Тема. Отруйні рослини і гриби.

Профілактика харчових отруєнь.

Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

Мета. Ознайомити учнів з отруйними грибами та рослинами, профілактикою харчових отруєнь; дати поняття про надання невідкладної допомоги при отруєнні грибами та отруйними рослинами, при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

Тип уроку. Засвоєння нових знань.

Хід уроку.

І. Організаційна частина.

ІІ. Актуалізація опорних знань.

1. Бесіда

- Яке харчування ми називаємо незбалансованим?

- Що таке харчові добавки?

- З якою метою їх використовують?

- Назвіть причини харчових отруєнь.

2. Перевірка домашнього завдання.

- Пам'ятка" Поради покупцям щодо вивчення інформації на упаковці товару".

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

ІV. Вивчення нового матеріалу.

1.Отруєння грибами: профілактика і перша допомога.

Із 2 тисяч видів грибів в Україні, їстівними вважаються щонайбільше 500.

ЯК УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ: ПРОФІЛАКТИКА

- Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.

- Не купуйте гриби на стихійних ринках.

- Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви - відмовтеся від споживання грибів.

-Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.

- Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.

- Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.

-Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.

-Ніколи не куштуйте сирі гриби.

- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.

- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.

- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.

- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ

Навіть якщо ви впевнені у якості і безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати:

жінкам у період вагітності і грудного вигодовування;

дітям до 12 років;

людям літнього віку.

СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основними ознаками отруєння грибами є:

нудота, блювання;

різкий біль в животі;

діарея;

запаморочення;

підвищення температури тіла;

зниження пульсу;

задуха;

судоми;

відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);

поява галюцинацій та марення.

Якщо у вас проявився хоча б один із цих симптомів - негайно викликайте лікаря!

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ

\*Найголовніше - терміново телефонуйте «103».

\*Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля - 0,5 г/кг маси тіла).

\*До приїзду невідкладної допомоги дотримуйтесь постільного режиму і пийте багато рідини - води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини.

\*Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.

\*Ні у якому разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся "перечекати" - це може бути смертельнонебезпечно.

Залишки грибів або грибних страв треба обов’язково зберегти, тому що лабораторне їх дослідження допоможе встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.

2.Отруєння рослинами.

Крім харчових отруєнь існують гострі отруєння рослинами, які є розповсюдженим видом хімічних хвороб. Серед сотень тисяч видів рослин, які ростуть на Землі, більше 700 можуть викликати гострі отруєння

В Україні їх налічують понад 400.

Розрізняють отруйні рослини, які викликають ураження нервової системи: блекота чорна, чемериця, аконіт, вовча ягода, борщевник, та інші.

Такі отруєння трапляються в людей, котрі споживали коріння, листки чи ягоди дикорослих рослин.

3.Пригадайте ознаки харчових отруєнь. Як надати невідкладну допомогу при харчових отруєннях. (Стор. 55-59).

Харчові отруєння — хвороби, що виникають при вживанні їжі, яка містить шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини.

До шкідливих мікроорганізмів, які можуть викликати хворобу, належать бактерії, віруси, цвілеві, гриби.

Якщо людина з’їла продукти, інфіковані мікроорганізмами, то вона отруюється токсинами, які вони виділяють.

Симптоми харчових отруєнь:

➢ Нудота

➢ Коліки, спазми у животі

➢ Діарея

➢ Блювання

➢ Підвищення слиновиділення

➢ Підвищення температури тіла

➢ Зневоднення

➢ Падіння артеріального тиску

\*Ботулізм – найнебезпечніший вид харчового отруєння. Захворіти на ботулізм можна вживаючи неякісні консерви або харчові продукти, що не правильно зберігалися. Симптоми з’являються через 12-36

годин. Бактерії, які потрапили в організм людини паралізують нервову і дихальну системи. Кожен четвертий випадок закінчується смертю.

\*Сальмонельоз – є наслідком вживання сирих продуктів, зараженних сальмонелою. Найчастіше сальмонел виявляють в яйцях, молоці, м’ясі, рибі. Сальмонельоз зазвичай минає за декілька днів, однак

небезпечний для дітей, людей похилого віку, людей, які мають хронічні захворювання.

\*Золотистий стафілокок – захворювання спричинене продуктами, що зберігалися за недостатньо низьких температур. Симптоми з’являються через 1-6 годин після вживання продуктів(тістечок, тортів з кремом, салатів з майонезом, м’яса, молока тощо) і послаблюються через 18 годин. Люди зазвичай одужують за 1-3 дні.

V. Рефлексія.

1. Виконання практичного завдання. Стор.60.

VІ. Підсумок уроку. Домашнє завдання.

\* Опрацювати параграф 8 стор. 55-59.

\* Скласти пам'ятку "Як розпізнати симптоми харчового отруєння".

\* Переглянути відео за посиланням:

<https://youtu.be/GUmPvAX30gg?si=NH2r435FLlk83QS4>

<https://youtube.com/watch?v=Jk_neQD9J9A&feature=shared>