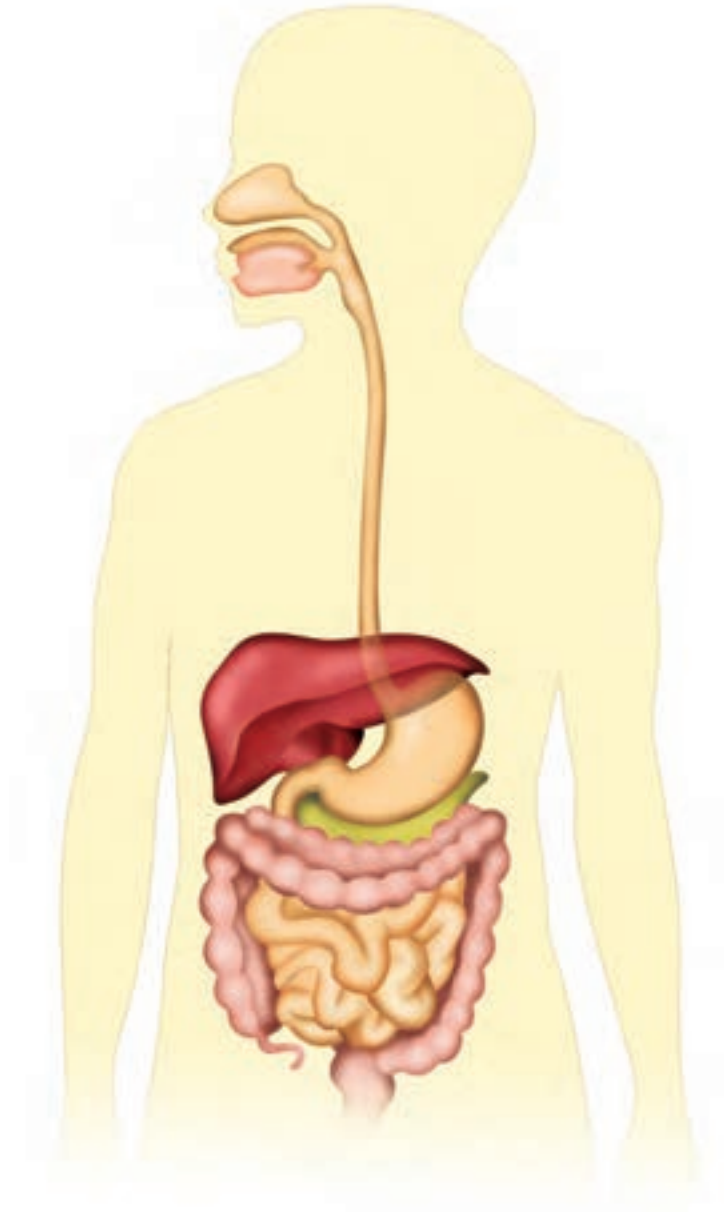


دستگاه گوارش

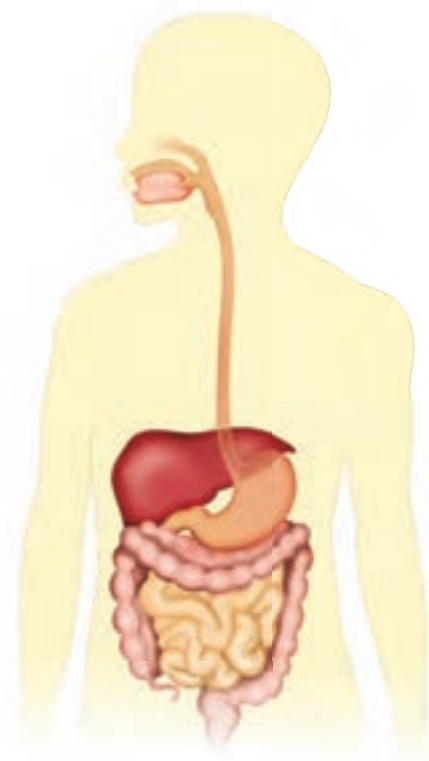


دستگاه گوارش

تمام موجودات زنده و از جمله انسان، برای رشد و ادامه‌ی زندگی به غذا نیاز دارند. غذا موادّ مفید و لازم را به بدن ما می‌رساند.

باید بدانیم غذا به همان شکلی که می‌خوریم برای بدن قابل استفاده نیست؛ غذا در بدن تغییر شکل پیدا می‌کند و به ذرات بسیار ریز تبدیل می‌شود تا بتواند موادّ مفید و مورد نیاز را به تمام اندام‌های بدن ما برساند.

به تغییر غذا و ریز شدن آن به صورتی که برای بدن قابل استفاده باشد، **گوارش** (هضم غذا) می‌گویند.



همان‌طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، دستگاه گوارش از قسمت‌های مختلف دهان، حلق، مری، معده، روده‌ی باریک، روده‌ی بزرگ و مخرج تشکیل شده است.

مشاهده کنید

– قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش را از روی مولاژ به ترتیب نشان دهید.

دهان

عمل گوارش و هضم غذا ابتدا در دهان آغاز می‌شود. دندان‌ها غذا را خرد می‌کنند. آب دهان (بُزاق) به نرم شدن غذا کمک می‌کند. زبان نیز باعث حرکت غذا در دهان می‌شود. غذای نرم شده به آسانی از راه حلق وارد مری می‌شود.

به هنگام غذا خوردن از صحبت کردن خودداری کنید.

مری

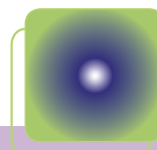
مری لوله‌ای است که دهان را به معده وصل می‌کند. ماهیچه‌های مری غذا را به سمت معده هدایت می‌کنند.



معده

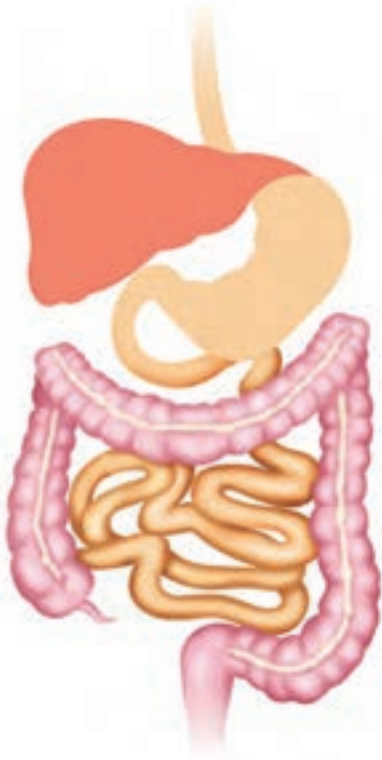
معده کیسه‌ی بزرگی است که در انتهای مری قرار دارد و دیواره‌ی آن ماهیچه‌های زیادی دارد. درون معده مایعی وجود دارد که به آن شیرهی معده می‌گویند. وقتی که غذا وارد معده می‌شود ماهیچه‌های معده کمک می‌کنند تا شیرهی معده با غذا مخلوط شود. این عمل به هضم (گوارش) بعضی از مواد غذایی کمک می‌کند.

فکر کنید



- چگونه می‌توانیم از معده‌ی خود مراقبت کنیم؟

روده‌ها

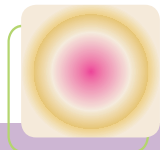


غذایی که در معده گوارش شده است، کم کم وارد **روده‌ی باریک** می‌شود. این روده بسیار بلند و پیچیده است و در داخل شکم قرار دارد. در روده‌ی باریک هم مانند معده مایعی وجود دارد که به هضم (گوارش) غذا کمک می‌کند. مواد غذایی پس از هضم شدن از دیواره‌ی روده وارد رگ‌های خونی می‌شود. سپس خون، مواد غذایی را به همه‌ی اندام‌های بدن می‌رساند. روده‌ی باریک یکی از مهمترین قسمت‌های دستگاه گوارش است.

