
Тема: «Наше питание. Пищеварительная система»

Вспомним!

1. Зачем нам нужно знать свой организм?

- к) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- л) чтобы умело использовать своё здоровье;
- о) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье;

2. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло, холод?

- т) осязанием;
- ю) обонянием;
- п) вкусом.

3. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?

- а) жир делает кожу крепкой и сильной;
- л) жир делает кожу мягкой и упругой;
- м) жир делает кожу ловкой и стройной.

4. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?

- е) зубная паста, зубная щётка, жевательная резинка;
- и) мочалка, мыло, полотенце, крем;
- в) мыло, зубная щётка, расчёска.

5. Какова роль скелета?

- ч) скелет является опорой тела и движения;
- у) скелет защищает внутренние органы от повреждений;
- ж) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы.

6. Назови орган, расположенный внутри черепа.

- б) почки;
- ф) селезёнка;
- н) головной мозг.

7. *От чего зависит осанка человека?*

- к) от связок и сухожилий;
- о) от скелета и мышц;
- м) от хрящей и костей.

Наше питание.

Пищеварительная система.

Питательные вещества

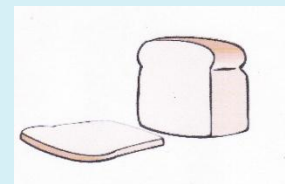
Белки

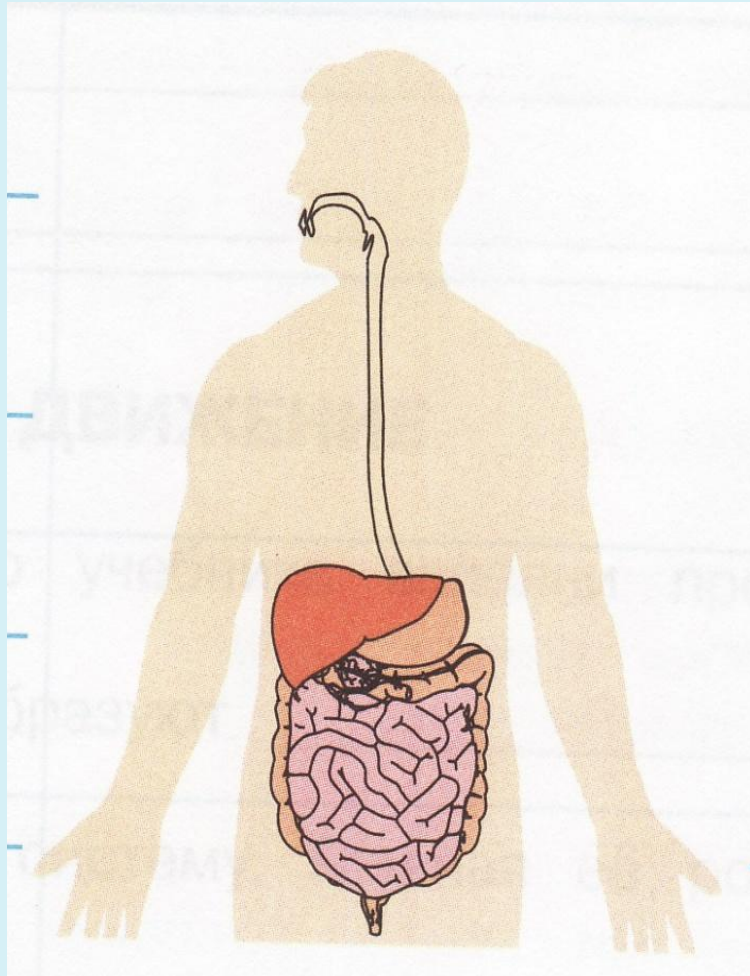


Жиры

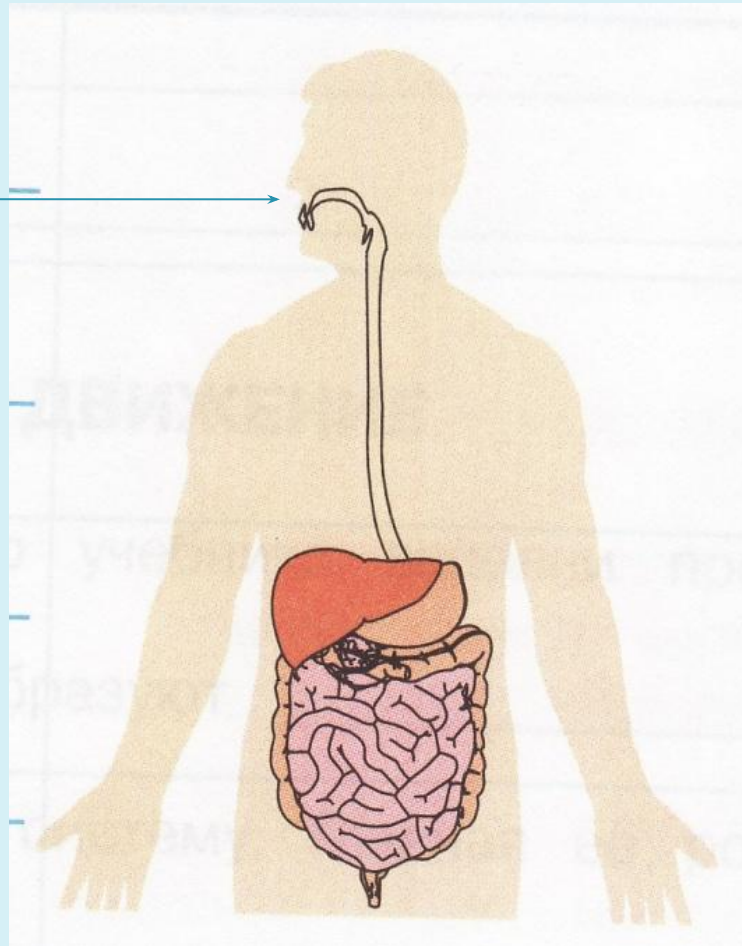


