

**Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4**

Пищеварительная система. Наше питание

Автор

**учитель начальных классов
Сасина Марина Александровна**

г. Навашино

МЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

СИСТЕМЫ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

- **НЕРВНАЯ СИСТЕМА**
- **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**
- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**
- **КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА**
- **ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

НАЙДИ ЛИШНЕЕ СЛОВО

- ✓ ГЛАЗА НОС УШИ ЯЗЫК СЕРДЦЕ
- ✓ ЛЁГКИЕ ТРАХЕЯ КОЖА БРОНХИ
- ✓ КРОВЬ СОСУДЫ ЖЕЛУДОК СЕРДЦЕ
- ✓ ЧЕРЕП РЕБРО МЫШЦЫ МОЗГ

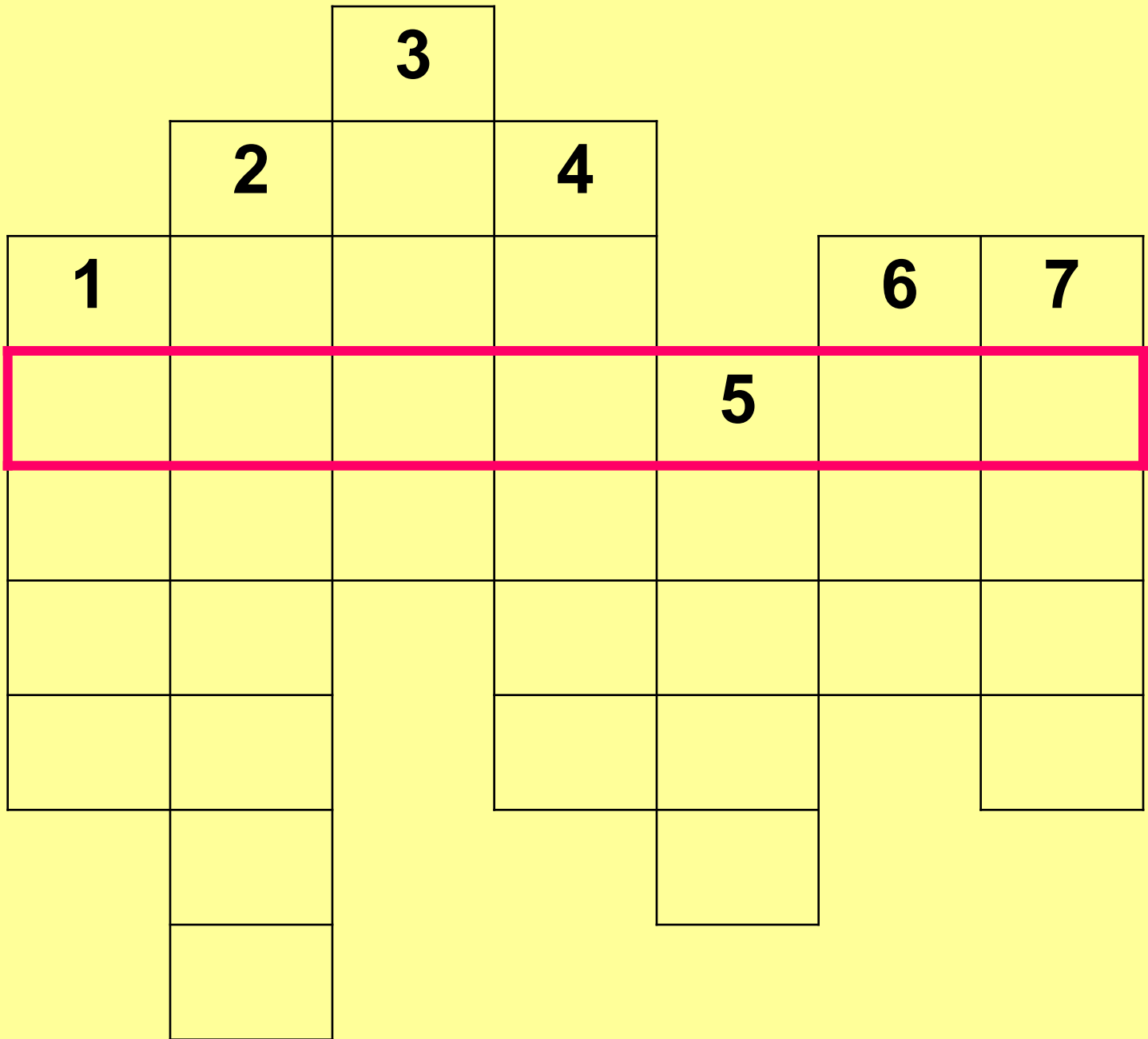
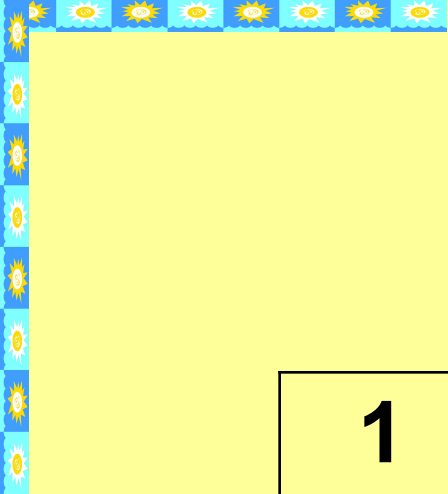
ЗАКОНЧИТЬ МЫСЛЬ:

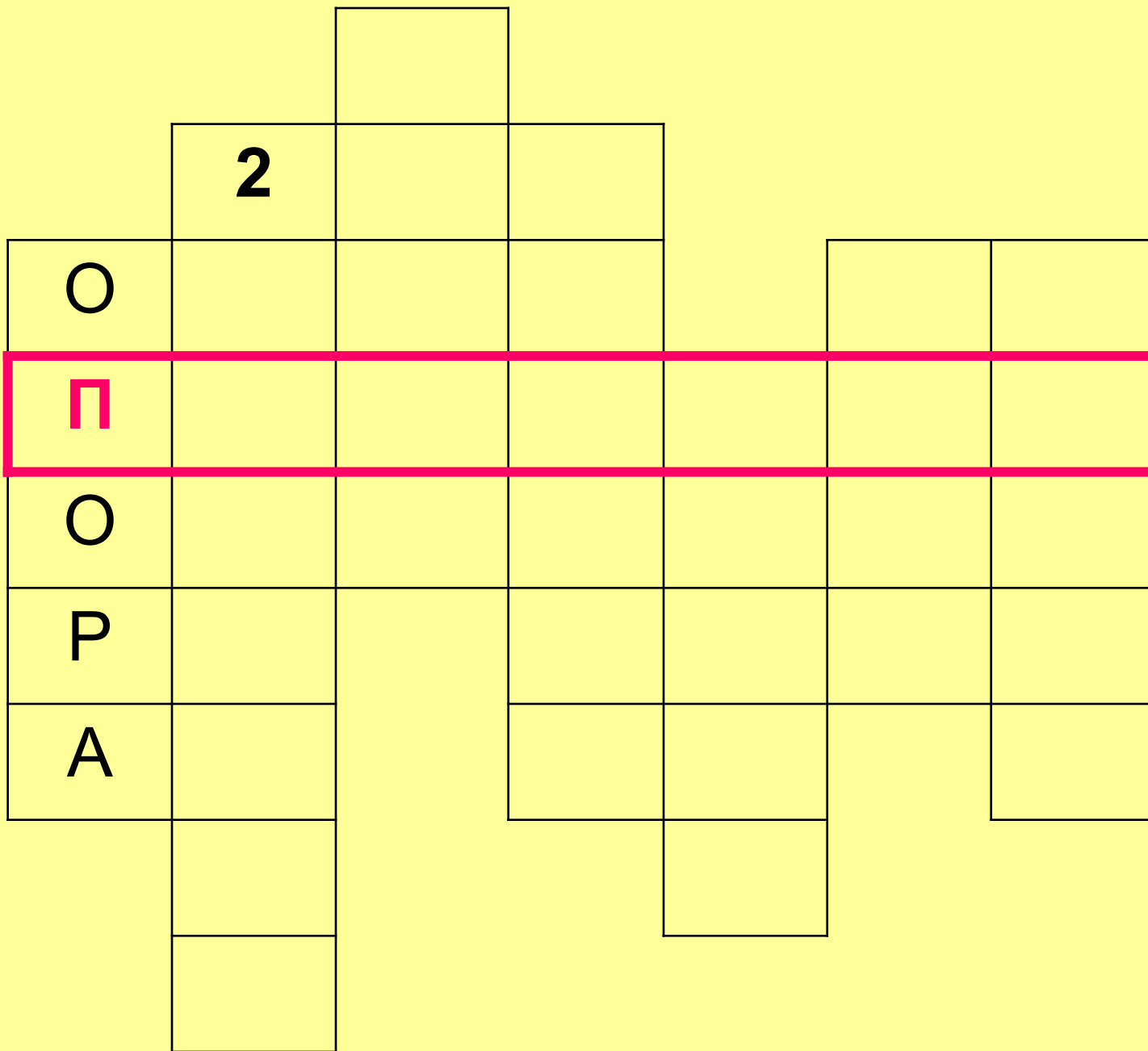
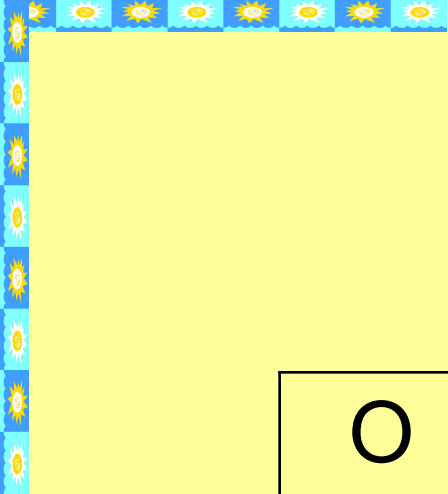
КОСТИ, СОЕДИНЯЯСЬ МЕЖДУ СОБОЙ, ОБРАЗУЮТ ... СКЕЛЕТ

