



Дата: 29.11.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 8-А

**Отруйні рослини і гриби.
Профілактика харчових отруєнь.
Перша допомога при харчових
отруєннях та кишкових інфекціях.**



Мета:

Розширити і систематизувати знання учнів про їстівні та отруйні рослини і гриби; навчити надавати першу допомогу в разі отруєння рослинами і грибами, активізувати пізнавальну діяльність дітей; розвивати самостійне мислення, уяву, уміння досліджувати; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.



Гострі отруєння рослинами трапляються зазвичай у теплу пору року. Інколи гострі отруєння рослинами можуть виникати під час самолікування, коли люди вживають екстракти, відвари трав. Де-які отруйні рослини спричиняють сильні опіки шкіри, слизових оболонок та алергічні реакції внаслідок контакту з ними. В Україні зустрічаються такі отруйні рослини: беладона, баг-но, блекота, дурман, лавровишня, паслін та ін.



Блекота



Беладона



Баг-но



Дурман



Лавровишня



Паслін

ОБЕРЕЖНО! НЕБЕЗПЕЧНІ РОСЛИНИ, ЯКІ РОСТУТЬ В УКРАЇНІ



АМБРОЗИЯ



Період: липень



Один з найнебезпечніших рослинних алергенів



Поширення: 21 області



ПОЛИН



Період: липень-вересень



Небезпечний для алергіків



Поширення: по всій Україні



БОЛИГОЛОВ ПЛЯМИСТИЙ



Період: травень-вересень



Вся рослина дуже отруйна, але найбільш токсичним є недозріле насіння



Поширення: по всій Україні



НАСТІННИЦЯ РОЗЛОГА



Період: травень-жовтень



До її пилку чутливі до 5% хворих на поліноз українців



Поширення: біля стін, на кам'янистих сухих місцях, в ущелинах та на схилах скель, в чагарниках і в лісах



ТИМОФІЙКА



Період: червень



Сильний алерген



Поширення: по всій Україні (газонна трава)



БОРЩІВНИК



Період: все літо



Виділяє коричневий сік, який і є отруйним



Поширення: у західних регіонах, а також на Поліссі



ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ



Період: все літо



Отруйним є весь, особливо отруйне насіння



Поширення: по всій Україні



БЕЛАДОННА



Період: липень-серпень



Особливо небезпечними є плоди рослини



Поширення: на узліссях біля річки, в букових та дубових лісах



БЛЕКОТА ЧОРНА



Період: липень-серпень



Дуже отруйна, особливо під час цвітіння



Поширення: біля доріг або житлових будинків, на полях



ВІХ ОТРУЙНИЙ / ЦИКУТА



Період: червень – вересень



Рослина отруйна повністю, але особливо отруйне кореневище



Поширення: по всій Україні

Профілактика отруєнь рослинами

Потрібно набути добру звичку:

- ✓ оминати невідомі рослини;
- ✓ не вживати невідомих рослин у їжу;
- ✓ не дозволяти дітям самотійно збирати ягоди;
- ✓ не вживати екстрактів трав, виготовлених без узгодження з лі-карем;
- ✓ не збільшувати самотійно дози екстрактів та відварів, призначених лікарем;
- ✓ вирушаючи в подорож, брати із собою аптечку першої допомоги.



Ознаки та симптоми отруєння рослинами

- ✓ Отрути рослинного походження сильно пошкоджують органи травлення.
- ✓ Симптоми отруєння проявляються через 1-2 години.
- ✓ Виникають нудота, блювота, пронос.
- ✓ Сильне зневодження організму викликає загальну слабкість.
- ✓ У разі отруєння ягодами блекоти з'являються запаморочення та галюцинації.



Перша допомога в разі отруєння рослинами

Дотримуйтесь принципів надання допомоги в разі пероральних отруєнь.

- ✓ Постраждалому дайте активоване вугілля, сорбенти. Покладіть постраждалого в ліжку. Викличте «швидку медичну допомогу».



Отруєння рослинною отрутою (отруйними ягодами, рослинами тощо)

- ✓ Дати потерпілому випити одну-дві склянки води (на склянку води дати 1/2 чайної ложки кухонної солі).
- ✓ Викликати блювоту.
- ✓ Повторити цю процедуру п'ять-шість разів, після чого потерпілий повинен з'їсти 100 г чорних сухарів або прийняти три-чотири таблетки активованого вугілля.
- ✓ Прийняти проносне (сірчаноокислий натрій або сірчаноокислу магнезію (30-50 г), розведені в 1/2 склянки води).
- ✓ У разі збудження покласти на голову холодний компрес, залишити потерпілого в ліжку.
- ✓ У випадку непритомності покласти постраждалого (якщо він сидить, то опустити голову донизу), ноги підняти. Дати випити міцного теплого чаю.
- ✓ У разі зупинки подиху й серця робити штучне дихання й негайно викликати лікаря.

Обережно — ГРИБИ!

Гриби — це дарунок лісу, але водночас і небезпечний продукт харчування, який може спричинити отруєння, а іноді й смерть. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що більшість людей висновки роблять лише на основі свого гіркого досвіду.



Основні причини отруєнь:

- ✓ вживання отруйних грибів;
- ✓ неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- ✓ вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- ✓ вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпеч-них двійників).



Симптоми отруєння грибами:

- ✓ нудота,
- ✓ блювота,
- ✓ біль у животі,
- ✓ посилене потовиділення,
- ✓ зниження артеріального тиску,
- ✓ судоми,
- ✓ мимовіль-не сечовиділення,
- ✓ проноси,
- ✓ розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.



ЗА НАЯВНОСТІ БУДЬ-ЯКОГО З НАВЕДЕНИХ СИМПТОМІВ НЕГАЙНО ВИКЛИКАЙТЕ ЛІКАРЯ!

ВБЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ВІД ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ



ЗБИРАЙТЕ
тільки їстівні,
добре відомі вам
гриби



НЕ ЗБИРАЙТЕ
гриби в екологічно
забруднених зонах



НЕ ЗБИРАЙТЕ
старі, перезрілі і
пошкоджені гриби



НЕ КУШТУЙТЕ
сирі гриби з метою
визначення їх смаку



НЕ КУПУЙТЕ
невідомі вам
дикорослі гриби



НЕ КОНСЕРВУЙТЕ
дикорослі гриби
в герметично
закритих банках



НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ
дітям збирати і
вживати гриби



НЕ ДОВІРЯЙТЕ
народним методам
щодо визначення
отруйності грибів



НЕГАЙНО
викликайте швидку
медичну допомогу
при підозрі
отруєння грибами



БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'Я БЛИЗЬКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ!

Перша допомога в разі отруєння грибами

- ✓ Викличте «швидку медичну допомогу».
- ✓ Одночасно, не очікуючи на її прибуття, негайно промийте шлунок: дайте випити 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; надавіть пальцями на ко-рінь язика, щоб викликати блювоту; дайте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
- ✓ Після надання первинної допомоги дайте випити потерпіло-му міцний чай, каву або злегка підсолену воду, щоб відновити водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки.
- ✓ З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, щоб вжити профілактичних заходів.



Перша допомога при отруєнні грибами



Негайно викликати швидку медичну допомогу

до приїзду швидкої

- дотримуватися постільного режиму
- промити шлунок
- прийняти сорбенти
- пити багато підсоленої рідини

Залишки грибів або грибних страв треба обов'язково зберегти для лабораторних досліджень, які допоможуть встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.

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

Заборонено:

- ✓ уживати будь-які ліки та їжу, а тим паче алкогольні напої, молоко, — це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику;
- ✓ займатися будь-якими іншими видами самолікування. Запам'ятайте: отруєння грибами дуже складно лікувати.

На-полегливо радимо всім! Не збирайте та не їжте гриби взагалі. Без грибів можна прожити.



Харчові отруєння – це захворювання, які можуть бути викликані продуктами, отруйними за своєю природою, або хвороботворними мікробами.



Харчові отруєння мікробного походження поділяються на дві групи:

- ✓ токсикоінфекції та бактеріальні токсикози. Токсикоінфекції – це отруєння, викликані мікробами, які розмножилися на продукті.
- ✓ Бактеріальні токсикози – це отруєння, викликані отрутою, яку мікроби виділили у продукті. До них належать ботулізм та стафілококові токсикози



Ягоди, овочі та фрукти

Риба



М'ясо



Консерви



Гриби



Молоко і всі молочні продукти



Протерміновані та
недоброякісні продукти
промислового виробництва



**ПРОДУКТИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ
ПРОВОКУЮТЬ ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ**



Прості правила профілактики, що допоможуть уникнути харчових отруєнь:

- ✓ дотримуватися правил санітарної гігієни на кухні;
- ✓ ретельно мити фрукти та овочі перед споживанням;
- ✓ перевіряти зовнішній вигляд, температуру зберігання та термін придатності продуктів харчування;
- ✓ мити руки перед їжею, після відвідування громадських місць та туалету;
- ✓ здійснювати термічну обробку продуктів;
- ✓ зберігати сирі продукти окремо від готових страв;
- ✓ уникати вживання підозрілих грибів та ягід.





