

## Муниципальный этап конкурса «Учитель года 2023»

### Конкурсное испытание: «Урок»

**Тема:** «Онтогенез человека. Репродуктивное здоровье.

*Лабораторная работа №3 «Выявление признаков сходства зародышей человека и других позвоночных животных как доказательство их родства»*

**Класс:** 10

**Тип урока:** урок усвоения новых знаний, проблемно – эвристический.

**Цели и задачи урока:**

- *оргдеятельностные* - создать образовательную ситуацию урока, способствующую развитию познавательной мотивации учащихся, рефлексивного мышления;
- *личностные цели* - расширить личный опыт учащихся через осознание понятий «онтогенез человека», «периоды онтогенеза», факторы, влияющие на онтогенез, посредством сопоставления собственных желаний учащихся и жизненных ситуаций.
- формировать коммуникативную компетенцию в условиях групповой работы.
- *предметные* - актуализировать предметные знания учащихся с целью решения личностно-значимых проблем на деятельностной основе;
- *когнитивные* - научить учащихся задавать вопросы, отыскивать последствия влияния на развитие зародыша алкоголя, наркотиков, никотина, вирусных заболеваний, лекарств, стресса; обозначать свое понимание или непонимание вопроса; совершенствовать навыки работы с учебником и дополнительными источниками информации.
- *креативные* - создать условия на уроке для развития чуткости к противоречиям; предоставить возможность для защиты и отстаивания своего мнения через развитие аналитических способностей.

**Формы обучения:**

- фронтальная работа, парная, групповая работа.

**Методы:**

- частично - поисковые ( метод проведения аналогий) ,
- проблемно – сообщающие
- проблемно-эвристические (метод конструирования понятий, метод эмоциональной драматургии.)
- когнитивные (сравнение, анализ, синтез).

**Ожидаемые результаты урока:**

- *предметные* - расширение объёма известных знаний учащихся об индивидуальном развитии человека для соблюдения мер профилактики вредных привычек, вреда наносимого организму абортом.
- *личностные, метапредметные* - создание условий для рождения у учеников собственного образовательного продукта.

**Учебно-методическое обеспечение:** компьютер; мультимедийный проектор; презентация по теме, таблицы «Основные этапы эмбриогенеза хордовых животных», сравнительная таблица «Зародыши позвоночных», раздаточный материал.

Ход урока:

## I. Организационный момент.

**Слайд 1.** Здравствуйте, ребята! Проверьте свою готовность к уроку: учебники, тетради, ручки и карандаши, индивидуальные карты. Подпишите их.

Сегодня необычный день! В классе присутствуют гости, которые вместе с нами окунутся в атмосферу урока, чего-то нового, неизведанного, а может быть уже давно знакомого...

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p><b>II. Мотивация деятельности.</b></p> <p><b>Цель:</b> выработка на личностно-значимом уровне внутренней готовности к учебной деятельности.</p> <p><b>Слайд 2.</b> Посмотрите на экран. Что вы видите? Поднимите руки, кто в будущем планирует завести семью? А кто планирует иметь 2-х и более детей? А кто хотя бы 1-го? А кто не планирует иметь детей?</p> <p><b>Меня порадовало, что вы связываете свою будущую жизнь с рождением детей.</b> Как это связано с уроком биологии? Думаю, сейчас догадаетесь.</p> <p><b>Слайд 3</b> Поиграем в игру «Где логика?» По изображениям необходимо найти логическую связь и определить тему урока (изображения, фото, иллюстрирующие этапы онтогенеза человека).</p> <p>Рождение ребенка – это великое чудо природы, счастье родителей!</p> <p><b>Слайд 4</b> (фото, иллюстрирующие пороки внутриутробного развития и синдром Дауна).</p> <p><b>Но иногда складывается так ! Без здоровья быть счастливым очень трудно, а иногда и невозможно (ни детям, ни их родителям).</b></p> <p>Здоровье, позволяющее воспроизвести здоровое потомство - репродуктивное. <b>Дополните тему урока: Репродуктивное здоровье.</b></p>	<p>Слушают учителя</p> <p>Обсуждают изображение «семья»</p> <p>Необходимый ответ: <b>Онтогенез человека</b> Записывают тему урока.</p> <p>Дополняют тему: <b>Репродуктивное здоровье</b></p>

