

Mashg'ulotning maqsadi

✦ O'quvchilar ovqat hazm qilish tizimining qanday ishlashi, ovqat organizmga qanday ta'sir qilishi va uning sog'lom hayot uchun ahamiyatini o'rganadi. Ular ovqat hazm qilish organlari va ularning vazifalarini tushunadi.

Mashg'ulot davomiyligi

⌚ 45 daqiqa

Interfaol resurslar

Platformadagi interfaol resurslar 4-sinf Tabiiy fan (science) darsligining 2-bo'lim 86-sahifasidagi rasm hamda 88-sahifasidagi diagramma asosida tayyorlangan.

Muhim va asosiy nazariy qism

🍏 **Ovqat hazm qilish** – bu ovqatni organizmga foydali moddalar sifatida singdirish jarayoni.

Ovqat hazm qilish tizimi quyidagi organlardan iborat:

1. **Og'iz** – Ovqatni chaynash va suyuqlik bilan aralashtirish.
2. **Qizilo'ngach** – Ovqat oshqozonga tushishi uchun yo'l ochadi.
3. **Oshqozon** – Ovqatni maxsus suyuqlik (oshqozon shirasi) yordamida maydalanish jarayoni.
4. **Ingichka ichak** – Ovqatdan vitamin va foydali moddalar qonga singadi.
5. **Yo'g'on ichak** – Suv va minerallar qonga singadi, hazm bo'lmagan qismi chiqindiga aylanadi.
6. **Ortiqcha moddalar chiqariladi** – Tana keraksiz moddalarni tashqariga chiqaradi.

🍎 Nima uchun sog'lom ovqatlanish muhim?

- ☑ Sog'lom ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi.
- ☑ Vitamin va minerallar tanaga kuch beradi.
- ☑ Ovqat hazm qilish muammolarini oldini oladi.
- ☑ Ichaklarning yaxshi ishlashi uchun yetarli miqdorda suv ichish kerak!

🚫 Noto'g'ri ovqatlanishning zararli oqibatlari:

- ✗ Juda yog'li va shirin taomlar hazm qilishni qiyinlashtiradi.
- ✗ Kam suyuqlik iste'mol qilish ichaklarning sust ishlashiga sabab bo'ladi.
- ✗ Nosog'lom ovqatlanish oshqozon kasalliklariga olib kelishi mumkin.

STEM fanlar bilan integratsiyasi

 **Tabiiy fanlar** – Ovqat hazm qilish jarayoni va organlarning ishlashi.

 **Matematika** – Kunlik kaloriya miqdorini hisoblash.

 **Texnologiya** – Ovqatni saqlash va tayyorlash texnologiyalari.

 **Informatika** – Sog'lom ovqatlanish bo'yicha onlayn dasturlar.

Qiziqarli fakt

 Inson umri davomida taxminan **35 tonna** ovqat iste'mol qiladi! 🤖

 Ovqat qizilo'ngach orqali oshqozonga borishi uchun atigi **7 soniya** vaqt ketadi!