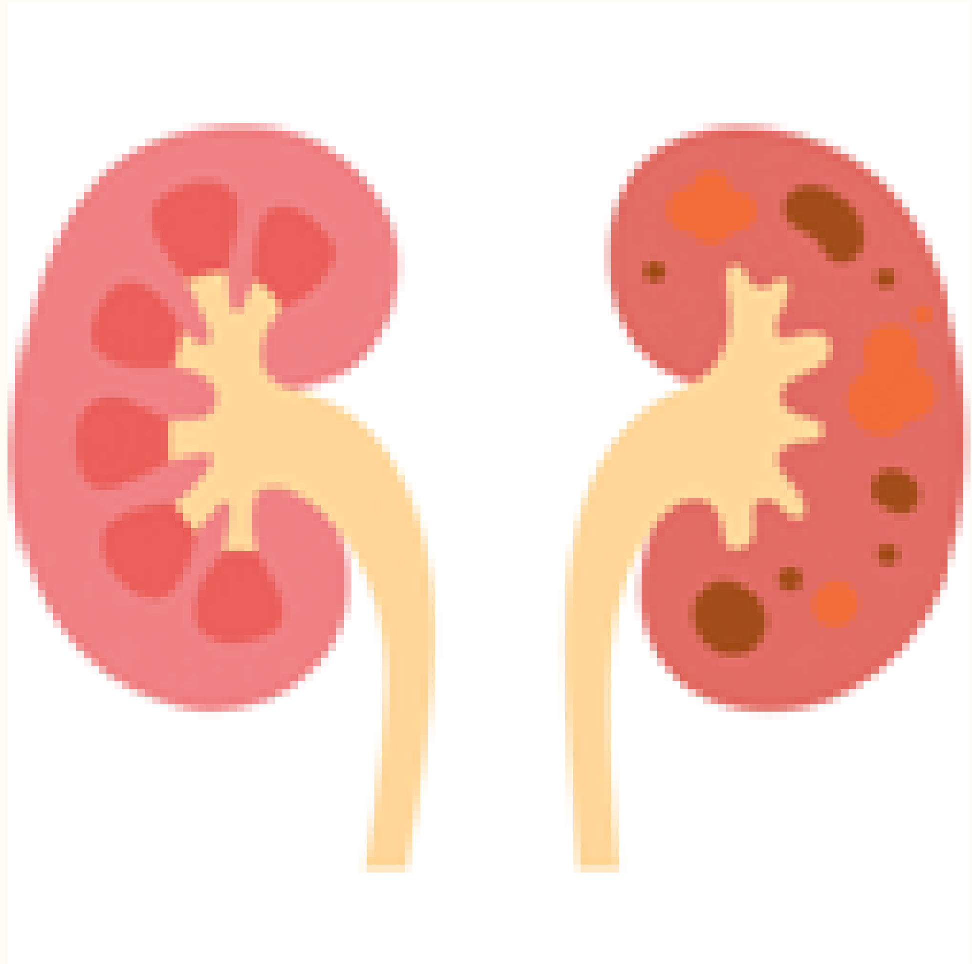
Зәр шығару жүйесінің гигиенасы. Бүйрек және зәр шығару жүйесінің аурулары: пиелонефрит, цистит, бүйрекке тастың жиналуы. Себептері және алдын алу шаралары

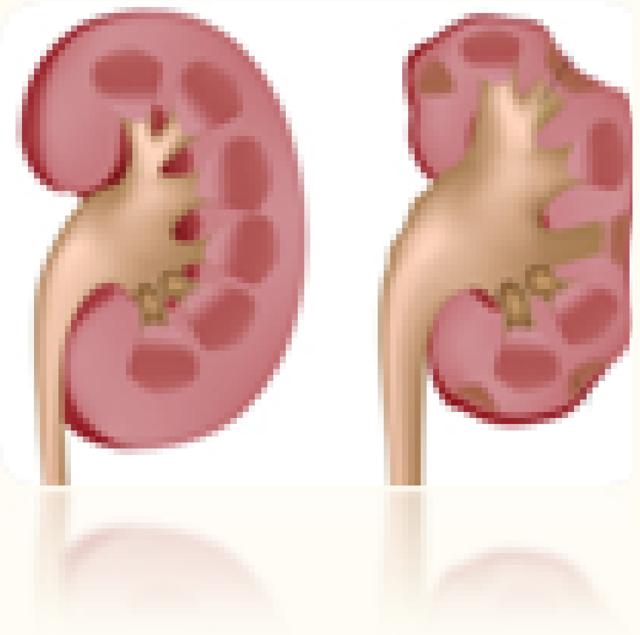
9.1.5.4 бүйрек және зәршығару жүйесі ауруларының алдын алу жолдарын түсіндіру

САБАҚ МАҚСАТТТАРЫ

- Бүйрек және зәр шығару жүйесінің ауруларының алдын алу жолдарын сипаттайды;
- Аурулардың себептері мен белгілерін ажыратады
- Денсаулықты сақтау және жеке гигиенаны ұстанудың маңызын түсінеді.

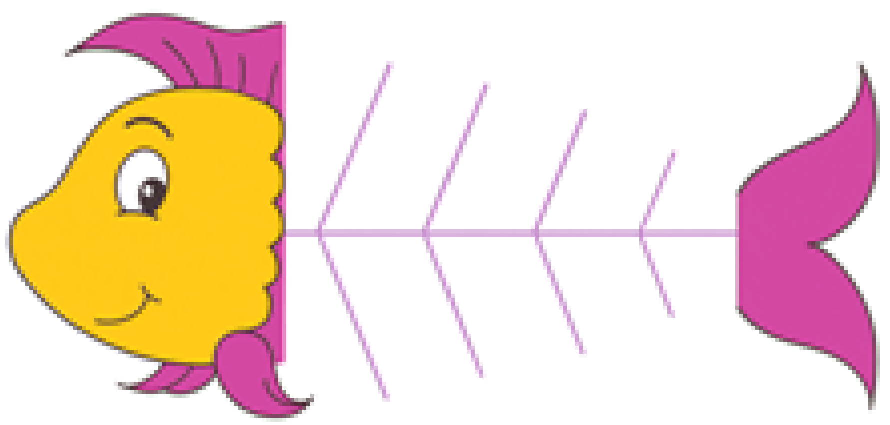
«Айрымашылығы неде?» әдісі





Тапсырма 1.Топтық жұмыс «Зәр шығару жүйесі аурулары»

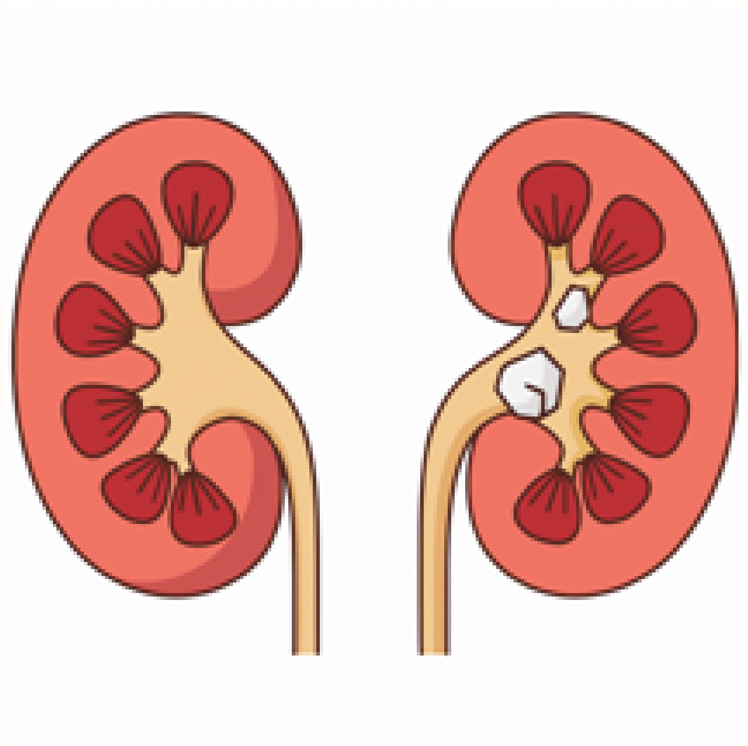
І топ: Пиелонефрит – бүйрек жұқпалы ауруы тақырыбын «Фишбоун» әдісі бойынша балық қаңқасында талдап постерге түсіріп талқылау