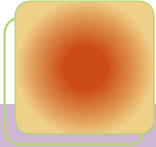
روده‌ی بزرگ نیز قسمت دیگری از

دستگاه گوارش است. غذایی که در بدن جذب نمی‌شود، وارد روده‌ی بزرگ می‌شود و به شکل مدفوع از **مخرج** خارج (دفع) می‌شود.

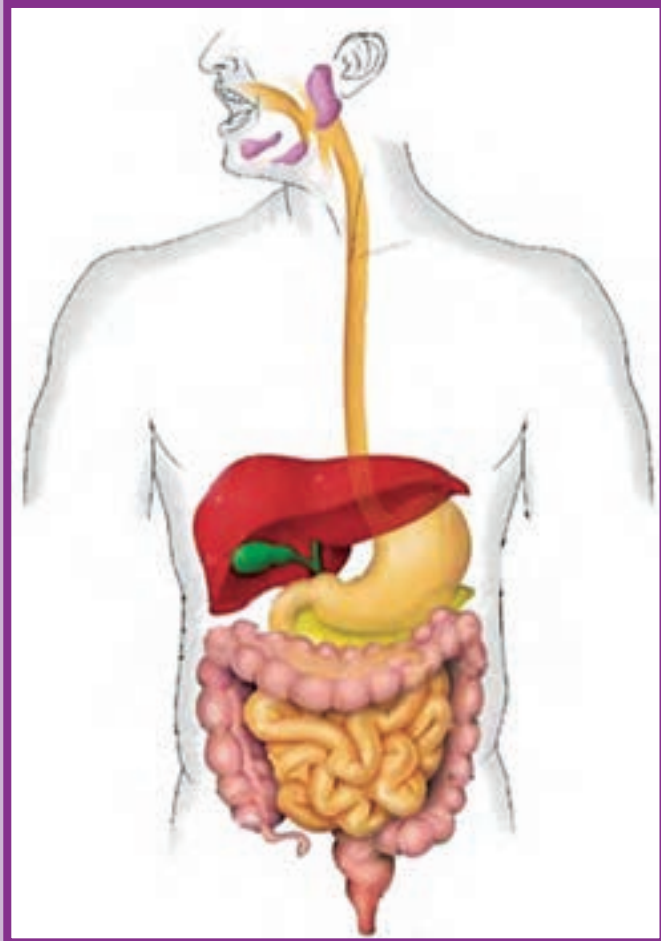
جمع‌آوری اطلاعات



با کمک آموزگار خود پوستری درباره‌ی راه‌های حفظ سلامت روده‌ها تهیه و آن را بر روی دیوار کلاس نصب کنید.



در زیر، کار برخی از قسمت‌های دستگاه گوارش آورده شده است. هریک را به اندام مربوط به آن در شکل وصل کنید.



خرد شدن غذا

مخلوط شدن با شیره ی معده

تشکیل مدفوع

بهداشت دستگاه گوارش

برای سالم نگه داشتن دستگاه گوارش لازم است نکات زیر را رعایت کنیم.

۱- از خوردن غذای زیاد پرهیز کنیم.

۲- از آشامیدن نوشیدنی در بین غذا خودداری کنیم.

۳- از تمیزی و سلامت غذاها اطمینان داشته باشیم.

 فکر کنید



- چه راه‌های دیگری را برای حفظ سلامت دستگاه گوارش پیشنهاد می‌کنید؟
آن‌ها را بنویسید.

- کارهایی را که قبل، بعد و به هنگام غذا خوردن باید انجام دهیم تا دستگاه گوارش سالمی داشته باشیم، در جدول زیر بنویسید.

قبل از غذا خوردن	هنگام غذا خوردن	بعد از غذا خوردن

گفت‌و‌گو کنید



اگر بهداشت دست‌گاه گوارش را رعایت نکنیم، برای ما چه مشکلاتی به‌وجود می‌آید؟ درباره‌ی آن‌ها در کلاس گفت‌و‌گو کنید.