**Авитаминоз**

Авитаминоз организмге тамак-аштын ичинде витаминдин жетишпегендиктен, алардын начар сиңирүүдөн пайда болгон оору болуп эсептелет.

Буга бир түрдүү, туура эмес жана витамини аз тамактануу таасирин тийгизет.Учурда жаштар красителдери бар көп сууусундуктарды, тамак-аштарды көп жешкендиктен, Авитаминозго чалдыккандар көп болууда. Айрым учурда дарыгердин сунушу жок эле антибиотиктерди, дарыларды көп өлчөмдө колдонгондон, витамининин бузулушу дагы себеп болууда.

Авитаминоздун бардык түрлөрүнүн жалпы белгилери болуп төмөнкүлөр саналат:

тамакка болгон табиттин төмөндөшү, чарчоонун көбөйүшү, уйкучулук, кыжырдануу, жүрөк айлануу.

Тырмактар сынат, тери кургайт, кеч киргенде көрүү начарлайт. Бөйрөктө жана табарсыкта таштын пайда болушу келип чыгат, чач түшөт, жаш балдарда бойдун өсүшү токтошу мүмкүн Клиникалык белгилери менен мүнөздөлөт. Мисалы, С витамини организмге жетишпегенде шалдырап, алы кетет, башы айланып, тиш бошойт.Бизде эң көп катталган түрү- Д витамининин жетишпеген итий оорусу. Бул жаш балдар арасында басымдуулук кылат. Д витамининин аба аркылуу күндүн нурунан алабыз.Ошондуктан кышында же эрте жазда көп катталат.Кош бойлуу кезде эне көбүрөөк таза абада жүрүш керек, төрөлгөндөн кийин деле ымыркайды сыртка көбүрөөк алып чыгууга аракет кылуу зарыл.ошондой эле жаткан бөлмөсүнө да көбүрөөк күн тийип туруусу зарыл.

1 Авитаминоздун келип чыгыш себептеринин бир нечесин белгиле.

* Витамини аз тамака-аштар;
* Күндө көп жүрбөгөндүктөн
* Өз алдынча дар-дармектерди колдонгондуктан;
* Ар түрдүү кошулмасы бар суусундуктарды пайдалангандыктан
* Тамак-аштарды көп жегендиктен

2.Мазмуну боюнча төмөнкүлөрдүн кайсынысына туура келет ?

* сүрөтттөө
* баяндоо
* ой жүгүртүү

3. .Күндүн нуру жетишпесе, кандай ооруга алып келет?

Оң жактагы текстти пайдаланып, боштукту толтур.

4.Витаминидер жетишпесе, кайсы ооруга алып келе тургандыгын дал келтир.

|  |  |
| --- | --- |
| А | алсыздык |
| С | тез жини келүү |
| Д | итий оору |

А- тез жини келүү

Д –итий оорусу

С –алсыздык

5. Кайсы оорулардын түрүндө окшош белгилер бар?

Тексттен далилдерди көчүрүп жаз.

1)

2.

Жообу

Авитаминоздо чарчоонун көбөйүшү.

1)

С витамининде организмде шалдыроо.

2)

6.



Оң жактагы сүрөттү пайдалангыла. Авитаминоздун кандай натыйжага алып келе тургандыгын сүрөт аркылуу аныкта белгиле.

* кечкисин көздүн начарлоосу
* шалдыроо
* организмде таштын пайда болушу

чач түшүү