- ❖ додержуватися правил зберігання продукту, зазначених на упаковці, вживати тільки свіжі продукти



- ❖ купувати влітку хліб тільки на один день, не зберігати його у спеку в поліетиленовому пакеті



- ❖ ретельно мити сирі продукти, овочі, фрукти
- ❖ мити руки перед їдою



- ❖ зберігати окремо і різати на окремих дощечках продукти, що їдять сирими, і ті, що піддають тепловій обробці



- ❖ додержуватися правил обробки продуктів
- ❖ кип'ятити сиру воду, молоко



- ❖ зберігати продукти і готові страви в закритому посуді, щоб убезпечити від комах



- ❖ зберігати в холодильнику готові страви, відкриті рибні консерви, молочні, рибні, м'ясні продукти; продукти тривалого зберігання класти в морозильну камеру



ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ: ОСНОВНІ СИМПТОМИ

Як правило перші симптоми отруєння з'являються протягом 2-6 годин після потрапляння в шлунок неякісних продуктів. Прогресування хвороби залежить від кількості спожитої їжі та стану здоров'я. Однак до типових проявів харчового отруєння належать:

- Висока температура
- Зниження або відсутність апетиту
- Загальна слабкість
- Діарея
- Біль у животі
- Здуття живота
- Нудота і блювота
- Холодний липкий піт
- Низький тиск
- Прискорене серцебиття



Домедична допомога в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій

	1. Викликати «швидку допомогу» або лікаря
	2. До приїзду лікаря промити хворому шлунок: дати випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання. Повторити 2–3 рази, доки з'явиться вода без домішок їжі
	3. Поставити очисну клізму
	4. Після промивання дати випити підсолену воду або несолодкий чай, щоб запобігти зневодненню організму. Не давати молоко, оскільки воно сприяє всмоктуванню токсичних речовин у кров. Для поглинання токсинів дати хворому активоване вугілля. Не можна їсти
	5. Покласти хворого в ліжку на лівий бік, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб не захлинувся блювотинням. Зігріти (вкрити, покласти грілки), стежити за диханням та пульсом. Провітрити кімнату. Попередити всіх, хто вживав такі самі продукти чи гриби

Практична робота № 5

«Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекцій».

Хід роботи

Уявіть собі таку ситуацію: ваш однокласник отруївся неякісними, несвіжими продуктами тваринного походження (м'ясо, риба, ковбасні вироби, м'ясні або рибні консерви). У нього блювання та болі в животі. Опишіть послідовність своїх дій під час надання йому першої допомоги. Таке тренування допоможе вам діяти спокійно в разі реального отруєння.

1. Пригадайте ознаки харчового отруєння (головний біль, нудота, блювання, біль у животі, пронос, утруднене дихання, слабкість, що наростає, сонливість, збліднення шкіри, утрата свідомості).
2. Пригадайте послідовність надання допомоги при харчовому отруєнні.
3. Опишіть алгоритм своїх дій.
4. Зробіть висновок.

Основою безпечного харчування є вміння оцінювати якість їжі, дотримуватися правил її приготування, уживання та зберігання. Знання правил надання допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях, а також знання про отруйні й небезпечні рослини та гриби може врятувати життя вам і людям, які вас оточують.





Не варто недооцінювати небезпеку харчових бактерійних отруєнь. Сирі м'ясо, птиця, яйця і молоко можуть містити хвороботворні мікроби, які швидко розмножуються в готових продуктах до небезпечних кількостей.

ПАМ'ЯТАЄТЕ! Якщо всі ми дотримуватимемося основних правил безпечного поводження з продуктами, то ризик харчового отруєння буде невеликим.

Запитання для повторення й обговорення

1. Що ви знаєте про отруйні рослини та гриби?
2. Що таке харчове отруєння? Як воно виникає?
3. Що може свідчити про недоброякісність продукту?
4. Який стан хворого є характерним для харчових отруєнь?
5. Що треба робити для профілактики харчових отруєнь?
6. Що треба робити в разі появи симптомів харчового отруєння?
7. Як надати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях?
8. Чим відрізняються токсикоінфекції від інтоксикації?
9. Які отруйні рослини та гриби своєї місцевості ви знаєте?



Домашнє завдання

Виконати тестові завдання щодо вивченої теми за
посиланням

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=9764227> .

Бажаю успіхів!!!



**Щоб в безпеці вам зростати,
Треба правила ці знати.
Їх дотримуйтесь завжди -
І не трапиться біди!**



