

Цитаты великих людей:

«Кто долго жуёт, тот долго живёт.»
(народная мудрость)

1 правило.

Тщательно пережевывать пищу, не злоупотреблять солеными и перчеными блюдами.

«Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.»(И. Фишер)

2 правило.

Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться

«Пища, которая не переваривается, съедает
того, кто её съел.»

(Абуль Фарадж)

3 правило.

Питание должно быть сбалансированным и
энергетически оправданным.

«Скажи мне что ты ешь и я скажу тебе, кто ты.»(А.С. Пушкин)

4 правило.

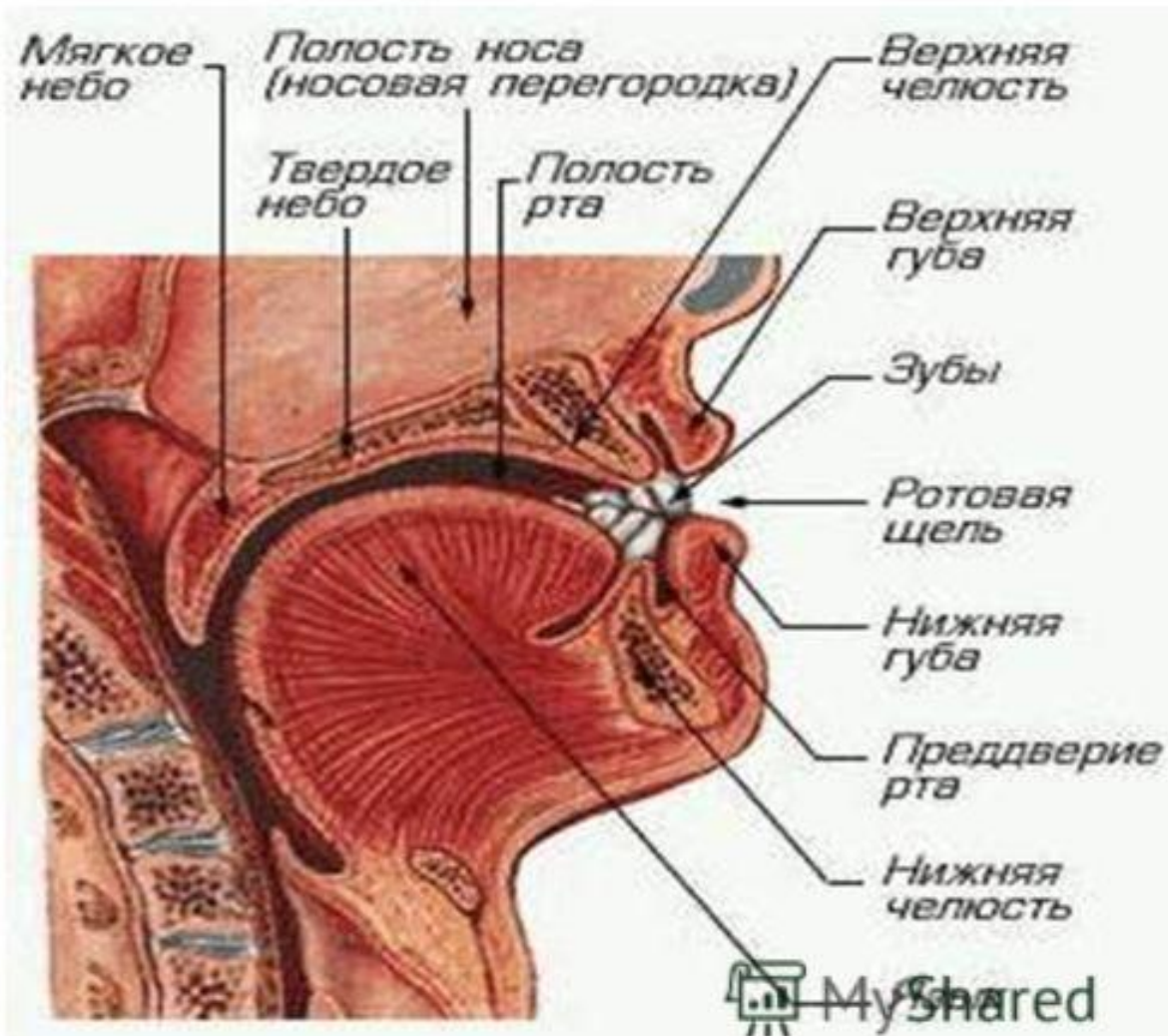
Не ужинать позже, чем за 1,5 - 2 часа до сна.