ІІ топ: Циститт – қуықтың жұқпалы қабынуы тақырыбын кестеге салып талдау. Зәр шығару жүйесі мүшелері мен бүйрек ауруларының алдын алу жолдарын ұсыныңыз

Аурудың атауы	Негізгі белгілері	Пайда болу себептері	Алдын алу шаралары

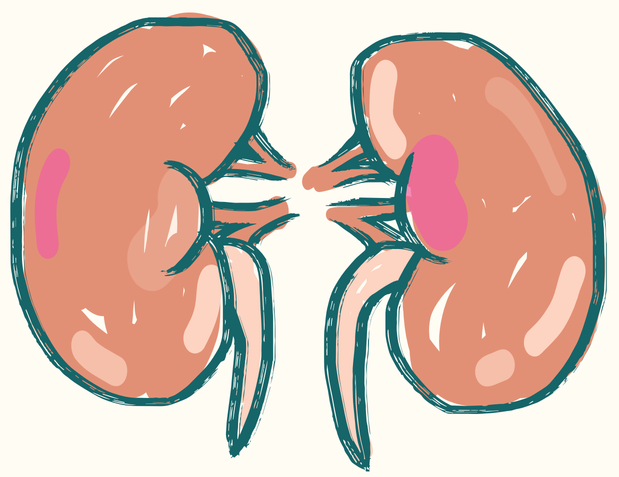
III топ Бүйректе тас байлану ауруы тақырыбында «Суретті сөйлет» әдісін қолданады



Дескриптор:

1. Бүйрек жұқпалы ауруын талдайды;
2. Зәр шығару жүйесі мүшелерінің ауруларының алдын алу жолын біледі;
3. Бүйректе тастың жиналу себебін сипаттайды;

Тапсырма 2.Жұптық жұмыс «Биологиялық диктант»



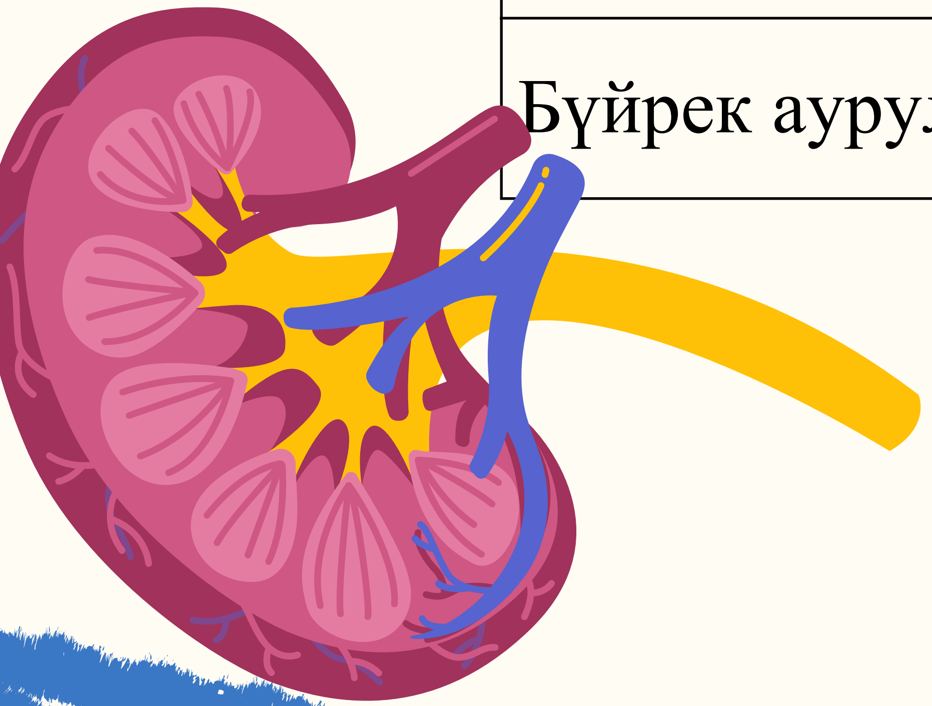
1. Бүйрекке тас байлану .... деп аталады
2. Бүйректің ең қауіпті ауруы ....
3. ..... қуықтың қабынуы
4. Үнемі суық жерде жұмыс істеу .... ауруына алып келеді
5. Бүйректегі тас .... элементінің дұрыс алмаспауынан пайда болады
6. .... қышқылын мөлшерден тыс қолдану зиянды
7. «Өрлеме жұқпа» .... зақымдайды
8. Құрамында ... көп тағамдар бүйрекке зиян

