


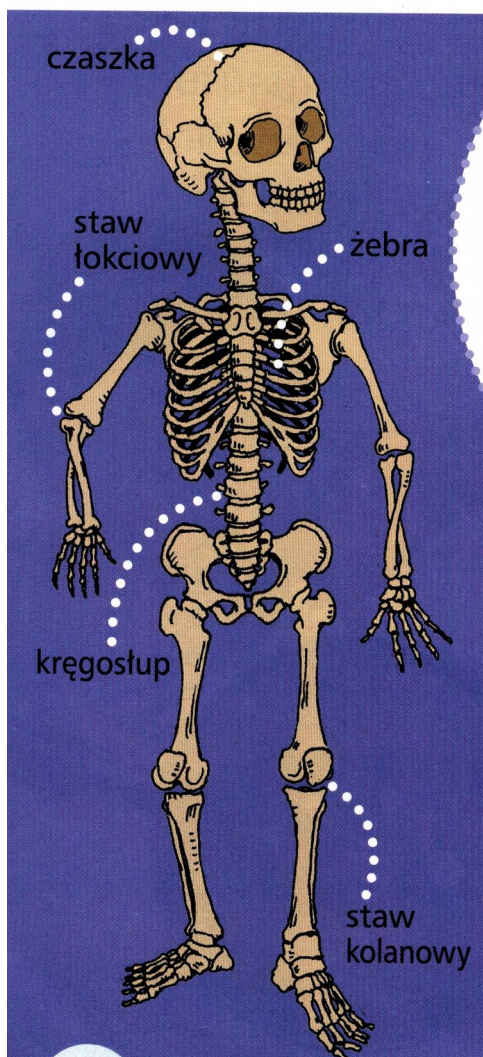
Chłopcy!

Rozmawialiśmy w tym tygodniu o zdrowiu. Warto zatem porozmawiać także o naszym ciele – jak ono funkcjonuje, co skrywa w środku. Przeczytajcie teksty i wykonajcie ćwiczenia.


# Moje ciało

Gdy patrzysz na ciało człowieka, możesz wyróżnić jego podstawowe części: głowę, tułów i kończyny.

Ciało to nie tylko to, co widać. Organizm człowieka jest jak skomplikowana maszyna składająca się z wielu elementów. Każdy element tej maszyny jest potrzebny, żeby właściwie działała.



Pod skórą znajdują się mięśnie. Pracują intensywnie za każdym razem, gdy na przykład podnosisz z podłogi swój plecak, uśmiechasz się lub marszczysz czoło.



Mięśnie są przymocowane do kości, a wszystkie kości tworzą szkielet. Szkielet jest podporą całego ciała. Składa się z ponad dwustu kości. Niektóre kości są połączone ze sobą ruchomo za pomocą stawów, które pozwalają na przykład zgiąć rękę lub nogę.

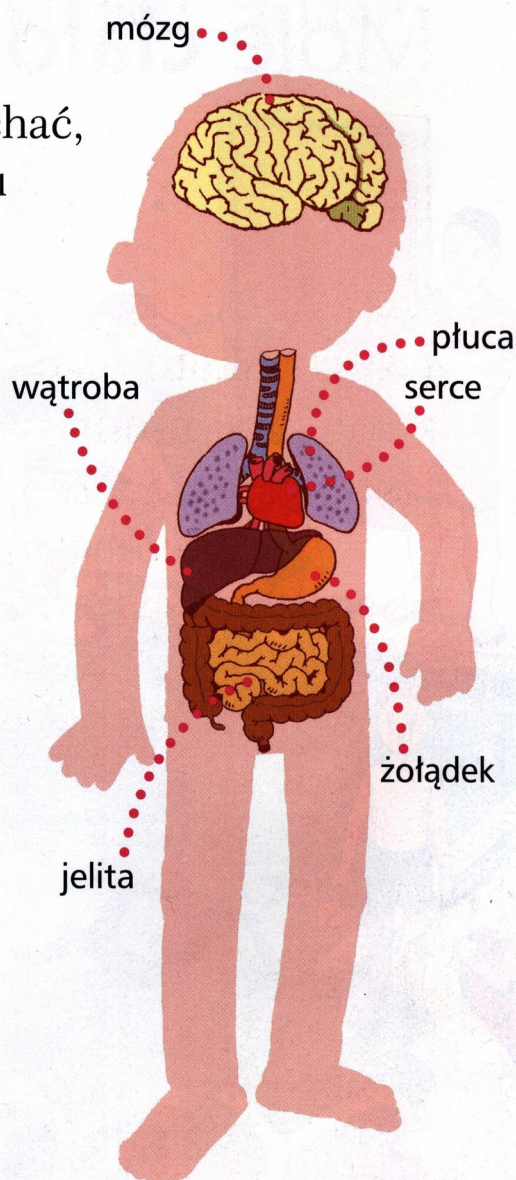
Aby żyć, trzeba między innymi oddychać, jeść, pić. Jest to możliwe dzięki wielu różnym narządom wewnętrznym.

W czaszce znajduje się **mózg**, który stanowi centrum dowodzenia całej skomplikowanej maszyny, jaką jest ludzki organizm.

Do oddychania służą nam **płuca**. W płucach tlen jest przenoszony do krwi, a ta rozprowadza go do wszystkich części ciała.

Gdy dotkniesz ręką klatki piersiowej, wyczujesz bicie **serca**. Serce to mięsień wielkości pięści, który bez przerwy pompuje krew w całym ciele.

Aby mieć siłę do życia, trzeba jeść. Posiłek jest trawiony między innymi dzięki **żołądkowi**, **wątrobie** i **jelitom**. W ten sposób jedzenie dostarcza energii potrzebnej do nauki i zabawy.



# Moje ciało



Często słyszymy: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Oznacza to, że jeżeli chcemy czuć się dobrze, musimy dbać o nasze ciało. Jednym z najważniejszych elementów zdrowego trybu życia jest wysiłek fizyczny.

serce

płuca

mięśnie

żołądek

zdrowie



Pływanie dobrze oddziałuje na ogólny stan zdrowia człowieka. Poprawia pracę płuc i serca oraz zwiększa odporność organizmu. Wystarczą regularne zajęcia na basenie, by wzmocnić mięśnie i zapobiec wadom postawy.



- 1 Jak rozumiesz przysłowie: **W zdrowym ciele zdrowy duch?**
- 2 Jakie są dobroczynne skutki pływania dla naszego zdrowia?
- 3 Jak inaczej można zadbać o swoje ciało?
- 4 Powiedz, w jaki sposób należy zachowywać się podczas zajęć na basenie.

- 1 Ułóż wyrazy z rozsypanych liter. Użyj wyrazów we właściwej formie i uzupełnij nimi zdanie. Pamiętaj o kropce na jego końcu.

k ś i c o

a k ó s r

ó z m g

c e s r e

ł u p a c

ą o ź ł d k e

t a j l i e

o ą w r t a b

Każdy człowiek ma:

Kolejne rzeczowniki w zdaniu oddzielamy przecinkami.

- 2 Wykreśl co drugą literę i z pozostałych liter odczytaj wyrazy.  
s p z a k r i w e z l g e u t r c z i h a n ł s o y o w r o g f a c n y i p z a m
- 3 Dobierz nazwy czynności z ramki do dziewczynki lub chłopca i je zapisz. Nazwy czynności oddziel przecinkami.

umył • wytarła • poszedł • umyła • wytarł • poszła



- Ułóż dwa zdania z wyrazami z ćwiczenia 3.: jedno dotyczące dziewczynki, a drugie – chłopca. Zapisz je w zeszyte.

6 Połącz nazwę każdej części ciała z pasującym do niej opisem.

Mięsień, który pracuje bez przerwy przez całe życie.

szkielet

Służą do oddychania.

mózg

Tworzą go kości.

płuca

Znajduje się w czaszce.

serce

7 Przeczytaj zdania. Zdecyduj, czy są prawdziwe czy nie. Pokoloruj właściwe okienka. Odczytaj hasło z pokolorowanych pól i je zapisz.

tak

nie

Wysiłek fizyczny jest niezbędny dla zdrowia.

Ruch

Za

Pływanie powoduje choroby serca i płuc.

ma

to

Przed wejściem do basenu należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem.

zdro

ło

Na basenie wolno skakać do wody w każdym miejscu.

być.

wie!

---

---

---