Пищеварение в ротовой полости

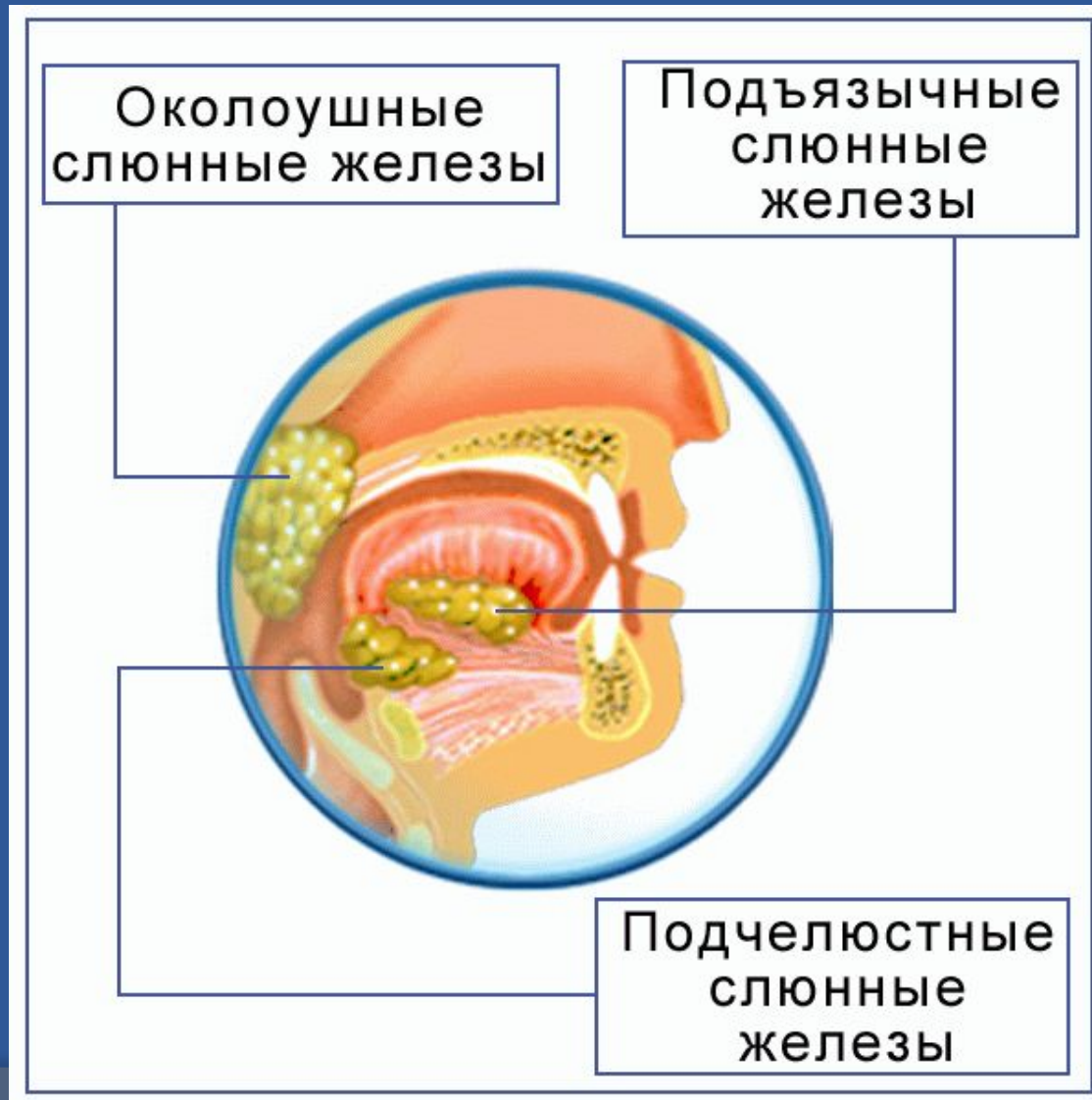


Ротовая полость

- Ротовая полость - начальный отдел пищеварительной системы, включающий у человека 32 зуба, собственно полость рта, в которую открываются протоки трех пар слюнных желез, и язык. Полость рта выстлана слизистой оболочкой.



