần phải làm gì để bảo vệ hệ tiêu hoá khỏi các tác nhân có hại và đảm bảo tiêu hoá có hiệu quả ?
- Đại diện tổ trình bày tóm tắt bài trước toàn lớp dưới sự điều khiển của giáo viên.

V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI

Nội dung trả lời các câu hỏi 1, 2, 3 : học sinh tự tìm trong SGK.