Дескриптор:

1. Негізгі терминдерді дұрыс жазады – 1 балл;
2) Сөйлемдерді мағыналы толықтырады – 1 балл;
3) Жұптасу арқылы өз білімін салыстырып, түзету жүргізеді – 1 балл;

Тапсырма 3. Жеке жұмыс. Жеке жұмыс: “Дұрыс па, бұрыс па?”

Мәлімдеме	**Жауап**
Көп су ішу бүйрекке зиян.	
Цистит – бүйрек ауруы.	
Пиелонефрит – бүйрек қабынуы.	
Фастфуд және тұзды тағамдар бүйрекке зиян.	
Суық тию – пиелонефриттің басты себебі.	
Бүйрек аурулары тек тұқымқуалайды.	



Дескриптор:

1) Бүйрек және зәр шығару жүйесіне қатысты тұжырымдарды ажырата біледі – 1 балл;

2) Аурулардың алдын алу шараларын біледі – 1 балл;

3) Әр мәлімдемеге қысқаша түсініктеме жаза алады – 1 балл;

ФУНКЦИОНАЛДЫҚ САУАТТЫЛЫҚ ТАПСЫРМАСЫ
ОҚУЛЫҚТАҒЫ ЖАҒДАЯТТЫҚ ТАПСЫРМАСЫ:

Мәтін

АҚШ-тағы муниципалды ауруханаларда 11 мың медбикенің денсаулығын 4 жыл бойы бақылау арқылы бүйрек жұмысының бұзылуы ұйықтау уақытына тікелейтәуелді екені анықталды. Мысалы, 3 айдан көп уақыт тәулігіне 7 сағаттан аз ұйықтаған адамдарда бүйрек аурулары анықталған. Ал дұрыс ұйқы режімін сақтаған адамдарда бүйрек жұмысының бұзылуы болмаған

Тапсырмалар

1) Мәтіндегі зерттеудің негізгі қорытындысынөз сөзіңмен жазыңыз.
2) Ұйқы мен бүйрек жұмысының арасында қандай байланыс бар деп ойлайсыз?
3) Егер сіз 7 сағаттан аз ұйықтасаңыз, ағзада қандай өзгерістер болуы мүмкін?
4) Денсаулықты сақтау үшін ұйқы режиміне байланысты 3 нақты кеңес ұсыныңыз
5) Бұл зерттеу нәтижесі сіздің өмір салтыңызбен қалай байланысты?

Дескриптор:

1) Мәтіндегі ғылыми деректерді өз сөзімен жеткізеді – 1 балл;
2) Ұйқы мен бүйрек жұмысының арасындағы байланысты түсіндіреді – 1 балл;
3) Ұйқы режимін сақтау бойынша 3 нақты ұсыныс жазады – 1 балл;
4) Өз өмірімен байланыстырып қорытынды жасайды – 1 балл;

«Аяқталмаған сөйлем» әдісі

- бүгінгі сабақта мен .... түсіндім, ... білдім
- мен өзімді .... үшін мақтар едім
- мен үшін .... қиындық тудырды