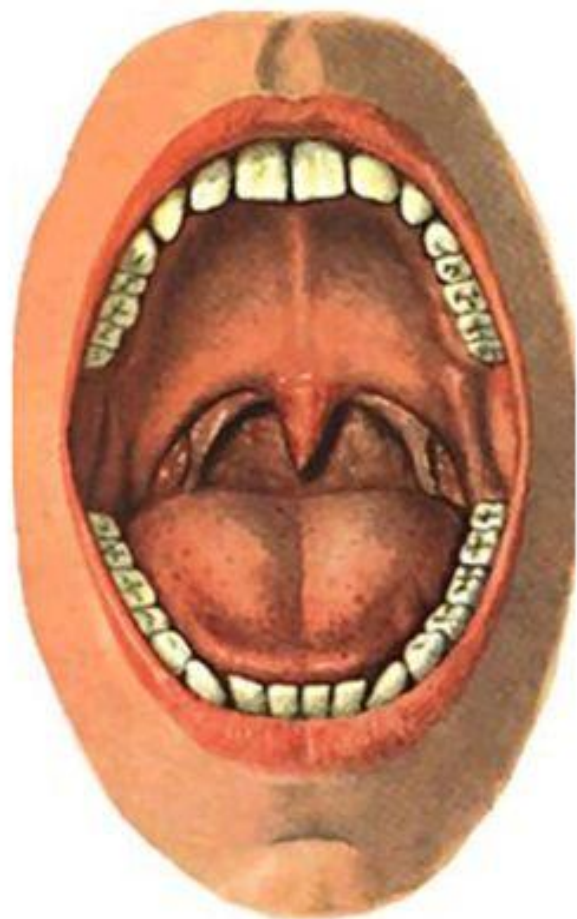
Слюнные железы



Состав слюны



Пищеварение в ротовой полости



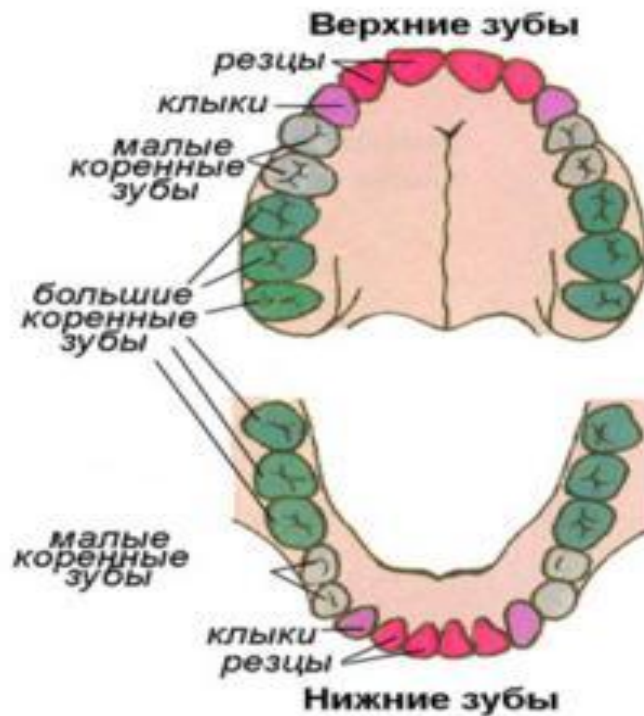
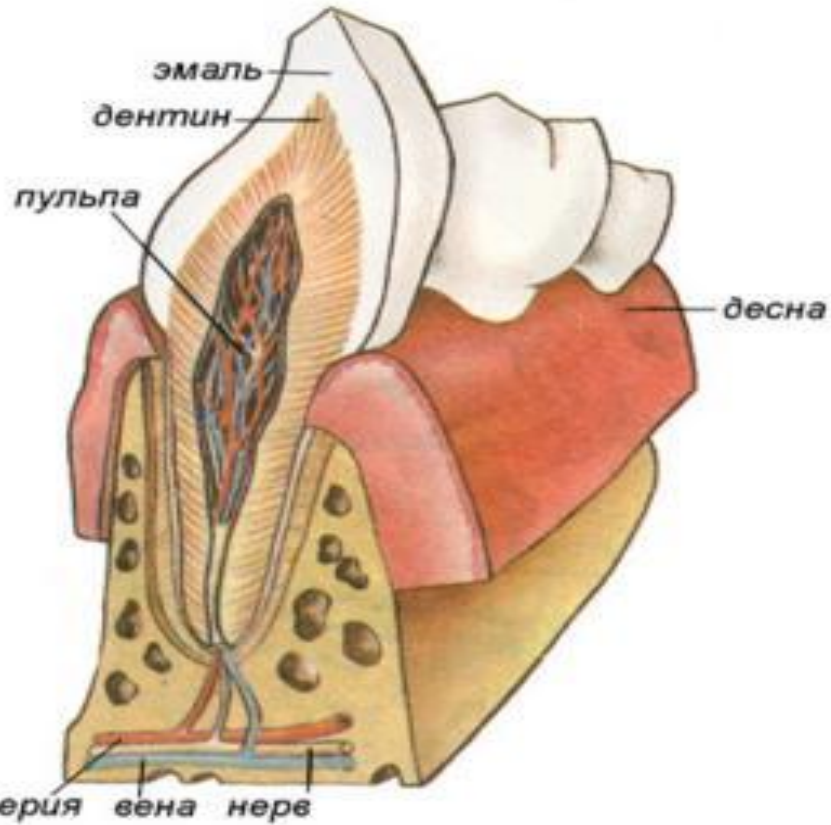
Ротовая полость отграничена сверху твердым и мягким небом, сбоку — мышцами щек, снизу — челюстно-подъязычной мышцей. Молочные зубы к 12 годам заменяются постоянными. У взрослого человека в ротовой полости 32 зуба: в каждой челюсти 4 резца, 2 клыка, 4 малых коренных и 6 больших коренных зуба.

Зубная формула:

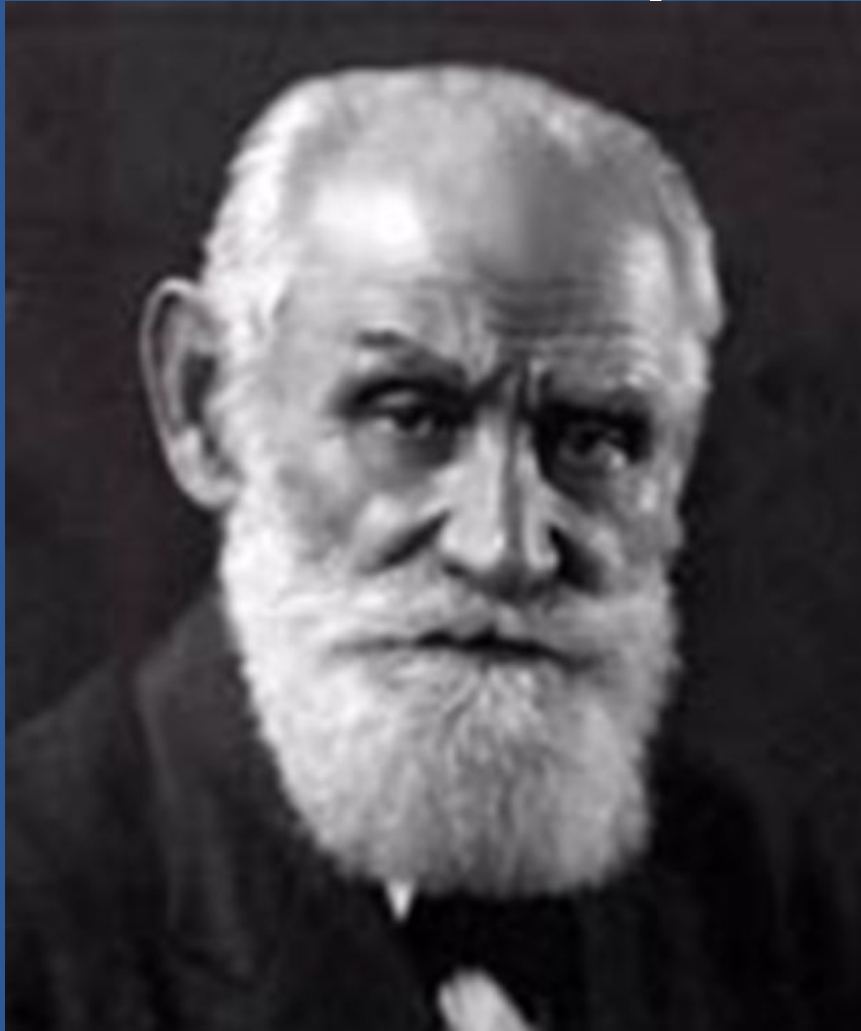
Молочные	Постоянные
20122102	32122123
20122102	32122123

— в числителе показано количество зубов в верхней челюсти, в знаменателе — в нижней челюсти.

ТИПЫ ЗУБОВ.ИХ ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ



Павлов Иван Петрович (1849-1936)



- Российский физиолог, создатель материалистического учения о высшей нервной деятельности, крупнейшей физиологической школы. С помощью разработанного им метода условных рефлексов установил, что в основе психической деятельности лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга.

Глотание пищи



- Глотание — переход пищевого комка из полости рта в желудок.
- Глотание возникает в результате раздражения чувствительных нервных окончаний тройничного, гортанных и языкоглоточного нервов.
- По афферентным волокнам этих нервов импульсы поступают в продолговатый мозг, где расположен центр глотания.

Рефлексия

1. В каком отделе пищеварительного канала человека начинается пищеварение?
2. Какие физические и химические изменения происходят с пищей в ротовой полости?
3. Почему при долгом жевании картофеля ощущается сладковатый вкус?
4. Где образуется слюна?
5. Каким образом удобнее всего изучать функции слюнных желез?

1. Какие рефлексы носят названия безусловные (врожденные) слюноотделительные рефлексы, условные слюноотделительные рефлексы?
2. Какие условия наиболее благоприятны для действия ферментов слюны?
3. Щенка кормили только молоком. Будет ли у него выделяться слюна, если ему покажут кусок мяса? Ответ поясните.
4. Почему, когда мы едим, то спокойно проглатываем пищу, но, сделав 3-4 глотательных движения без пищи, чувствуем затруднения в глотании?
5. Почему для того, чтобы было легче проглотить сухой хлеб, его часто запивают чаем или молоком?

Пищеварение и здоровье

- Правильное (рациональное) питание
- Соблюдение правил личной гигиены
- Поддержание общего физического здоровья
- Самообразование («знания – сила!»)

Домашнее задание

- Учебник Сапин М.П., с. 151-154, 179-184, сообщение на тему:
«Влияние алкоголя и курения на пищеварительную систему»