<p>А почему у меня на столе влажные препараты, иллюстрирующие эмбриональное развитие лягушки, птицы, других позвоночных?</p> <p><b>Слайд 5.</b> Верно! Об этом мы тоже сегодня будем говорить, выполнив лабораторную работу.</p>	<p>Отвечают о сходстве развития</p>
<p><b>Целеполагание.</b>  <b>Цель для учителя: актуализировать субъектный опыт учащихся (личностных смыслов, опорных знаний и способов действий, ценностных отношений)</b></p> <p><b>Слайд 6.</b>  <b>1. Игра «Блиц» (3 мин)</b>  Предлагаю отметить знаком «минус» вопросы, на которые вы не можете ответить сразу, а знаком «±» вопросы, на которые можете дать частичный ответ?  Обратите внимание у вас - 3 мин.  <b>2. Фронтальная беседа (2 мин)</b>  <b>Слайд 7. Выработка цели (1 мин)</b></p>	<p><b>Цель для учащихся :</b>  определить, какой информацией по данной теме вы уже владеете, а что нужно изучить дополнительно.</p> <p>Читают вопросы</p>
<p><b>III. Основной этап урока</b>  <b>Фронтальная работа</b>  <b>Цель:</b> изучить этапы онтогенеза человека, установить критические периоды онтогенеза</p> <p><b>Слайд 8,9,10,11</b> Эмбриональное развитие</p> <p><b>Слайд 12.</b> Лабораторная работа №3 «Выявление признаков сходства зародышей человека и других позвоночных животных как доказательство их родства»</p> <p><b>Слайд 13. (повторение)</b> Вернемся к эмбриогенезу человека. Какие три периода в нем выделяются?</p> <p><b>Слайд 14</b> Постэмбриональное развитие. Обсуждение этапов.</p> <p><b>На каждом этапе развития есть критические периоды, когда человек более подвержен влиянию негативных факторов. Прежде чем переходить к следующему, найдите в карточке Задание №2 «Критические периоды в онтогенезе»: заполнить пропуски, используя текст учебника на стр.162-163.</b></p> <p><b>Слайд 15.</b> Критические периоды в онтогенезе.</p>	<p>Слушают, дополняют, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>В инструктивных картах выполняют задания Л/р.</p> <p>Отвечают, заполняют схему в тетради</p> <p>Работают с учебником, сравнивают с эталоном.</p> <p>Работают в малой группе,</p>

<p><b>Слайд 16.</b> Какие же факторы влияют на онтогенез? Работа в малой группе по дополнительному тексту. <b>Цель:</b> установить, какие факторы среды влияют на онтогенез человека, совершенствовать умение выделять главное, составить схему. <b>Обсуждение (1мин).</b> Противоречие: найдено ... факторов, а должно быть 10.</p>	<p>анализируют текст, составляют схему.</p>
<p><b>Слайд 16</b> <b>Физкультминутка 2 мин</b> В кабинете спрятаны подсказки факторов среды, влияющих на онтогенез человека. Внимательно посмотрите вокруг себя и найдите их. (подсказки размещены по периметру кабинета на цветных листах)</p>	<p>Учащиеся крутят головой, телом, совмещая поиски подсказок с физическими упражнениями.</p>
<p><b>Слайд 17.</b> Заполним схему «Влияние факторов среды» <b>Цель:</b> установить, какие факторы среды и как влияют на онтогенез человека; дополнить схему.</p>	<p>Заполняют схему</p>
<p><b>IV. Этап первичного закрепления</b> <b>Слайд 18.</b> Фронтальная беседа по завершенной схеме, формирование «Кодекса родителя»</p>	<p>Отвечают, формулируют положения</p>
<p><b>Слайд 19</b> Слова ГЕТЕ: «Мы живем среди природы, мы друзья ее. Она беспрестанно с нами беседует, но тайны своей нам не выдает. Мы постоянно оказываем на нее действие, однако не имеем над ней никакой власти». <b>Вы будете создавать и контролировать пускай не все, но многие из условий развития вашего ребенка. Есть то, что зависит именно от вас. Это то, на что вы влияете и что решаете вы. И никто другой!</b> <b>Пожалейте кроху, продолжение Вашего рода – дайте ему шанс родиться здоровым!</b></p>	<p>Учащиеся слушают, актуализируют информацию для себя лично.</p>
<p><b>V. Этап рефлексии</b> <b>Слайд 20-21.</b> Заполнение задания №3 «Оценивание». Сравнение с эталоном. Выполнение взаимопроверки.</p>	<p>Выполняют самопроверку, взимопроверку</p>
<p><b>VI. Этап Домашнее задание</b> <b>Слайд 22-23</b> Желаю вам и вашим будущим детям здоровья! Спасибо за работу!</p>	<p>Записывают домашнее задание</p>

