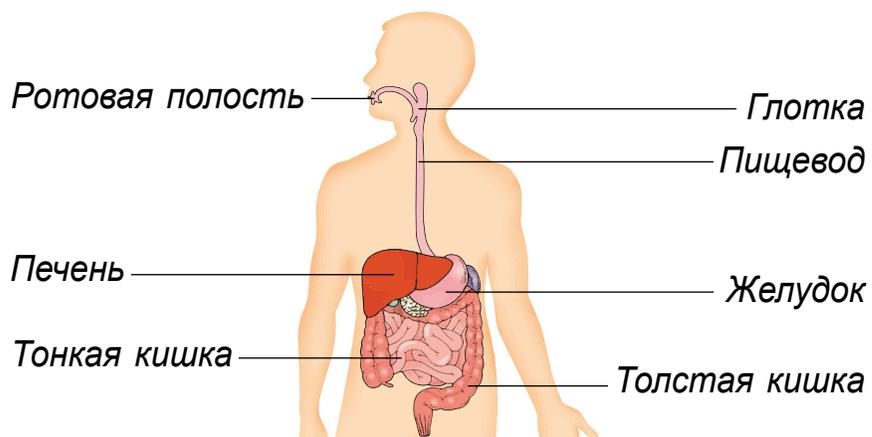


## ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ

**?** **Вспомните**, почему для человека важно правильное питание.

Питание — важный признак живых организмов. Правильное питание обеспечивает организм энергией, способствует его росту и развитию. Вместе с пищей в тело человека поступают необходимые для жизни питательные вещества. Измельчение и переваривание пищи происходит в **пищеварительной системе**.

**••** **Рассмотрите** рисунок. **Назовите** органы пищеварения. Какой путь проходит пища в нашем организме? **Подтвердите** ответ словами из текста.



Сначала пища попадает в ротовую полость, где пережёвывается зубами и перемешивается языком. Под действием слюны во рту пища уже на-

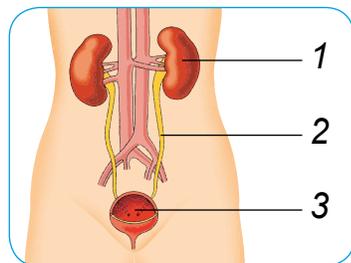
чинает перевариваться. Затем она через глотку и пищевод поступает в желудок. Там пища частично переваривается с помощью желудочного сока. Из желудка она поступает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается при помощи разных пищеварительных соков. Большое значение для этого имеет желчь, которую в тонкий кишечник выделяет печень. Стенки кишечника пронизаны густой сетью кровеносных сосудов. Кровь, которая по ним протекает, обогащается питательными веществами и разносит их по организму. Непереваренные остатки пищи попадают в толстый кишечник. Потом через прямую кишку они выводятся из тела.

**••** **Вспомните**, как нужно правильно питаться. Какие правила питания вы соблюдаете?

Чтобы быть здоровыми, соблюдайте режим питания. Мойте руки перед едой, ешьте из чистой посуды. Не отвлекайтесь во время еды на разговоры, чтение, просмотр телевизора. Тщательно пережёвывайте пищу. Чем лучше она измельчена и смочена слюной, тем быстрее переваривается в желудке. Не переедайте, не нагружайте свой желудок. Питайтесь разнообразной пищей. Не следует есть много сладкого, острого, солёного, копчёного.

Алкогольные напитки вредны для здоровья. В них содержится спирт, который вызывает раздражение рта, пищевода, желудка. От алкоголя разрушается печень. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков могут вызвать тяжёлое отравление организма.

**?** Рассмотрите на рисунке выделительную систему человека. Из каких органов она состоит? Зачем они нужны организму? Найдите ответ в тексте.



**Выделительная система** помогает организму очищать кровь от ненужных веществ. Главный орган выделения — почки (1). Правая и левая почки расположены чуть выше поясицы. По форме они напоминают бобы. Каждые 5 мин через почки проходит вся кровь человека. Почки очищают её от ненужных и вредных веществ. Из них в почках образуется моча. У взрослого человека в сутки её вырабатывается полтора литра. По каплям моча из почек стекает в небольшие трубочки — мочеточники (2). Затем из них она попадает в мочевой пузырь (3). Когда мочевой пузырь наполовину наполняется, человек чувствует потребность пойти в туалет.

В норме моча человека жёлтая, прозрачная, практически без запаха, в ней нет микробов. Если ваша моча станет мутной или красноватой, сразу скажите об этом родителям, учителям. Они помогут позаботиться о вашем здоровье.

### Проверьте себя

1. Какие органы участвуют в пищеварении? Каково значение каждого из них?
2. Какие органы образуют выделительную систему человека?
3. Какова связь органов пищеварения и выделения с системой кровообращения?
4. Какие правила питания следует соблюдать, чтобы быть здоровым?

### Вопросы юным знатокам

1. Какой из органов пищеварения получил название потому, что древнерусским лекарям напоминал плод дуба?
2. В чём отличие крови, притекающей к почкам, от крови, оттекающей от них по сосудам?

 С. 151—159.

 Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. «Вот так слюнки!».