

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

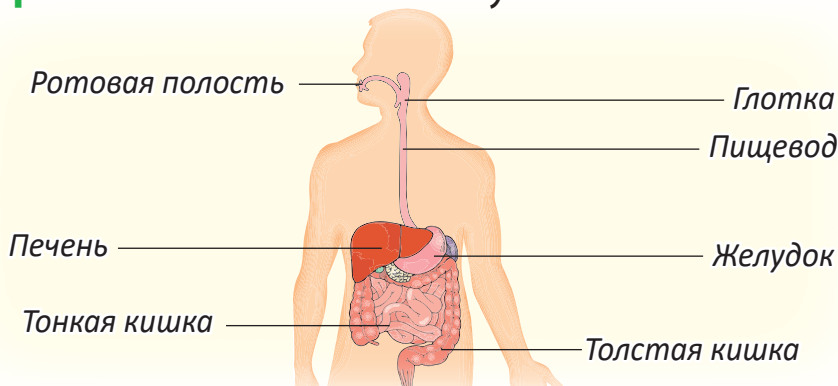
? **Вспомните**, как питаются растения и животные. Почему питание важно для человека?

Питание — необходимое условие для жизни. С пищей в организм поступают питательные вещества. Они обеспечивают его энергией, способствуют росту и развитию.

 **Изучите** таблицу и **дополните** её своими примерами.

Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
Хлеб, крупы, овощи, орехи, подсолнечное масло...	Молоко, творог, масло сливочное, яйца, рыба...

? **Назовите** с опорой на рисунок органы пищеварения. Какой путь проходит пища в нашем организме? **Проверьте** свой ответ по тексту.



Измельчение и переваривание пищи происходит в **пищеварительной системе**. В ротовой полости пища пережёвывается зубами и перемешивается языком. Уже во рту под действием слюны пища начинает перевариваться. Затем через глотку и пищевод она поступает в желудок. Там её переваривает желудочный сок. Переваривание пищи заканчивается в тонкой кишке при помощи разных пищеварительных соков. Среди них — жёлчь, которая выделяется печенью. Через стенки тонкой кишки питательные вещества из пищи проникают в кровь. А она разносит их по всему телу. Непереваренные остатки пищи попадают в толстую кишку и потом выводятся наружу.

? **Вспомните**, сколько раз в день нужно есть. Какая пища полезна для здоровья?



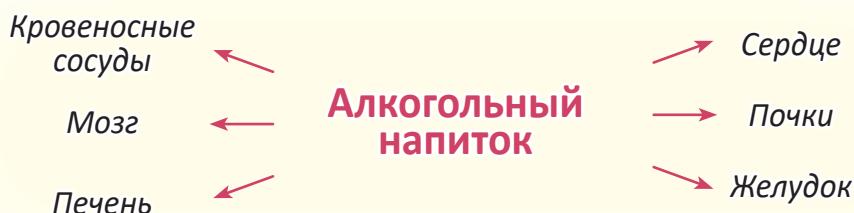
Обсудите и **объясните**, почему...

- нужно питаться в одно и то же время?
- надо каждый день есть свежие овощи и фрукты?
- следует мыть руки перед едой?
- нужно тщательно пережёвывать пищу?
- нельзя разговаривать во время еды?
- не следует чихать и кашлять во время еды?



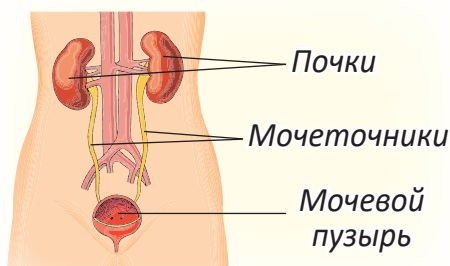
Вред здоровью человека наносят алкогольные напитки (вино, водка, пиво). Особенно опасны они для детей. Даже несколько глотков такой жидкости могут вызвать тяжёлое отравление организма.

? **Рассмотрите** схему. Какие органы особенно страдают от алкогольных напитков?



Рассмотрите на рисунке выделительную систему человека. Зачем она нужна? **Найдите** ответ в тексте.

Выделительная система помогает организму освобождаться от ненужных веществ. Главный орган выделения — почки. Каждые 5 минут через них проходит вся кровь человека. Почки



очищают её от ненужных, вредных веществ и вырабатывают мочу. По трубочкам — мочеточникам моча из почек поступает в мочевой пузырь.



Покажите на себе, где в организме расположены почки и мочевой пузырь.

Когда мочевой пузырь наполняется наполовину, возникает потребность пойти в туалет. В норме моча человека светло-жёлтая, прозрачная. Она 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? Что о значении каждого из них вы теперь знаете?
2. Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?
3. Назовите органы выделительной системы человека. Какую работу выполняет каждый из этих органов?

Вопросы юным знатокам

- *1. В названиях каких органов пищеварительной системы есть буквы русского алфавита от Ш до Я? В каком органе заканчивается процесс пищеварения?
- *2. Что будет, если нарушится нормальная работа почек?



Сколько нужно есть?



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