*Приложение*

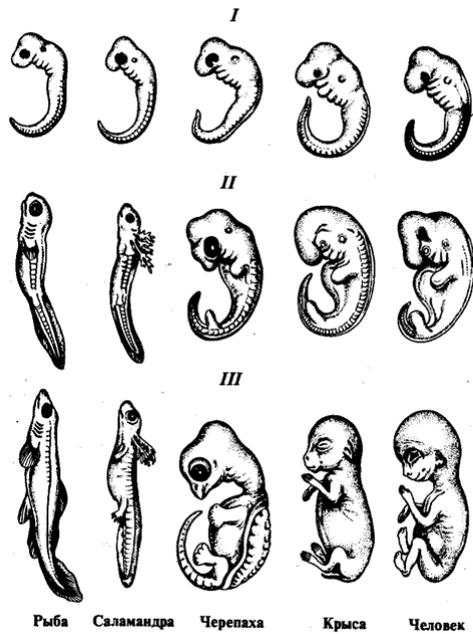
### Лабораторная работа №3

**Тема:** «Выявление признаков сходства зародышей человека и других млекопитающих как доказательства их родства».

**Цель:** познакомить с эмбриональными доказательствами эволюции органического мира.

**Ход работы.**

1. Прочитать текст «Эмбриологические доказательства макроэволюции».
2. Выявить черты сходства зародышей человека и других позвоночных.
3. Ответить на вопрос: о чем свидетельствуют сходства зародышей?



форме с выпадением ряда этапов, кроме того эмбрионы имеют сходство не со взрослыми формами предков, а с их зародышами. Пример: У зародыша образуются жаберные щели и у млекопитающих и у рыб, но у рыб из них получаются жабры, а у млекопитающих другие органы. Биогеографическое доказательство.

### Эмбриологическое доказательство.

Образование половых клеток, гаметогенез сходен у всех многоклеточных организмов, и все организмы развивались из одной диплоидной клетки(зиготы) Это свидетельствует о единстве мира живых организмов. Блестящим доказательством служит сходство зародышей на ранних стадиях развития. Все они имеют хорду, потом позвоночник, жаберные щели одинаковые отделы тела (голову, туловище, хвост). Различия проявляются по мере развития. В начале зародыш приобретает черты характеризующие класс, затем отряд, род и наконец вид, такое последовательное расхождение признаков свидетельствует о происхождении хордовых от общего ствола, давшего в процессе эволюции несколько ветвей. Связь между индивидуальным и историческим развитием организма выразили немецкие ученые Геккель и Мюллер. Генетический закон. Во 2 половине 19 века Геккель и Мюллер установили закон онтогенеза и филогенеза, который получил название биогенетического закона. Индивидуальное развитие особи (онтогенез) кратко повторяет историческое развитие вида. Однако за короткий период индивидуального развития особь не может повторить все этапы эволюции, поэтому повторение происходит в сжатой