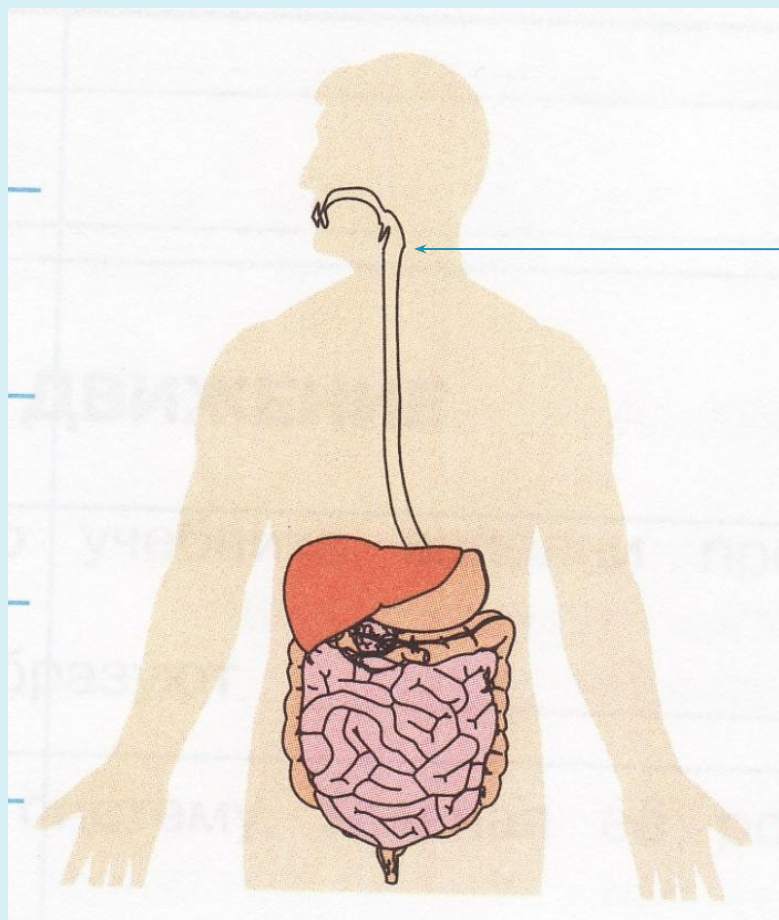
Углеводы





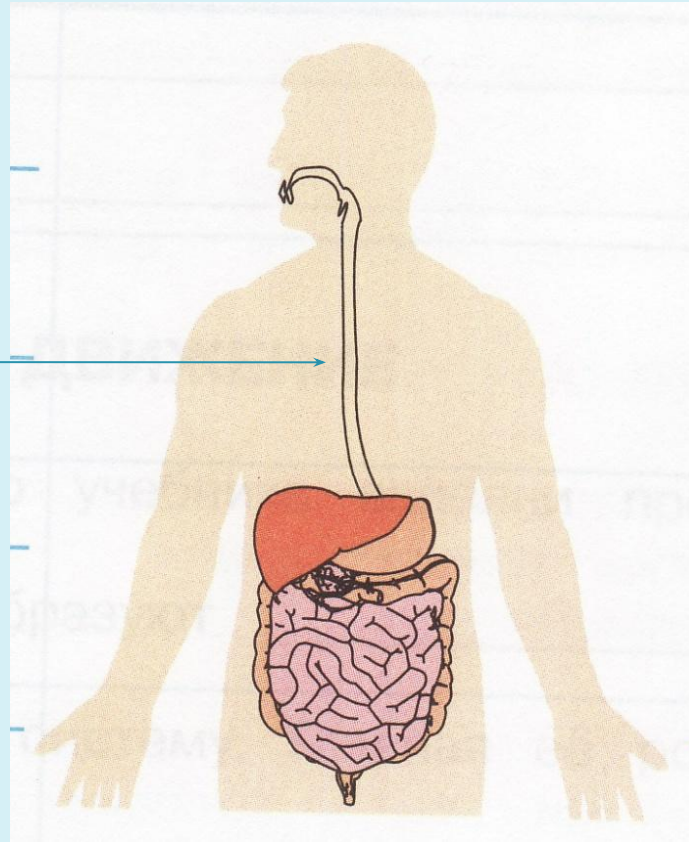
Ротовая полость

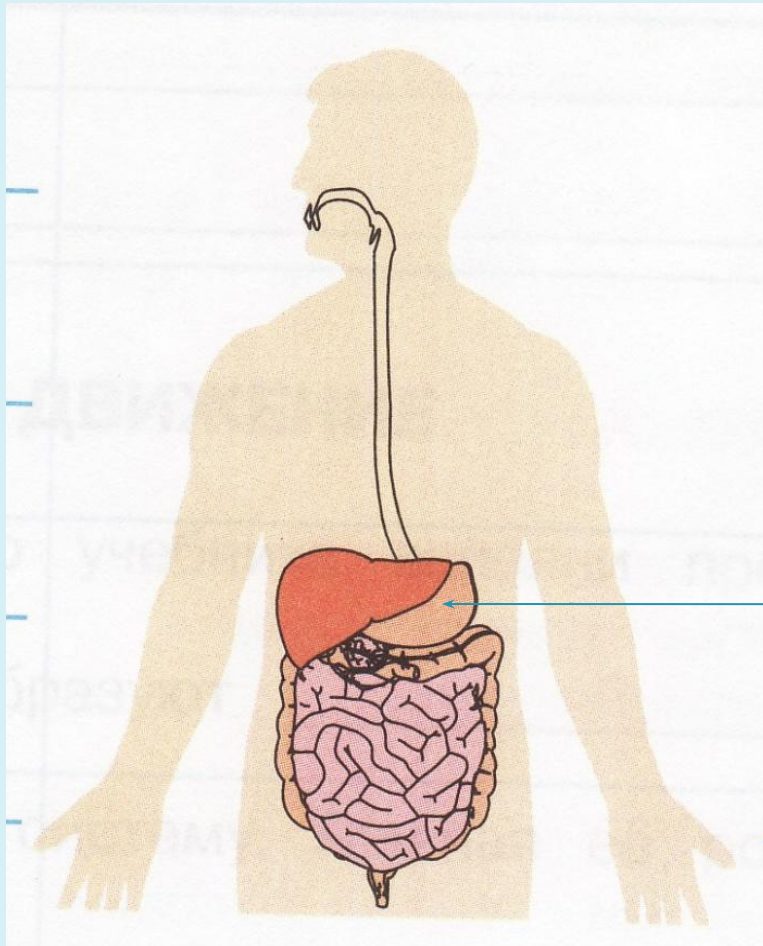




Глотка

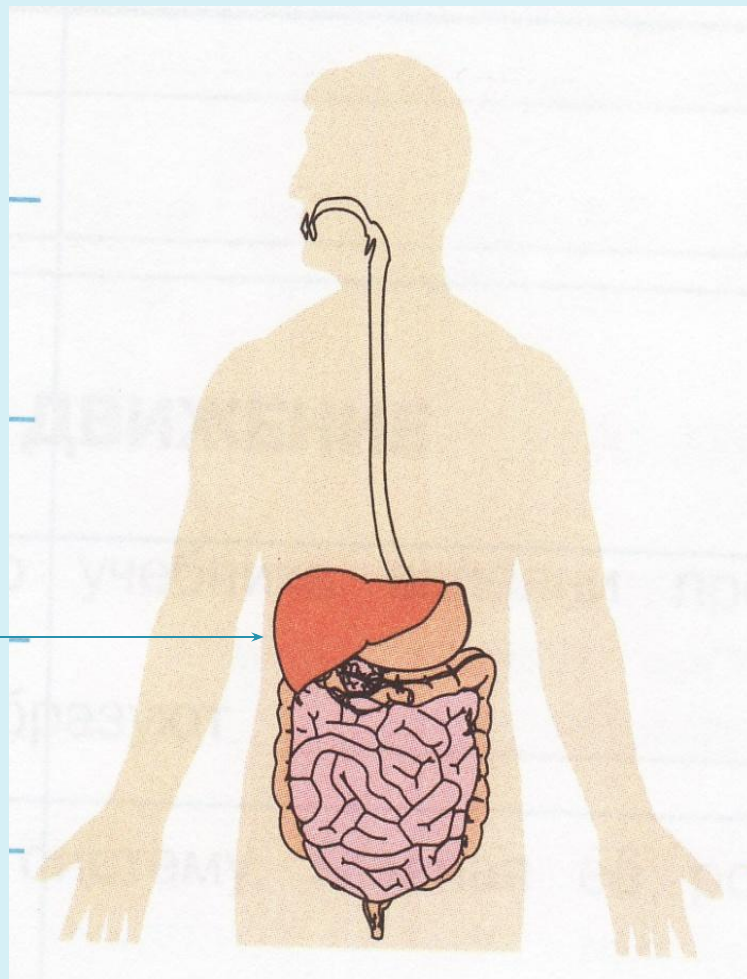
Пищевод



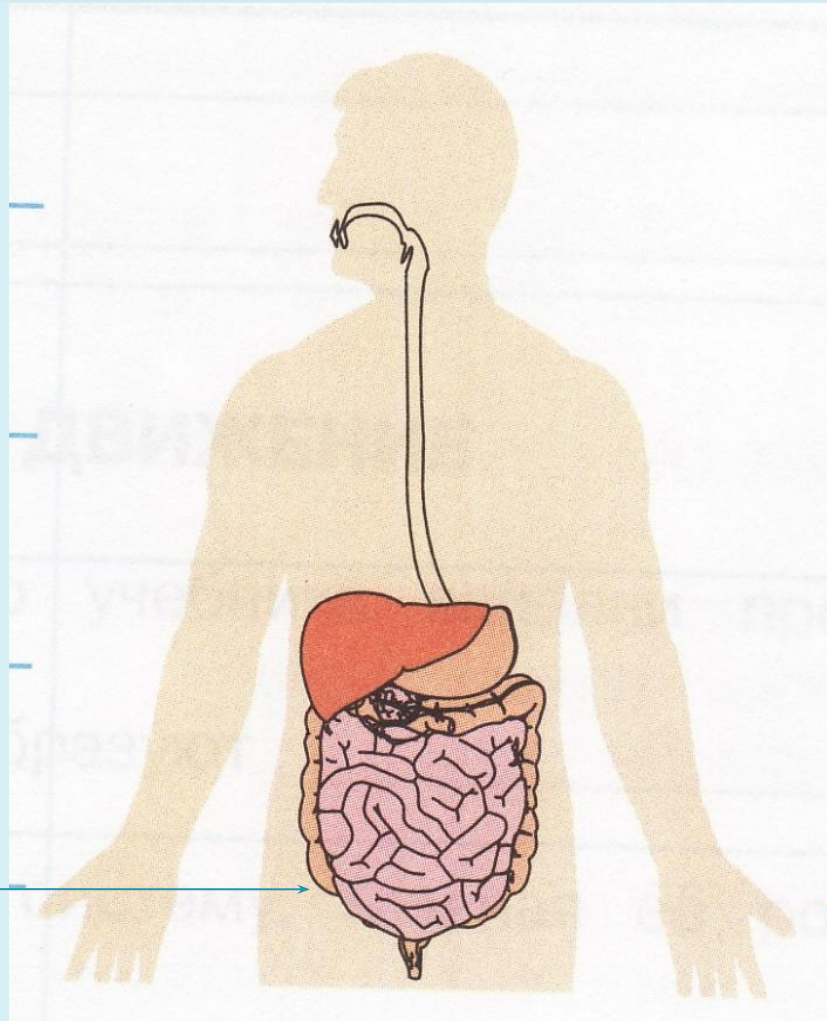


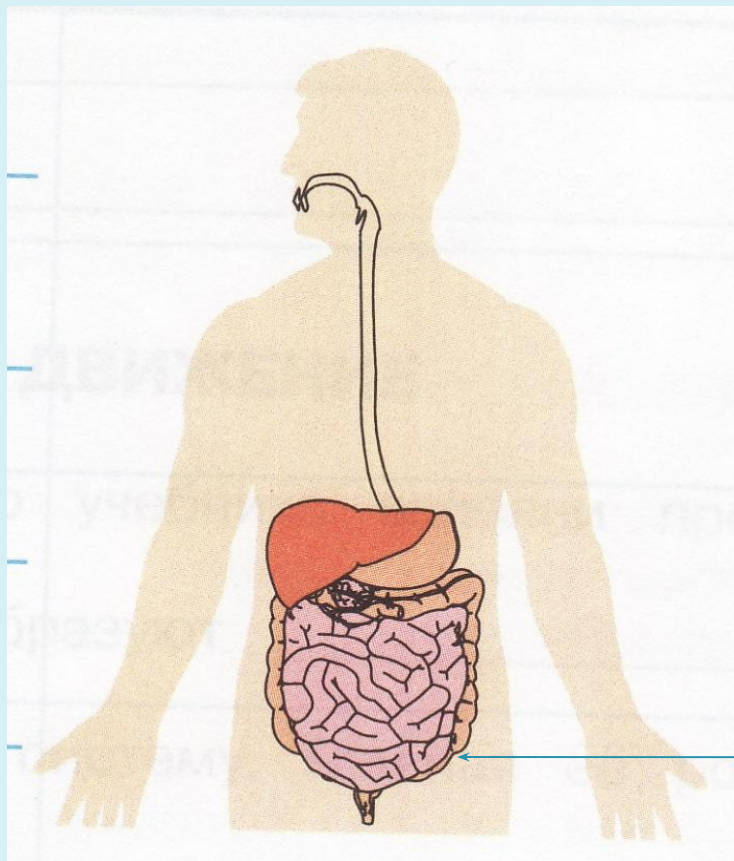
Желудок

Печень



Тонкая кишка





Толстая кишка

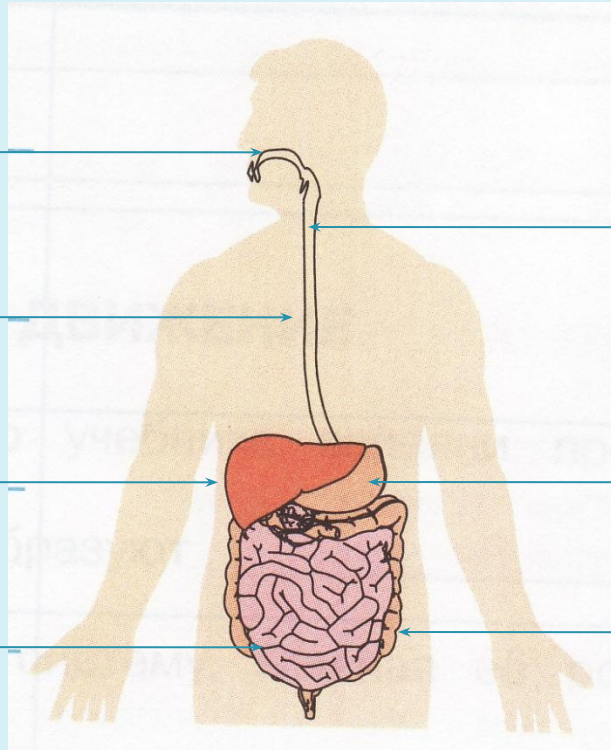
Схема пищеварительной системы

Ротовая полость

Пищевод

Печень

Тонкая кишка



глотка

желудок

толстая кишка

Правила питания.

- ⦿ Нужно стараться есть разнообразную пищу. (1)
- ⦿ Мучного и сладкого надо есть поменьше. (4)
- ⦿ Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. (5)
- ⦿ Нужно стараться есть в одно и то же время. (6)
- ⦿ Утром перед занятиями надо обязательно завтракать. (9)
- ⦿ Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна. (11)

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ.