

NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA

Staršem glasno preberi besedilo v učbeniku na straneh 46 in 47.

V zvezek prepisi naslednje besedilo.

Z **dihanjem in hranjenjem** pridejo v naše telo snovi, ki jih potrebujemo za **življenje, za rast, gibanje, učenje, delo in igro**. **Neuporabne snovi** se iz telesa izločijo kot **blato, seč ali znoj**.

S pljuči sprejemamo zrak, v katerem je kisik. Kisik se po krvi prenaša po celem telesu. Pri izdihu se izloča ogljikov dioksid in voda.

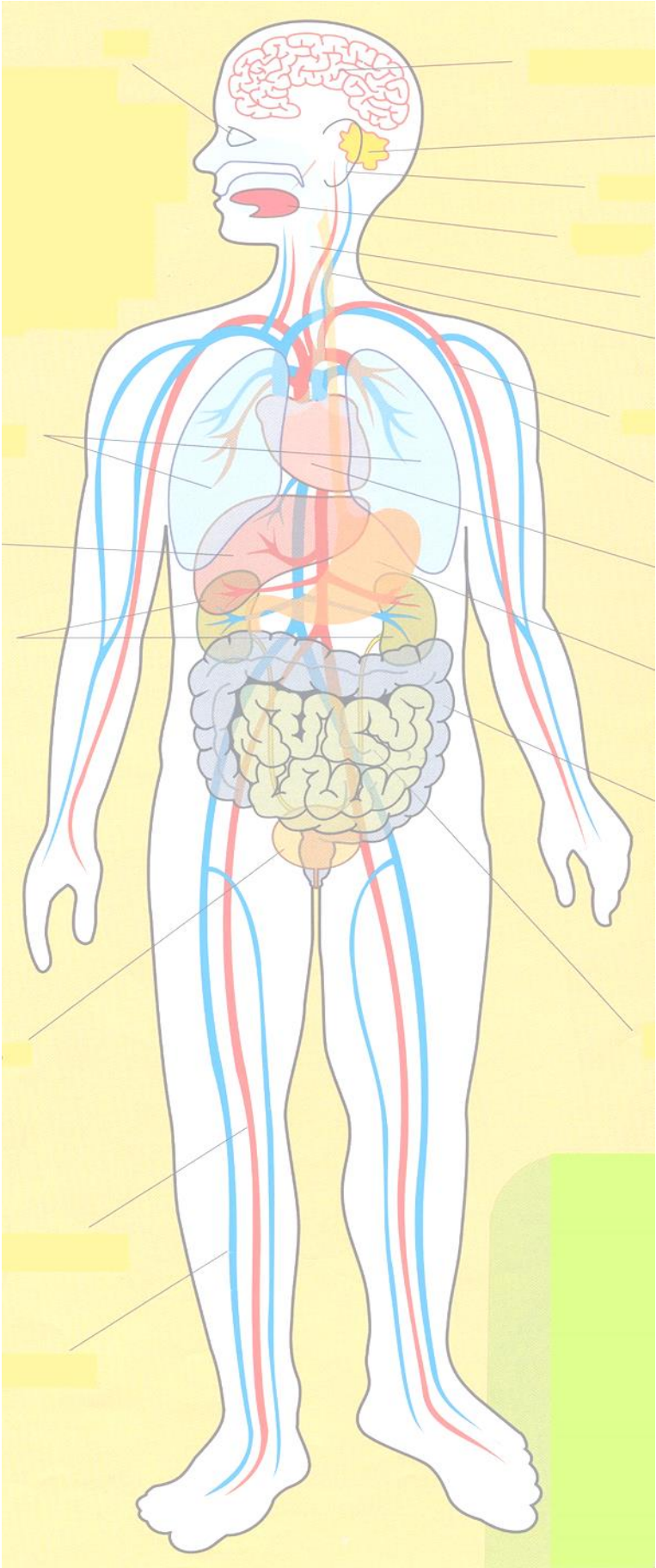
S **čutili** sprejemamo sporočila iz okolja; **vidimo, slišimo, vonjamo, okušamo**.

Sporočila se prenesejo **po živcih do možganov**.

Naše telo ima **veliko različnih organov**. Ti so **potrebni**, da se snovi, ki jih sprejmemo, **pravilno predelajo in da jih telo porabi**.

Na naslednji strani imaš sliko človeka, kjer so označeni človeški organi.

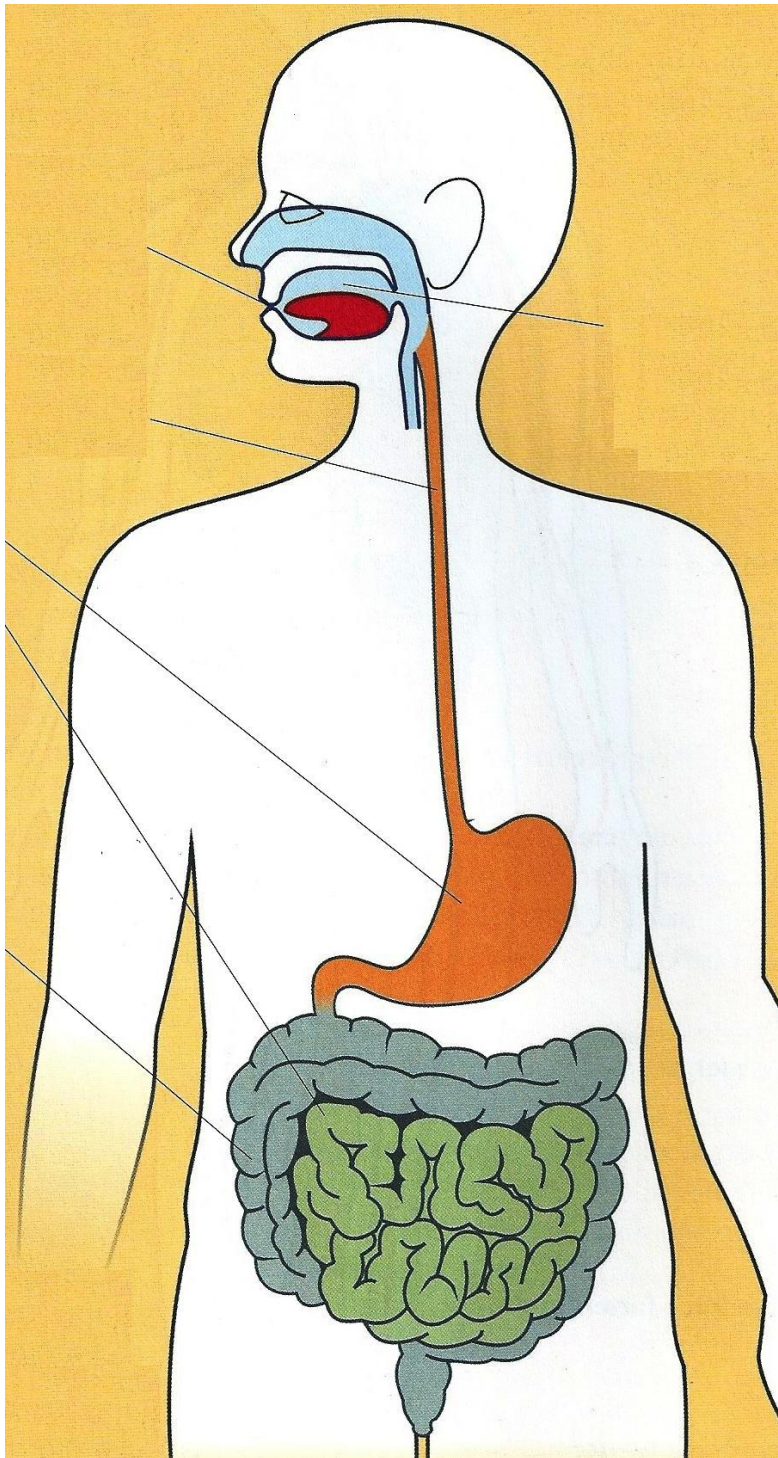
Prilepi jo v zvezek in zraven dopiši, kaj manjka. Pomagaj si s sliko v učbeniku na strani 47.



Na strani 48 boš izvedel, kakšne so naloge organov, ki sodelujejo pri prebavi.

Opazuj sliko in na glas preberi, kaj je zraven zapisano.

Spodnjo sliko zalepi v zvezek in jo dopolni. Ko končaš, prepisi besedilo na drugi strani (kar je napisano z velikimi črkami, prepisi z drugo barvo).



Hrano sprejemamo z USTI. Z ZOBMI jo zgrizemo in zmeljemo na manjše koščke. S sprednjimi hrano razkosamo. Imenujemo jih sekalci, z zadnjimi pa jo zmeljemo. Zadnje zobe imenujemo meljaki.

V ustih se hrana pomeša s slino, ki pomaga pri razgradnji.

Iz ust hrana potuje po POŽIRALNIKU do ŽELODCA. V želodcu se hrana meša s prebavnimi sokovi in razgrajuje.

Hrana potuje v TANKO ČREVO, kjer se dokončno razgradi. Hranilne snovi skozi stene tankega črevesa preidejo v kri. S krvjo hranilne snovi potujejo do vsake celice v telesu.

Vsa hrana pa se ne razgradi. Nerazgrajena hrana gre v DEBELO ČREVO, kjer se zgosti. Nastane blato, ki ga izločimo skozi ZADNJIČNO ODPRTINO.

Ko besedilo prepíšeš, ga temeljito dvakrat preberi.

Nato zapri zvezek in skušaj sam opisati prebavno pot (kaj se dogaja v posameznih organih).

Tako, sedaj pa je že čas, da spoznaš katere vrste hrane poznamo in zakaj je pomembna.

Preberi besedilo na strani 49 in 50.

Sedaj prepisi miselni vzorec o prehrani (učbenik, stran 49) in ob tem ponovi, kaj vse že znaš o tem.

Ko končaš, prepisi se besedilo spodaj, ki je obarvano.

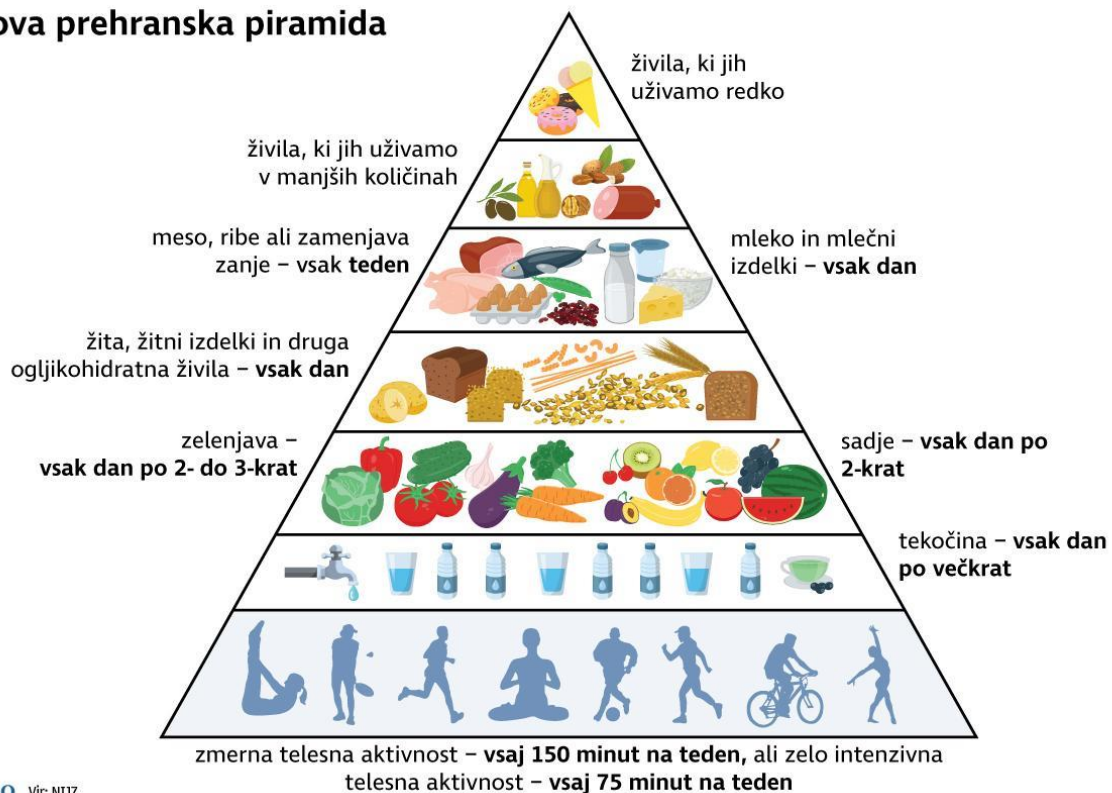
Torej, spoznal si, da je hrana, ki jo vnašamo v telo, rastlinskega in živalskega izvora. V različnih živilih so različne snovi, ki jih potrebujemo za rast in razvoj, gibanje...

Telo potrebuje beljakovine za tvorbo novega tkiva, ogljikove hidrate in maščobe za energijo. Z vitamini preprečujemo bolezni, vlaknine pa omogočajo pravilno delovanje prebavil.

Zato je pomembno, da v telo vnesemo različna živila, da zadostimo potrebi po snoveh, ki jih naše telo potrebuje. Živila moramo v telo vnašati tudi v pravih količinah.

Na sliki je prehranska piramida. Zalepi jo v zvezek.

Nova prehranska piramida



Tudi to besedilo prepisi v zvezek, kar je obarvano, tudi ti prepisi z drugo barvo.

Na dnu prehrabene piramide je **gibanje**, saj si zanj moramo vzeti čas vsak dan.

Gibanju sledi **tekočina** (najbolje voda), ki jo spijemo večkrat na dan.

V prvi skupini so živila, ki so bogata z **vitamini**, ki nas ščitijo pred obolenji.

Druga skupina živil vsebuje **ogljikove hidrate**, ki v naše telo vnašajo veliko energije in **vlaknine**, ki so potrebne za delovanje prebavil. Teh živil moramo v naše telo vnesti največ.

V tretji skupini so živila, ki so bogata z **beljakovinami in maščobami**. Beljakovine so potrebne za **rast in obnovo telesa**, maščobe pa nam dajo **energijo**, ko porabimo vse ogljikove hidrate.

In v zadnji skupini so živila, bogata s **sladkorji**, ki jih uživamo le v manjnih količinah in ne vsak dan.

Sedaj pa je tvoja naloga, da malce razmisliš, v kakšnem razmerju uživaš ti določena živila, česa uživaš premalo, česa preveč, si privoščiš preveč sladkarij in premalo sadja, zelenjave, žitaric?

Če si ugotovil, da ne uživaš hrane v pravilnem razmerju, lahko to izboljšaš.

Zapomni si, le od tebe je odvisno, s kakšno prehrano boš hranil in oskrboval svoje telo z energijo.

PRILAGAM ČUDOVIT POSNETEK O TEM, KAR ŽE VESTE O ČLOVEŠKEM TELESU IN O TEM, ČESA ŠE NE VESTE. LE POGLEJTE SI GA, LAHKO TUDI VEČKRAT.

https://www.youtube.com/watch?v=Zw7-GPku7Zk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gj_8tRcDpxLY6JJCHLCgsE765OwHICzBI00zmCzpc9Iw32vl6rvqDyV0