ЧЕРТЫ СХОДСТВА	ЧЕРТЫ РАЗЛИЧИЯ

**Вывод:** ответить на вопрос: о чем свидетельствуют сходства зародышей и их различия?

---



---



---



---



---

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

учащегося

---



---

#### **Задание №1 «Целеполагание»**

1. Какой тип развития характерен для человека: прямой или непрямой?	
2. Онтогенез – («онтос»-существо, «генезис»-развитие) это индивидуальное ... особи, начиная с ... заканчивая... .	
3. Из каких основных периодов состоит онтогенез человека?	
4. Яйцеклетку оплодотворяет только один сперматозоид из 200 млн, попавших в организм женщины. В чём заключается значение такой избыточности?	
5. Из каких трёх периодов состоит эмбриональное развитие человека? Каковы их особенности?	
6. Из каких периодов состоит постэмбриональное развитие человека?	
7. Какие периоды онтогенеза наиболее подвержены воздействию вредных факторов?	
8. Какие 8 факторов окружающей среды наиболее отрицательно влияют на организм беременной женщины и будущего ребенка?	
9. Здоровье ребенка определяет только здоровье и образ жизни матери?	
10. Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить репродуктивное здоровье?	

#### **Задание № 2 «Критические периоды онтогенеза»**

момент оплодотворения		
имплантация зародыша в стенку матки	.... сутки	
смыкание нервной трубки	.... -я неделя	
закладка основных органов и формирование плаценты	...- ... недели	
усиленный рост головного мозга и дифференцировка нервной ткани	...- ... -я недели	
дифференцировка полового аппарата	..... - .....-я	

	недели	
момент рождения	... -... неделя	
новорожденность	до .....	
половое созревание	... - ... лет	

### **Задание №3 «Оценивание»**

1. Меня заинтересовал материал урока, заставил задуматься.	
2. Мои знания по теме выросли	
3. Я отвечал на вопросы учителя, слушал всех участников урока.	
4. Участвовал в диалоге и полилоге на уроке	
5. Я активно работал: изучал презентацию, писал, составлял схему...	
6. Работал с литературой учебной и дополнительной	
7. Выступал перед классом с рассказом, представлял итоги работы группы.	
8. Работал на общее дело группы.	
<b><u>Самооценка</u></b>	
<b><u>Взаимооценка</u></b>	
<b><u>Оценка учителя</u></b>	
<b>Итоговая оценка</b>	

### **Самостоятельная работа в 1 группе.**

1. Изучите текст, представленный ниже.
2. На какой вопрос отвечает данный текст?
3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.

Когда поднимается тема здорового потомства, обычно говорят о женщинах. Но ответственность отца за здоровье потомства преуменьшать не стоит. Повреждающее воздействие алкоголя отмечается еще в момент образования половых клеток – материала, который несут яйцеклетки и сперматозоиды. Получается, что в таком случае ребенок может родиться на свет с серьезными дефектами или уродствами, даже если в момент зачатия его родители были трезвыми! Но еще хуже обстоит дело при пьяном зачатии. Если мужчина планирует иметь детей, он должен отказаться от спиртного как минимум за 4 месяца до зачатия. Только так будет сведен до нуля риск пагубного влияния алкоголя на наследственность. Учеными установлена связь между алкоголизмом отца и развитием плода во время беременности. Они считают, что злоупотребление алкоголем отца может вызвать у будущего ребенка плодный алкогольный синдром. Ежедневно употребляемые даже небольшие дозы алкоголя во многих случаях снижают подвижность сперматозоидов и повреждают их наследственную структуру. А это отражается на здоровье будущих детей. <http://prozavisimost.ru/alkogolizm/beremennost-i-alkogol.html>

У женщины при употреблении алкоголя повреждаются яйцеклетки, каждая из которых несет генетическую информацию о вашем будущем ребенке. **Так что алкоголь опасен даже до беременности.**

Если алкоголь попадает в кровь плода, то в первую очередь поражаются печень, сосудистая система, а также те **структуры мозга, которые определяют умственную деятельность.** Особенно алкоголь опасен на 7-11-й неделе беременности (*почему?*), когда начинают развиваться внутренние органы. Он отрицательно воздействует на их развитие, вызывая нарушения и изменения. Из-за воздействия алкоголя могут развиваться слабоумие, эпилепсия, глухонмота, неврозы, сердечные и почечные нарушения, повреждаются внешние и внутренние половые органы. Ребенок «культурно» пьющих родителей обладает меньшей массой тела, меньшим ростом и отстает в развитии от сверстников, рожденных от трезвенников. Такой ребенок имеет ослабленную иммунную систему и более подвержен различным заболеваниям. Но главное: он имеет врожденную предрасположенность к алкоголизму. Все разновидности алкоголя токсичны для растущего, развивающегося организма плода. **Любой напиток, содержащий алкоголь, потенциально опасен для плода.**