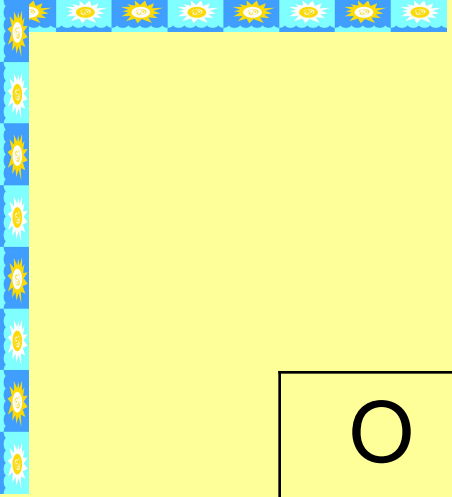
СКЕЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ НАШЕГО ТЕЛА ... ОПОРОЙ

**СКЕЛЕТ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ ... ВНУТРЕННИЕ
ОРГАНЫ**

**ОТ СКЕЛЕТА И МЫШЦ ЗАВИСИТ ... ОСАНКА
ЧЕЛОВЕКА**

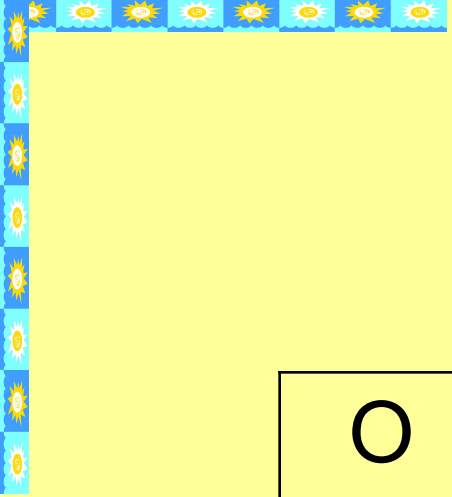






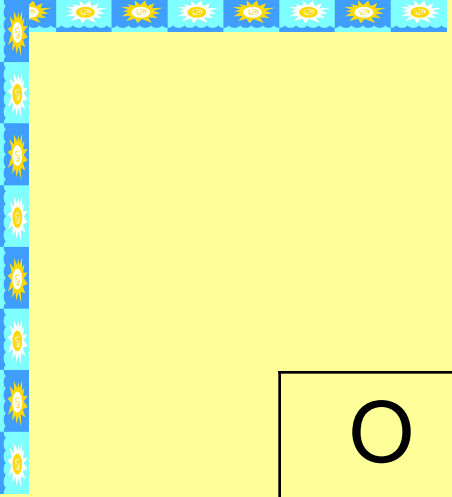
		З				
	Д					
О	В					
П	И					
О	Ж					
Р	Е					
А	Н					
	И					
	Е					