Будьте осторожны в употреблении продаваемых без рецепта средств от кашля и простуды. Многие из них содержат алкоголь, некоторые — до 25 процентов! **Особую опасность также представляют болеутоляющие и возбуждающие наркотические средства, а также препараты против судорог.**  
<http://beremennost.net/beremennost-i-alkogol>

### *Самостоятельная работа во 2 группе*

1. Изучите текст, представленный ниже.
2. На какой вопрос отвечает данный текст?
3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.

Организму требуется около 70 химических соединений. Значения их всех мы, конечно, касаться не будем. Я хочу остановиться на значении белков. Белки – строительный материал наших клеток. Они распадаются на аминокислоты и из них синтезируются белки человеческого организма. Часть аминокислот могут синтезироваться в организме, а 8 аминокислот (незаменимые) должны попасть в организм в готовом виде, их организм синтезировать не умеет. Их больше всего содержится в белках животного происхождения. Особенно полезны творог, сыр, куриное мясо, рыба, в них кроме незаменимых аминокислот содержатся вещества, регулирующие жировой обмен. Белки активно участвуют в «строительстве»

половых клеток (полезно ли модное сейчас вегетарианство для молодых людей?. Растительная пища очень полезна, но не вместо животной.

Проблемы питания нередко связывают с проблемой массы тела. Существует ли нижняя граница веса? Девочка – подросток, вступающая в период полового созревания, не должна иметь массу тела менее 45 кг. Дело в том, что при меньшей массе тела не начинается менструация, а если девушка резко худеет позже, менструальные циклы могут прекратиться. Об этом должны знать не только девушки, но и юноши. Иногда категоричное «худей» из уст любимого человека воспринимается как руководство к действию и приводит к печальным последствиям. Избыточная масса тела тоже не признак здоровья. Например, ожирение у мужчин ведёт к уменьшению половых гормонов.

При занятиях физкультурой повышается устойчивость организма к охлаждению, перегреванию, инфекция. Главное – не переусердствовать. Для нормального вынашивания беременности и благополучных родов необходимы гибкость позвоночника и сильный брюшной пресс, но не «каменный». Слишком твёрдые мышцы живота создают сопротивление растущей матке, что приводит к различным осложнениям беременности и быстрым родам. Очень вредно для наращивания мышечной массы использовать

### **Самостоятельная работа в 3 группе**

- 1. Изучите текст, представленный ниже.**
- 2. На какой вопрос отвечает данный текст?**
- 3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.**

Среди многочисленных неблагоприятных факторов внешней среды, оказывающих отрицательное влияние на организм матери и плода, особого внимания заслуживает ионизирующая радиация. В случае поступления радионуклидов в организм женщины до или во время беременности они

избирательно накапливаются в органах и тканях, являясь постоянным источником воздействия на эмбрион и плод. Роль материнского организма в реализации негативного воздействия на плод возрастает, если в ее организм поступил радионуклид, избирательно накапливающийся в органах, обеспечивающих сохранение и развитие беременности (эндокринные железы, в основном щитовидная, и др.). Результаты воздействия инкорпорированных источников радиации на эмбрион и плод в значительной степени определяются стадией внутриутробного развития. Если такое воздействие имело место до имплантации зародыша (период предимплантационного развития), то в 60-70 % случаев эмбрион погибает. Облучение в период основного органогенеза и плацентации часто сопровождается индукцией различных аномалий развития (тератогенное действие), а также внутриутробной гибелью зародыша (эмбриотоксический эффект). Наиболее характерным последствием воздействия ионизирующей радиации считается врожденные уродства. Среди них основное значение имеют аномалии развития центральной нервной системы, что в дальнейшем почти всегда приводит к умственной отсталости. Облучение в плодовом периоде (до 28 нед) в ряде случаев может сопровождаться задержкой физического развития, плацентарной недостаточностью, увеличением риска развития опухолевых заболеваний. В настоящее время наибольшее значение имеют следующие радиоактивные элементы: I,  $^{32}\text{P}$ ,  $^{134}\text{Cs}$ , трионий и его соединения, трансурановые элементы ( $^{237}\text{Pu}$ ,  $^{241}\text{Am}$ ). Ред. Г. Савельева <http://www.medideal.ru/zlpregn/pregn-0162.shtml>

### *Самостоятельная работа в 4 группе*

1. Изучите текст, представленный ниже.
2. На какой вопрос отвечает данный текст?

### **3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.**

Многими исследователями подчеркивается неблагоприятное влияние эмоционального стресса матери на беременность и роды. Эмоциональный стресс матери оказывает негативное влияние прежде всего на течение беременности, а затем и родов, причем дифференцировано, в зависимости от пола ребенка. У девочек стресс матери при беременности распространяется на большее число отклонений, чем у мальчиков. Другими словами, организм девочки более разнообразно (дисфункционально) отвечает на стресс матери. В количественном выражении влияние стресса при беременности матери преобладает у мальчиков, это прежде всего последующие отклонения в их развитии. Как показали эксперименты ученых из Университета Берлина, воздействие во время беременности практически любых стрессовых факторов значительно увеличивает вероятность выкидыша. Каковы причины стрессов: переживания из-за отношений с супругом, своими родителями и родителями мужа, перегрузки в учебе или на работе. Каковы последствия? Волнения в начале беременности отражаются на пролонгированном течении родов у мальчиков и преждевременных родах у девочек или отсутствию рефлекторного крика новорожденного (без наличия асфиксии), что расценивается как проявление эмоциональной или психогенной заторможенности. Общее плохое самочувствие значимо в первую очередь для матерей мальчиков, способствуя преждевременному отхождению околоплодных вод и началу родов. Сильные испуги при беременности чаще всего возникают при отсутствии уверенности в прочности брака, состоянии неудовлетворенности, переживаниях по поводу работы и учебы. При этом преждевременные роды у матери характерны в случае появления мальчиков; роды при появлении девочек проходят стремительно при отсутствии крика у новорожденной. Беременные женщины, испытывавшие во время беременности сильный стресс, с большей вероятностью могут родить ребенка, страдающего аутизмом. К сильным стрессам медики относят такие события, как тяжелые утраты, потерю работы, переезды на новое место жительства. Особенно опасны тяжелые стрессы в период с 24 до 28 неделю беременности. Стрессы влияют на процесс формирования головного мозга будущего ребенка.

Мужчины, берегите своих любимых. Когда они носят вашего будущего ребёнка, они в этом особо нуждаются.  
<http://www.anita07.ru/2008/09/30/beremennost-i-stresskakie-mogut-byt-posledstviya/>

## Самостоятельная работа в 5 группе

1. Изучите текст, представленный ниже.
2. На какой вопрос отвечает данный текст?
3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.

Мнения медиков в этом вопросе существенно расходятся. Одни выступают категорически против употребления алкоголя во время беременности, а другие даже рекомендуют пару-тройку глотков пива или еще лучше – вина во время беременности. Наверное, каждый решает за себя и делает свои рациональные выводы. Ведь каждый выпитый глоток спиртного беременная женщина поровну делит со своим малышом. И то, что хорошо ей, может ввести ребенка в кому.

Многие мамы (да и не только) считают, что беременный организм сам чувствует, что можно и чего нельзя. Ожидая вечера, чтобы наконец-то выпить пива, вы можете сделать глоточек и больше не захотеть – организм свое получил. Кто-то отдает предпочтение безалкогольному пиву, считая, что в нем меньше вреда. Но и тут не все так просто. Даже безалкогольное пиво содержит хмель, а хмель - фитоэстрогены, что не желательно при беременности. Кроме того, в безалкогольных напитках значительно больше консервантов (особенно в жестяных баночках), которые помимо всего прочего негативно сказываются на работе сердца. А если вас все равно преодолевает желание выпить пива – попробуйте покушать морковки: медики утверждают, что тяга беременных к пиву объясняется нехваткой витамина В. <http://beremennost.net/pivo-vo-vremya-beremennosti>

Научные исследования свидетельствуют: ежедневный прием беременной 30 граммов спирта (или других алкогольных напитков в пересчете на спирт) сопровождается высоким риском фетального алкогольного синдрома у будущего ребенка. Однако, нередко этот синдром встречается у детей, матери которых употребляли 3-5 граммов спирта ежедневно! Единой безопасной дозы для всех дозы не существует, т.к. вредность алкоголя для плода зависит также от особенностей женского организма по переработки спирта и реакции на алкоголь, состояния органов и систем женщины на момент беременности, характера диеты, сопутствующих вредных привычек, генотипа плода, срока беременности и многих других привычек. Разумеется, неразумно паниковать, если вы выпили бокал игристого вина или полбанки пива один или два раза. Однако, ежедневный прием алкоголя или спиртовой настойки какого-нибудь чудо-растения- это реальный риск.

Ради своего будущего ребеночка женщинам, планирующим рождение здорового, крепкого малыша, следует полностью отказаться от алкоголя, в каких бы формах, дозах и по какому бы то поводу он не был. Теперь она должна

осознавать, что каждый сделанный глоточек, съеденный кусочек – это кирпичик, который идет на «строительство» крохотного создания, живущего внутри её.

### Самостоятельная работа в 6 группе

- 1. Изучите текст, представленный ниже.**
- 2. На какой вопрос отвечает данный текст?**
- 3. Составьте собственный краткий ответ на данный вопрос, используя изученную информацию.**

Мнения медиков в этом вопросе существенно расходятся. Одни выступают категорически против употребления алкоголя во время беременности, а другие даже рекомендуют пару-тройку глотков пива или еще лучше – вина во время беременности. Наверное, каждый решает за себя и делает свои рациональные выводы. Ведь каждый выпитый глоток спиртного беременная женщина поровну делит со своим малышом. И то, что хорошо ей, может ввести ребенка в кому.

Многие мамы (да и не только) считают, что беременный организм сам чувствует, что можно и чего нельзя. Ожидая вечера, чтобы наконец-то выпить пива, вы можете сделать глоточек и больше не захотеть – организм свое получил. Кто-то отдает предпочтение безалкогольному пиву, считая, что в нем меньше вреда. Но и тут не все так просто. Даже безалкогольное пиво содержит хмель, а хмель - фитоэстрогены, что не желательно при беременности. Кроме того, в безалкогольных напитках значительно больше консервантов (особенно в жестяных баночках), которые помимо всего прочего негативно сказываются на работе сердца. А если вас все равно преодолевает желание выпить пива – попробуйте покушать морковки: медики утверждают, что тяга беременных к пиву объясняется нехваткой витамина В. <http://beremennost.net/pivo-vo-vremya-beremennosti>

Научные исследования свидетельствуют: ежедневный прием беременной 30 граммов спирта (или других алкогольных напитков в пересчете на спирт) сопровождается высоким риском фетального алкогольного синдрома у будущего ребенка. Однако, нередко этот синдром встречается у детей, матери которых употребляли 3-5 граммов спирта ежедневно! Единой безопасной дозы для всех дозы не существует, т.к. вредность алкоголя для плода зависит также от особенностей женского организма по переработки спирта и реакции на алкоголь, состояния органов и систем женщины на момент беременности, характера диеты,

сопутствующих вредных привычек, генотипа плода, срока беременности и многих других привычек. Разумеется, неразумно паниковать, если вы выпили бокал игристого вина или полбанки пива один или два раза. Однако, ежедневный прием алкоголя или спиртовой настойки какого-нибудь чудо-растения- это реальный риск.

Ради своего будущего ребеночка женщинам, планирующим рождение здорового, крепкого малыша, следует полностью отказаться от алкоголя, в каких бы формах, дозах и по какому бы то поводу он не был. Теперь она должна осознавать, что каждый сделанный глоточек, съеденный кусочек – это кирпичик, который идет на «строительство» крохотного создания, живущего внутри её.