		К				
	Д	О	4			
О	В	С				
П	И	Т				
О	Ж	И				
Р	Е					
А	Н					
	И					
	Е					





		К				
	Д	О	О			
О	В	С	С			
П	И	Т	А	5		
О	Ж	И	Н			
Р	Е		К			
А	Н		А			
	И					
	Е					





		К				
	Д	О	О			
О	В	С	С		С	7
П	И	Т	А	Н	И	
О	Ж	И	Н	Е	Л	
Р	Е		К	Р	А	
А	Н		А	В		
	И			Ы		
	Е					

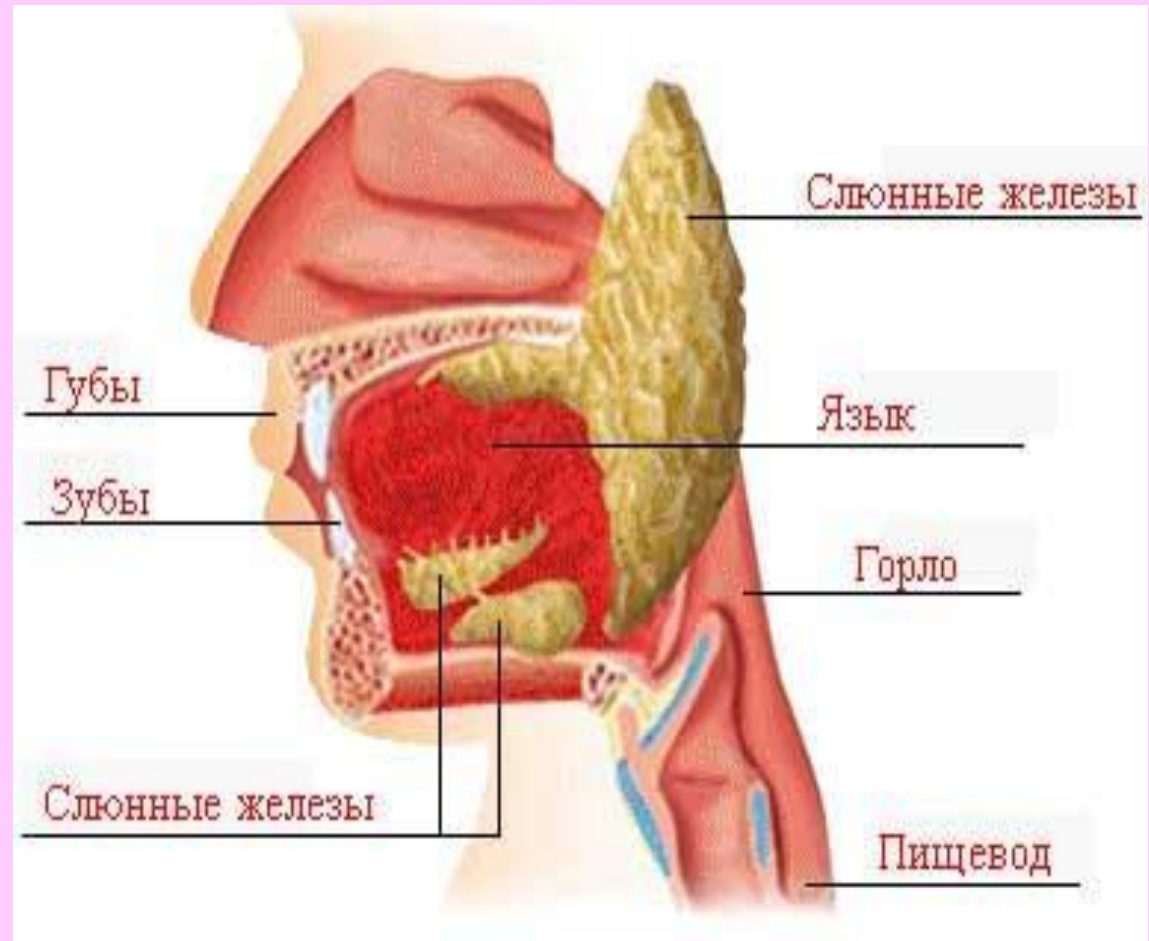


Органы пищеварения



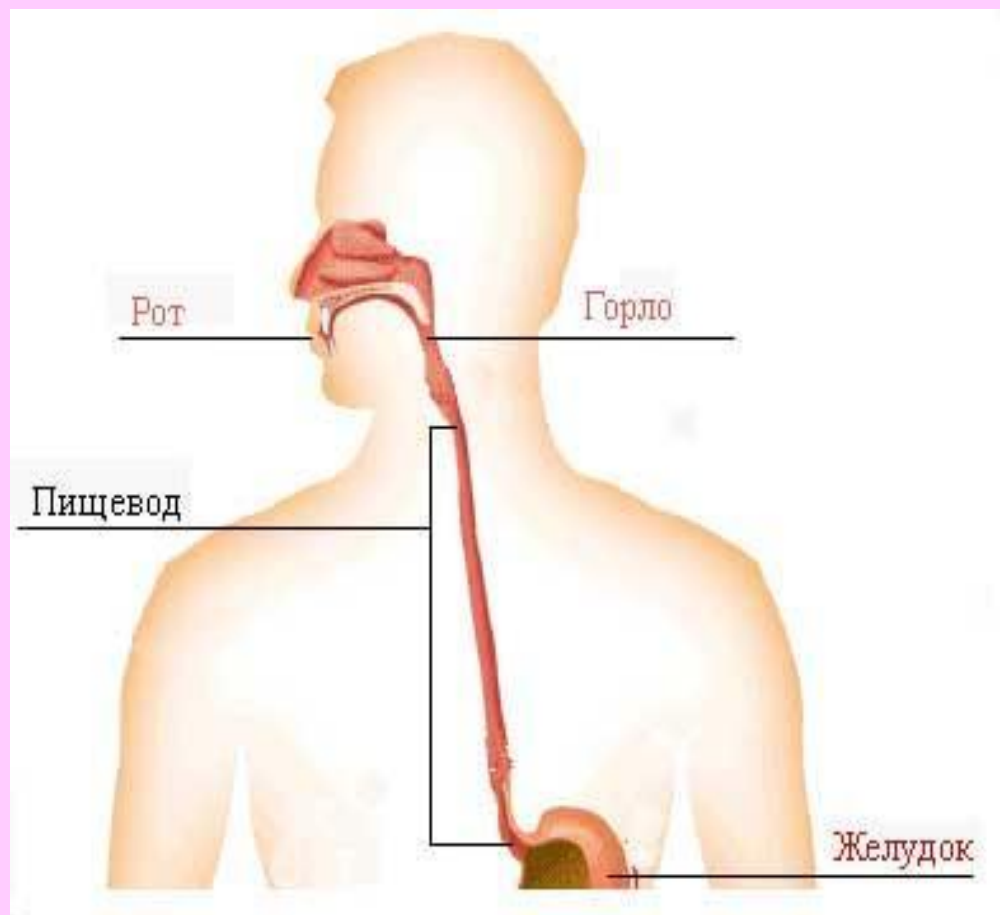
- ротовая полость
- пищевод
- желудок
- поджелудочная железа
- печень
- желчный пузырь
- **12**-перстная кишка
- тонкая кишка
- аппендикс
- толстая кишка
- прямая кишка

РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ



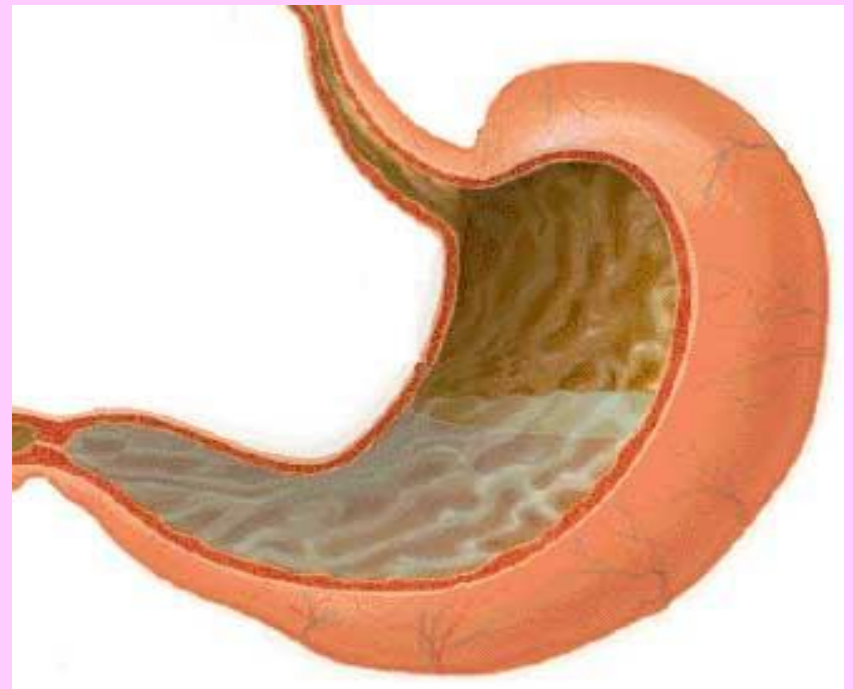
- ❖ Рот и горло являются началом пищеварительной системы.
- ❖ Зубы пережёвывают пищу на кусочки. Язык перемешивает еду со слюной, которая вырабатывается в слюнных железах.
- ❖ После этого пища проглатывается. Пища проходит через горло в пищевод, при помощи сокращения мышц.

Пищевод

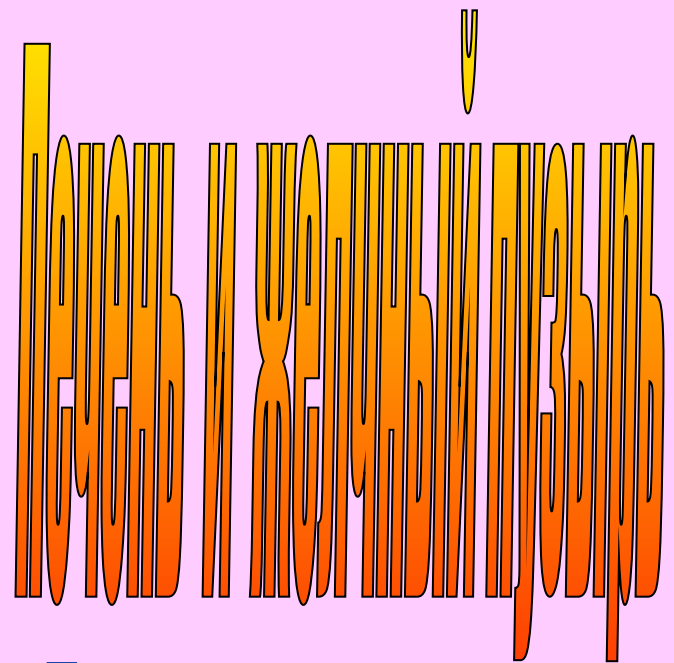
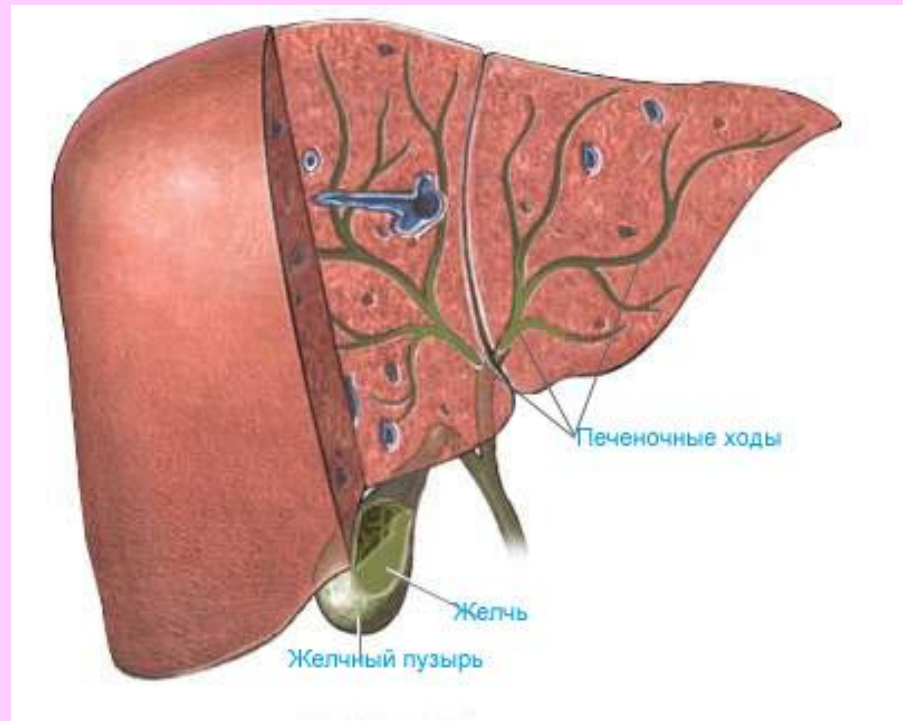


- ❖ Пищевод выглядит как длинная трубка (25 сантиметров). Он расположен между полостью горла и желудком.
- ❖ Стенками пищевода являются разные слои мышечной ткани. Когда пища попадает в пищевод, мышечные стенки начинают сокращаться, проталкивая пищу к желудку.
- ❖ Сокращение желудка происходит самопроизвольно.

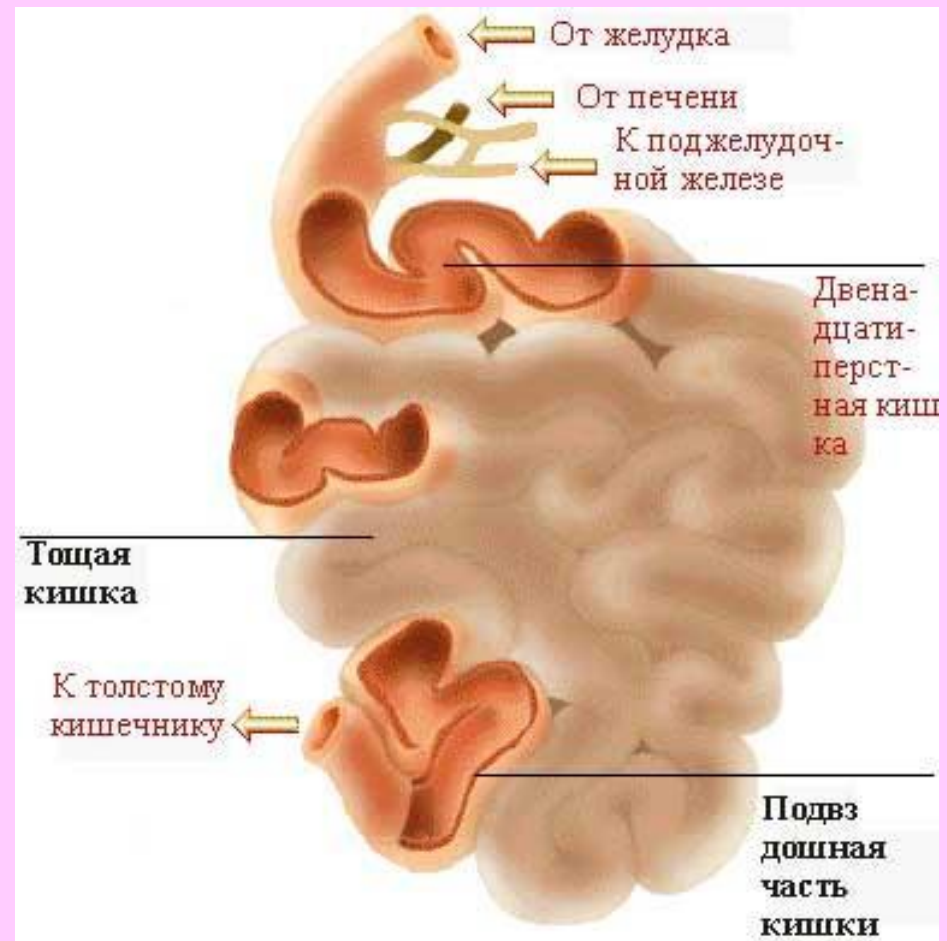
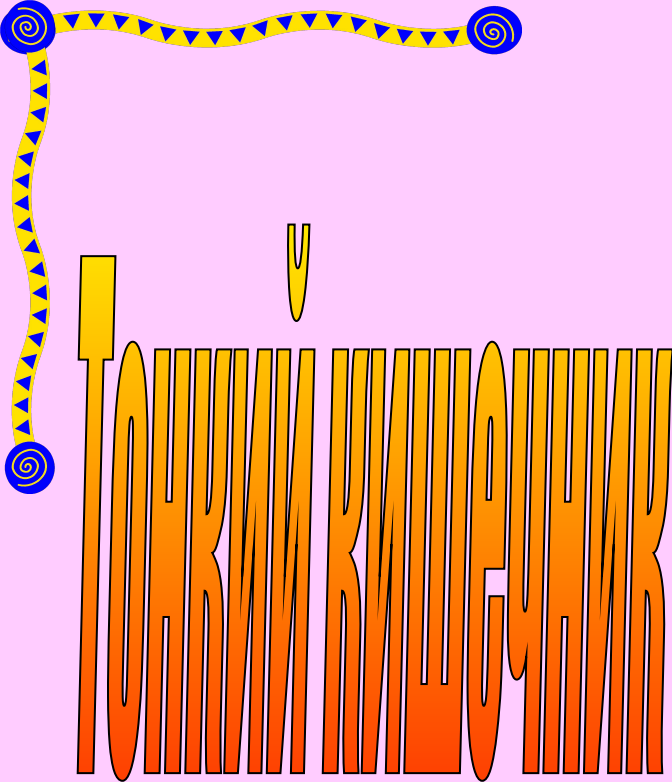
Желудок



- ❖ Желудок - это мешок из мышечной ткани, расположенный в верхней части брюшной полости.
- ❖ Наесться - это значит наполнить желудок пищей. Наполнить, но не переполнить. Желудок терпеть не может, когда его пичкают сверх всякой меры. Он тогда чувствует себя отвратительно, весь съёживается и начинает болеть.
- ❖ В меру наполненный здоровый желудок сразу после приёма пищи принимается за работу: тщательно всё перемешивает и месит. Желудок приправляет пищу соками, которые сам же и вырабатывает.
- ❖ Из яблок или отбивной, картошки или салата - из любой пищи желудок с помощью этих соков сварит жидкую кашу.

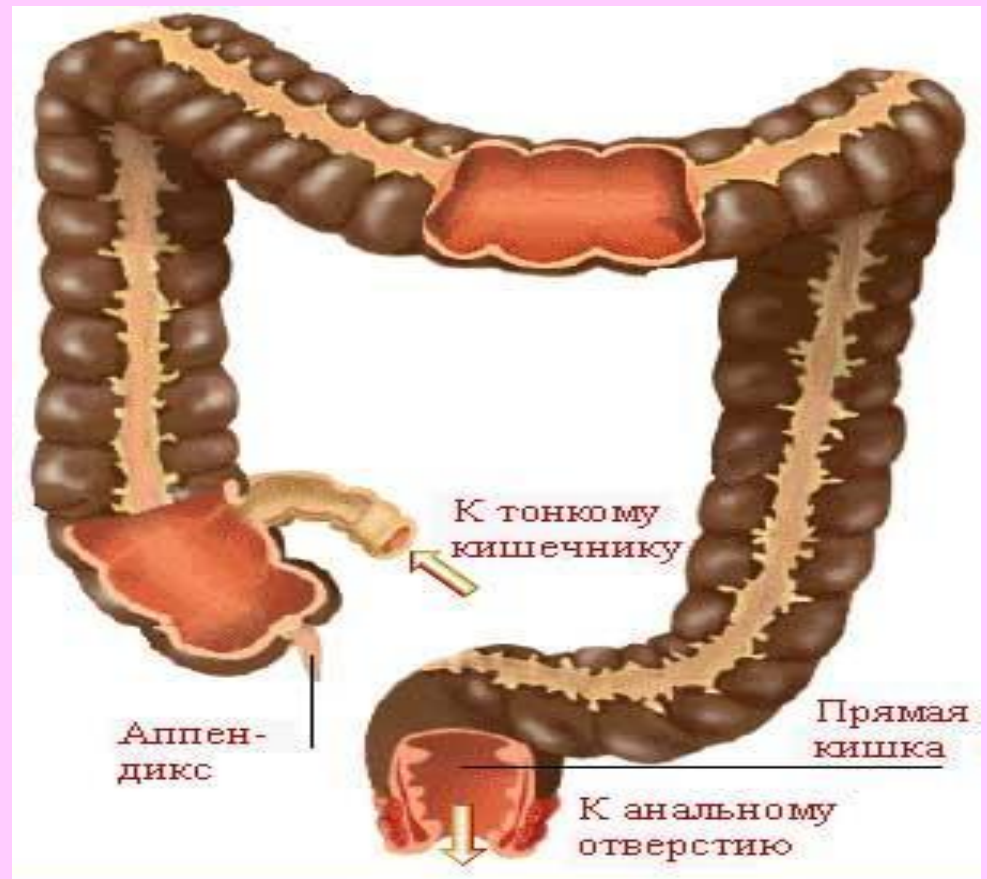


- ❖ Печень – самая крупная железа нашего организма. Печень вырабатывает желчь, которая необходима для переваривания жиров.
- ❖ Вся кровь, оттекающая от кишечника, проходит через печень. При этом все вредные и ядовитые вещества всасываются в печень, перерабатываются и удаляются из организма с желчью. В этом состоит защитная роль печени.
- ❖ Вся желчь, которая вырабатывается печенью, собирается в желчном пузыре. Желчный пузырь накапливает желчь и подает ее в кишечник.



- ❖ Тонкий кишечник похож на длинную пятиметровую трубку.
- ❖ Он разделяется на три части: двенадцатиперстную, подвздошную и тощую кишки.
- ❖ Тонкий кишечник помогает желудку переваривать пищу с помощью специальных волосков.

Толстая кишка



- ❖ Толстый кишечник является заключительным отделом пищеварительной системы.
- ❖ Он выглядит как широкая трубка, длина которой 1 метр 50 сантиметров.
- ❖ Толстый кишечник имеет два главных отдела: толстую и прямую кишку.

Тело человека в среднем содержит:

- Белки – **15-20%**
- Вода – **60-65%**
- Углеводы – **0,6%**
- Жиры – **19%**
- Соли – **5,8%**



ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
сыр 	масло  	конфеты 
мясо 	шпик 	мед 
птица 	сметана 	хлеб 
рыба 	яйцо 	пирожное 
творог 	колбаса 	бананы 
горох 	яблоки 	

ВЫВОДЫ:

- ❖ С пищей человек получает питательные вещества, которые нужны всем органам тела для работы, а детям – для роста и развития.
- ❖ Пища - горючее для организма. Она состоит из многих компонентов.
- ❖ Одни компоненты служат источником энергии. Другие поставляют материал, используемый для роста и замены клеток, отслуживших свой срок.
- ❖ То, чем человек обычно питается, его рационом. Сбалансированный рацион означает, что он получает необходимые питательные вещества в необходимых количествах, и при этом получает энергию и строительный материал для своего организма.
- ❖ Больше полезных веществ в молочных продуктах, мясе, овощах и фруктах. Менее в булочках и сладостях.





ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

приема пищи и поведения за столом

- Не разговаривайте и не читайте во время еды. Старайтесь более тщательно пережевывать пищу.
- При пережёвывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.
- Старайтесь есть разнообразную пищу. Пусть в вашем рационе будет побольше овощей и фруктов и поменьше сладостей.
- Старайтесь есть в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму и пища будет лучше усваиваться.
- Ужинать нужно не меньше чем за два часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Учебник: стр.146 - 148
- Рабочая тетрадь: стр.63, №5
- Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.

Спасибо за урок!