

ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ (Άτομο – Άνθρωπος)

Το σώμα είναι μια περίπλοκη μηχανή, την οποία οφείλουμε να φροντίζουμε για να λειτουργεί σωστά. Το σώμα μας αποτελείται από **μύες, οστά και όργανα**. Όταν όλα αυτά λειτουργούν σωστά είμαστε υγιείς.

Το σώμα μας



Τι να θυμάμαι

- ▶▶ Το σώμα μας αποτελείται από μύες, οστά, αρθρώσεις και όργανα. Τα οστά αποτελούν το σκελετό, ο οποίος βοηθά στη στήριξή μας και προστατεύει τα εσωτερικά όργανά μας.
- ▶▶ Η συνεργασία όλων των μερών του σώματος μας βοηθά να κινούμαστε, να περπατάμε και να στεκόμαστε όρθιοι.

□ Πολλές φορές βλέπουμε κάποιο συμμαθητή μας να έρχεται από μακριά και, χωρίς να ακούμε τη φωνή του ή να βλέπουμε καθαρά το πρόσωπό του, τον αναγνωρίζουμε. Πώς γίνεται αυτό; Πώς είναι, πώς στηρίζεται και πώς κινείται το σώμα μας;

Απάντηση

Κάποιον μπορούμε να τον αναγνωρίσουμε, ενώ είναι μακριά, από το βάδισμά του και το περίγραμμα του σώματός του. Το σώμα μας αποτελείται από μύες, οστά, αρθρώσεις και όργανα. Τα οστά βοηθούν στη στήριξη, ενώ οι μύες στην κίνησή μας.





1. Ερευνούμε

Αγγίζουμε το σώμα μας: το κεφάλι μας, τον αγκώνα μας, το γόνατό μας, την κοιλιά μας και το μπράτσο μας. Τι παρατηρούμε; Πώς εξηγούμε ότι κάποια μέρη στο σώμα μας είναι σκληρά, ενώ κάποια άλλα είναι μαλακά;

Απάντηση

Αγγίζοντας τα διάφορα μέρη του σώματός μας, παρατηρούμε ότι άλλα είναι σκληρά και άλλα μαλακά. Τα σκληρά μέρη, όπως το κεφάλι, προστατεύουν τα ευαίσθητα όργανά μας και αποτελούνται από οστά. Στα μαλακά μέρη υπάρχουν σάρκες.



2. Κατασκευάζουμε

Τα οστά μάς στηρίζουν και δίνουν στο σώμα μας τη μορφή του ... λέγονται και κόκαλα.

- Γεμίζουμε τον ένα χάρτινο σωλήνα με χαλίκια και τον άλλο με κομμάτια σπόγγου.
- Κλείνουμε τα ανοίγματα των σωλήνων με κολλητική ταινία.
 - Ποια κατασκευή είναι πιο ελαφριά;
 - Ποια λυγίζει πιο εύκολα;

Απάντηση

Η κατασκευή με τα κομμάτια σπόγγου είναι πιο ελαφριά και λυγίζει πιο εύκολα.

- Καταγράφουμε
 - Ποια από τις δυο κατασκευές μας μοιάζει περισσότερο με τα οστά μας; Γιατί;
 - Πώς ερμηνεύουμε ότι τα οστά είναι ελαφριά για ευλύγιστα;



Απάντηση

- Με τα οστά μας μοιάζει περισσότερο η κατασκευή με τα κομμάτια σπόγγου, γιατί τα οστά μας εξωτερικά είναι σκληρά και εσωτερικά περιέχουν ένα σπογγώδες, μαλακό υλικό.
- Τα οστά είναι ελαφριά και ευλύγιστα, για να στηρίζουν το σώμα μας, να μην το βαραίνουν και να του επιτρέπουν να κινείται.



3. Παρατηρούμε

Στην εικόνα παρατηρούμε πώς αλλάζει ο μυς του μπράτσου μας όταν σηκώνουμε το βάρος.

- Σηκώνουμε κι εμείς ένα βάρος (π.χ. τη σάκα μας) και ψηλαφίζουμε το μυ το μπράτσου μας.

α) όταν το χέρι μας είναι τεντωμένο και

β) όταν το λυγίζουμε όπως στην εικόνα.

- Περιγράφουμε τις αλλαγές που παρατηρήσαμε στο μυ μας.

Απάντηση

Όταν το χέρι μας είναι τεντωμένο ο μυς είναι μαλακός, ενώ, όταν το λυγίζουμε, σκληραίνει, διογκώνεται και γίνεται πιο κοντός.



4. Συγκρίνουμε

- Παρατηρούμε στην εικόνα του ανθρώπινου σκελετού της επόμενης σελίδας (Βλ. σελ. 106) πού βρίσκονται: ο βραχίονας, το μηριαίο οστό και η κνήμη.

- Δείχνουμε στο σώμα μας τα οστά αυτά.
- Μετράμε το μήκος τους και συμπληρώνουμε τον πίνακα.
- Συγκρίνουμε τα μήκη των οστών μας μεταξύ τους.



Απάντηση

Βραχίονας	Μηριαίο	Κνήμη
25 εκατοστά	37 εκατοστά	33 εκατοστά

- Το μακρύτερο οστό είναι το μηριαίο, ενώ το κοντύτερο είναι ο βραχίονας.



5. Ερευνούμε - Συζητούμε - Καταγράφουμε

Μελετάμε ένα από τα παρακάτω θέματα παρατηρώντας ταυτόχρονα και τις εικόνες. (Βλ. σελ. 106)

A. Τι θα συνέβαινε αν τα πόδια μας ή τα χέρια μας δεν είχαν οστά; Από την Α΄ Δημοτικού μέχρι σήμερα έχουμε ψηλώσει. Τι νομίζουμε ότι άλλαξε στο σκελετό μας;

Απάντηση

Αν τα πόδια μας ή τα χέρια μας δεν είχαν οστά, δε θα μπορούσαμε να στηριχτούμε αλλά ούτε και να κινηθούμε. Από την Α΄ Δημοτικού ως σήμερα έχουμε ψηλώσει. Τα οστά μας έγιναν βαρύτερα, σκληρότερα και μεγαλύτερα.

B. Μερικά όργανα του σώματός μας, όπως την καρδιά, τους πνεύμονες, τον εγκέφαλο, τα προστατεύει ο σκελετός μας, σχηματίζοντας «κλειστούς χώρους».

- Τι θα γινόταν αν δεν προστατεύονταν τα όργανα αυτά;

Απάντηση

Αν δεν προστατεύονταν η καρδιά, οι πνεύμονες και ο εγκέφαλος, δε θα μπορούσαμε να ζήσουμε, γιατί και το παραμικρό χτύπημα θα ήταν θανατηφόρο.



Γ. Κινώντας μέρη του σώματός μας, όπως τα δάχτυλα των χεριών μας ή τα πόδια μας, διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν και άλλες αρθρώσεις εκτός από τον ώμο μας.

- Καταγράφουμε κάποιες απ' αυτές.

Απάντηση

αρθρώσεις χεριών: αγκώνας, καρπός

αρθρώσεις ποδιών: λεκάνη, γόνατο, ταρός

Δ. Γράφουμε και άλλες λέξεις ή φράσεις που δηλώνουν κάποια κίνηση του σώματός μας και εξηγούμε ποιοι συνεργάζονται (οστά, αρθρώσεις, μύες) για την κίνηση αυτή.

Απάντηση

Τρέχω: συνεργάζονται όλα τα οστά, οι αρθρώσεις και οι μύες.

Χαμογελώ: συνεργάζονται οι μύες του προσώπου.

Ε. Βρίσκουμε καθημερινές εκφράσεις στις οποίες χρησιμοποιείται η λέξη «σκελετός». Συγκρίνουμε το ρόλο του «σκελετού» αυτού με το σκελετό του ανθρώπου. Πού μοιάζουν, πού διαφέρουν;

Απάντηση

Καθημερινές εκφράσεις με τη λέξη «σκελετός»: σκελετός των γυαλιών, σκελετός του κτιρίου, σκελετός του μυθιστορήματος. Η λέξη «σκελετός» δηλώνει αυτό που κρατά στέρεο κάτι, που το στηρίζει. Όπως ο σκελετός μας στηρίζει το σώμα μας, έτσι και ο σκελετός των γυαλιών στηρίζει τους φακούς, ο σκελετός του κτιρίου στηρίζει τα οικοδομικά υλικά και ο σκελετός του μυθιστορήματος βοηθά στη συνοχή και τη δομή του κειμένου. Ο ανθρώπινος σκελετός κινείται, ενώ οι άλλοι μένουν ακίνητοι.



1. Φτιάχνουμε το μικρό βιβλίο του σώματός μας



- Μελετάμε «Το μικρό βιβλίο που φτιάξαμε».
- Παίζουμε το παιχνίδι των ερωτήσεων. Καθένας μας ετοιμάζει και διατυπώνει ερωτήσεις, όπως:
 - Ποια όργανα προστατεύονται από τις πλευρές μας;
 - Σε τι χρησιμεύουν οι μύες;

Απάντηση

- Από τις πλευρές μας προστατεύονται οι πνεύμονες και η καρδιά.
- Οι μύες χρησιμεύουν στην κίνησή μας.

Άλλες ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους

- Τι προστατεύει το δέρμα μας;
Προστατεύει τα εσωτερικά όργανά μας.
- Τι αποτελούν όλοι οι μύες μαζί;
Το μυϊκό μας σύστημα.
- Πού βρίσκονται τα οστά;
Βρίσκονται κάτω από τους μυς.



Φροντίζω το σώμα μου



Τι να θυμάμαι

Πρέπει να ενδιαφερόμαστε για το σώμα μας και να το φροντίζουμε. Η σωστή διατροφή και η άθληση εξασφαλίζουν ένα γερό σώμα.

❑ Φροντίζουν τα παιδιά στις εικόνες το σώμα τους; Εμείς πώς φροντίζουμε το δικό μας;

Απάντηση

Κάποια από τα παιδιά στις εικόνες φροντίζουν το σώμα τους, ενώ κάποια άλλα όχι. Το παιδί που κάθεται και τρώει σνακς μπροστά στην τηλεόραση, για παράδειγμα, αδιαφορεί για το σώμα του, ενώ εκείνα που αθλούνται ενδιαφέρονται για την καλή φυσική τους κατάσταση. Εμείς φροντίζουμε το σώμα μας όταν γυμναζόμαστε, είμαστε δραστήριοι και τρεφόμαστε υγιεινά.



1. Συζητούμε

Παρατηρούμε πού βρίσκονται οι διάφορες ομάδες τροφών στην πυραμίδα της υγιεινής διατροφής.

- Ποιες από αυτές πρέπει να τρώμε και σε ποιες ποσότητες;



Απάντηση

Τις τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας της υγιεινής διατροφής πρέπει να τις τρώμε καθημερινά, γιατί περιέχουν πολύτιμα συστατικά για τον οργανισμό μας. Αυτές είναι όσες ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών (ψωμί, ρύζι κ.ά.), στην ομάδα των λαχανικών (μαρούλια, ντομάτες κ.ά.) και στην ομάδα των φρούτων (μήλα, πορτοκάλια κ.ά.).

Οι τροφές που βρίσκονται πιο πάνω στην πυραμίδα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες, όπως για παράδειγμα, όσες ανήκουν στην ομάδα γάλακτος (τυρί, γιαούρτι κ.ά.) και στην ομάδα κρέατος (κρέας, αυγά κ.ά.). Τέλος, πρέπει να προσέχουμε να μην τρώμε καθημερινά τις τροφές που ανήκουν στην ομάδα λίπους (βούτυρο, γλυκά) και, όταν τις καταναλώνουμε, να προσέχουμε να είναι σε μικρές ποσότητες.



2. Ερευνούμε - Συζητούμε - Καταγράφουμε

Παρατηρούμε τις εικόνες και συζητούμε:

- Τι μας προσφέρει η κάθε ομάδα τροφών που υπάρχει στον πίνακα;
- Ποιες άλλες τροφές θα μπορούσαν να ανήκουν στις ομάδες αυτές;
- Τις γράφουμε ή τις ζωγραφίζουμε στον πίνακα.

Απάντηση

- Η πρώτη ομάδα τροφών μάς βοηθά να αναπτυχθούν σωστά τα οστά μας. Οι τροφές της δεύτερης ομάδας δίνουν ενέργεια, που είναι απαραίτητη για το σώμα μας, και οι τροφές της τρίτης ομάδας μάς βοηθούν να είμαστε υγιείς, γιατί περιέχουν βιταμίνες.
- Στην πρώτη ομάδα θα μπορούσαν να ανήκουν τα ψάρια και τα κρεατικά. Στη δεύτερη ομάδα θα μπορούσαν να ανήκουν τα δημητριακά, το ρύζι, το καλαμπόκι και στην τρίτη τα όσπρια, οι ντομάτες κ.ά.



Βοηθούν τον ανθρώπινο σκελετό να αναπτυχθεί σωστά	Δίνουν την απαραίτητη ενέργεια στο σώμα μας	Βοηθούν να διατηρούμαστε υγιείς
γάλα αυγά ψωμί γιαούρτι τυρί ψάρια κρέας	δημητριακά βούτυρο ζυμαρικά γλυκά	πατάτες φρούτα λαχανικά όσπρια



3. Συμπληρώνουμε τον παρακάτω πίνακα:

Απάντηση

Μια αθλητική δραστηριότητα που κάνω: παίζω τένις.

Μέρη του σώματός μου που γυμνάζονται	Γιατί τη διάλεξα Τι μου προσφέρει
χέρια πόδια κορμός	Μου αρέσει Με ξεκουράζει Ασκώ το σώμα μου Ασκώ το μυαλό μου Διατηρούμαι σε καλή φυσική κατάσταση



4. Παρουσιάζουμε

- Ποια «λάθη» πιστεύουμε ότι κάνουν τα παιδιά της εικόνας (Βλ. σελ. 110);
- Δείχνουμε πώς μπορούν να γίνουν οι ίδιες δραστηριότητες με σωστό τρόπο;
- Ποια άλλα παρόμοια «λάθη» κάνουμε συνήθως σε καθημερινές μας δραστηριότητες; Τι προτείνουμε;



Απάντηση

- Στην πρώτη εικόνα ο μαθητής σκύβει πολύ την ώρα που διαβάζει. Το φως δε βρίσκεται στη σωστή θέση και κουράζονται τα μάτια του. Στη δεύτερη εικόνα ο μαθητής κρατά την τσάντα του, που είναι βαριά, με το ένα χέρι και γέρνει. Στην τρίτη εικόνα το παιδί σηκώνει το βαρύ κουτί και πονά η μέση του.
- Ο μαθητής πρέπει όταν διαβάζει να στηρίζει την πλάτη του στην καρέκλα και να έχει το φως στα αριστερά του ή ακριβώς πάνω στο βιβλίο. Ο μαθητής της δεύτερης εικόνας θα μπορούσε να έχει την τσάντα στην πλάτη του, ώστε το βάρος να μοιράζεται. Το παιδί στην τρίτη εικόνα θα μπορούσε να λυγίσει τα πόδια του, ώστε να μην κουράζει τη μέση του.
- *Λάθη σε καθημερινές μας δραστηριότητες*
 - Δεν καθόμαστε σωστά στο θρανίο με την πλάτη να ακουμπά στο κάθισμα.
 - Όταν διαβάζουμε το βράδυ, δεν έχουμε καλό φωτισμό.
 - Βλέπουμε τηλεόραση ξαπλωμένοι και δεν έχουμε το κεφάλι μας στη σωστή θέση.
 - Σκύβουμε όταν τρώμε.



5. Ερευνούμε - Συζητούμε - Καταγράφουμε

Ατυχήματα μπορούν να συμβούν οπουδήποτε. Επιλέγουμε έναν από τους παρακάτω χώρους:

- α) το σπίτι
- β) το σχολείο (αίθουσα-προαύλιο)
- γ) το δρόμο (ως πεζοί, ποδηλάτες ή επιβάτες οχημάτων)
- δ) την παιδική χαρά.

Ερευνούμε και καταγράφουμε στο σημειωματάριό μας:

- Τι ατυχήματα μπορούν να συμβούν στο χώρο που επιλέξαμε από δική μας απροσεξία;



Απάντηση

Επιλέγουμε την παιδική χαρά.

Ατυχήματα που μπορούν να συμβούν από δική μας απροσεξία

- Να περάσουμε μπροστά από κάποιο παιδί που κάνει κούνια και να χτυπήσουμε.
- Να ανέβουμε στην τσουλήθρα βιαστικά και να σκοντάψουμε σε κάποιο σκαλοπάτι.
- Καθώς τρέχουμε, να πέσουμε πάνω σε κάποιο άλλο παιδί.
- Να κάνουμε τραμπάλα χωρίς να κρατιόμαστε καλά και να πέσουμε.

- Ποια σημεία είναι επικίνδυνα να συμβεί κάποιο ατύχημα; Ενημερώνουμε τους μεγάλους για τα σημεία αυτά, π.χ., τα φωτογραφίζουμε, τους τα δείχνουμε, γράφουμε μια επιστολή.

Απάντηση

Επικίνδυνα σημεία να γίνει κάποιο ατύχημα

- τα πεταμένα ξύλα και σίδερα
- τα σκουριασμένα σίδερα
- οι λακκούβες στο έδαφος
- τα σπασμένα σκαλοπάτια της τσουλήθρας
- η πόρτα της παιδικής χαράς που δεν κλείνει.

- Τι μπορούμε να αλλάξουμε εμείς στο χώρο αυτό; Τι μπορούν ν' αλλάξουν οι μεγάλοι για να γίνει ο χώρος πιο ασφαλής;

Απάντηση

Εμείς μπορούμε να μαζέψουμε τα ξύλα και τα σίδερα και να τα πετάξουμε στον κάδο απορριμμάτων. Οι μεγάλοι μπορούν να απευθυνθούν στο Δήμο και να ζητήσουν την επισκευή όσων είναι χαλασμένα στην παιδική χαρά και να κλείσουν τις λακκούβες με χώμα.





6. «Η δική μας ερώτηση»

Ποιοι είναι οι ειδικοί που θα μπορούσαν να μας μιλήσουν:

α) για τη διατροφή μας

β) για την άθλησή μας

γ) για την πρόληψη των ατυχημάτων;

- Τι θα θέλαμε να τους ρωτήσουμε; Ετοιμάζουμε τις ερωτήσεις μας.

Απάντηση

α) Για τη διατροφή μας μπορούν να μας μιλήσουν γιατροί και διατροφολόγοι. Θα θέλαμε να τους ρωτήσουμε ποιες τροφές είναι καλό να τρώμε και γιατί, τι να αποφεύγουμε και πόσο συχνά μπορούμε να τρώμε γλυκά.

β) Για την άθλησή μας μπορούν να μας μιλήσουν γιατροί, γυμναστές και αθλητές. Θα τους ρωτούσαμε πόσο συχνά πρέπει να αθλούμαστε, πόση ώρα κάθε φορά και γιατί είναι σημαντική η άθληση.

γ) Για την πρόληψη των ατυχημάτων μπορούν να μας μιλήσουν γιατροί και διασώστες. Θα τους ρωτούσαμε τι να κάνουμε για να αποφεύγουμε τα ατυχήματα στο σπίτι, στο δρόμο ή στο σχολείο και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον που έπαθε ένα ατύχημα.



2. Έρευνα: «Πόσο προσέχουμε, για να έχουμε γερό σώμα»

Κάνουμε μια έρευνα στην τάξη μας ή και σε άλλους μαθητές του σχολείου μας.

- Απαντάμε στο ερωτηματολόγιο βάζοντας Χ στο κατάλληλο τετραγωνάκι ή γράφουμε την απάντησή μας στις κενές γραμμές.

Απάντηση



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

αγόρι

κορίτσι

ηλικία: 10 ετών

1. Τι τρως συνήθως:

για πρωινό *δημητριακά με γάλα*
στα διαλείμματα *κουλούρι*
για μεσημεριανό *σαλάτες, ψάρι, ρύζι*
για βραδινό *σάντουιτς, φρούτο, γιαούρτι*

2. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως:

Είδος τροφής	Φορές την εβδομάδα
λαχανικά	7
όσπρια	1
φρούτα	7
ρύζι	1
αυγά	3
κρέας	5
γαλακτοκομικά (τυρί, γιαούρτι...)	2
γλυκό (σοκολάτα, γκοφρέτα, πάστα...)	2
ψάρια	1
έτοιμο φαγητό (σουβλάκια, πίτσες...)	-
άλλο	-

3. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις:

γάλα → 7

αναψυκτικό → 2

φυσικό χυμό → 5

4. α) Πόσες φορές την εβδομάδα αθλείσαι; 3

β) Πόση ώρα κάθε φορά; 1 ώρα

5. Στις κοντινές διαδρομές χρησιμοποιείτε με την οικογένειά σου αυτοκίνητο;

ναι

όχι

6. Θεωρείς βαριά τη σχολική σου τσάντα;

ναι

όχι



7. Πώς κουβαλάς τη σχολική σου τσάντα στο σχολείο;
στον ώμο με το ένα χέρι με άλλο τρόπο
8. Σου συνέβη κάποιο ατύχημα την τελευταία εβδομάδα;
ναι όχι
(Αν εδώ απαντήσεις «Όχι», τότε δεν απαντάς στην επόμενη ερώτηση)
9. Ποιος ευθυνόταν κυρίως;
εγώ κάποιος άλλος



3. Όλες οι ομάδες συνεργαζόμαστε και φτιάχνουμε ένα κολάζ με τίτλο «Ένα γερό σώμα». Θα χρειαστούμε ένα τετράγωνο χαρτόνι με πλευρά 1 μέτρου.

Απάντηση

Φτιάχνουμε το κολάζ με φωτογραφίες αθλημάτων, με συμβουλές για να διατηρούμε το σώμα μας σε καλή κατάσταση, με φωτογραφίες τροφών που πρέπει να παίρνουμε για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.



Γνωρίζουμε και προσέχουμε το σώμα μας



Αξίζει να διαβάσουμε... και να συμπληρώσουμε

Το σώμα μας είναι μια «αξιοθαύμαστη μηχανή». Αποτελείται από εκατοντάδες μυς, οστά και πολλά άλλα όργανα, που λειτουργούν αδιάκοπα μέρα και νύχτα. Τα οστά, που συνδέονται μεταξύ τους με τις αρθρώσεις, αποτελούν το σκελετό μας. Τα οστά, οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται και έτσι μπορούμε να κινούμαστε, να στεκόμαστε όρθιοι, να περπατάμε και να τρέχουμε.



Καθώς μεγαλώνουμε, το σώμα μας αναπτύσσεται. Για ένα γερό και υγιές σώμα έχουμε ανάγκη από υγιεινή διατροφή, καθημερινή άσκηση και αρκετό ύπνο. Μεγάλη σημασία έχουν επίσης οι καθημερινές μας δραστηριότητες και συνήθειες, όπως η στάση του σώματος, η υγιεινή του σώματος, οι ώρες ξεκούρασης.

Αξίζει να ενδιαφερόμαστε και να ενημερωνόμαστε για το σώμα μας και τις λειτουργίες του. Όσο πιο πολλά γνωρίζουμε, τόσο καλύτερα μπορούμε να το φροντίζουμε και να το διατηρούμε γερό.

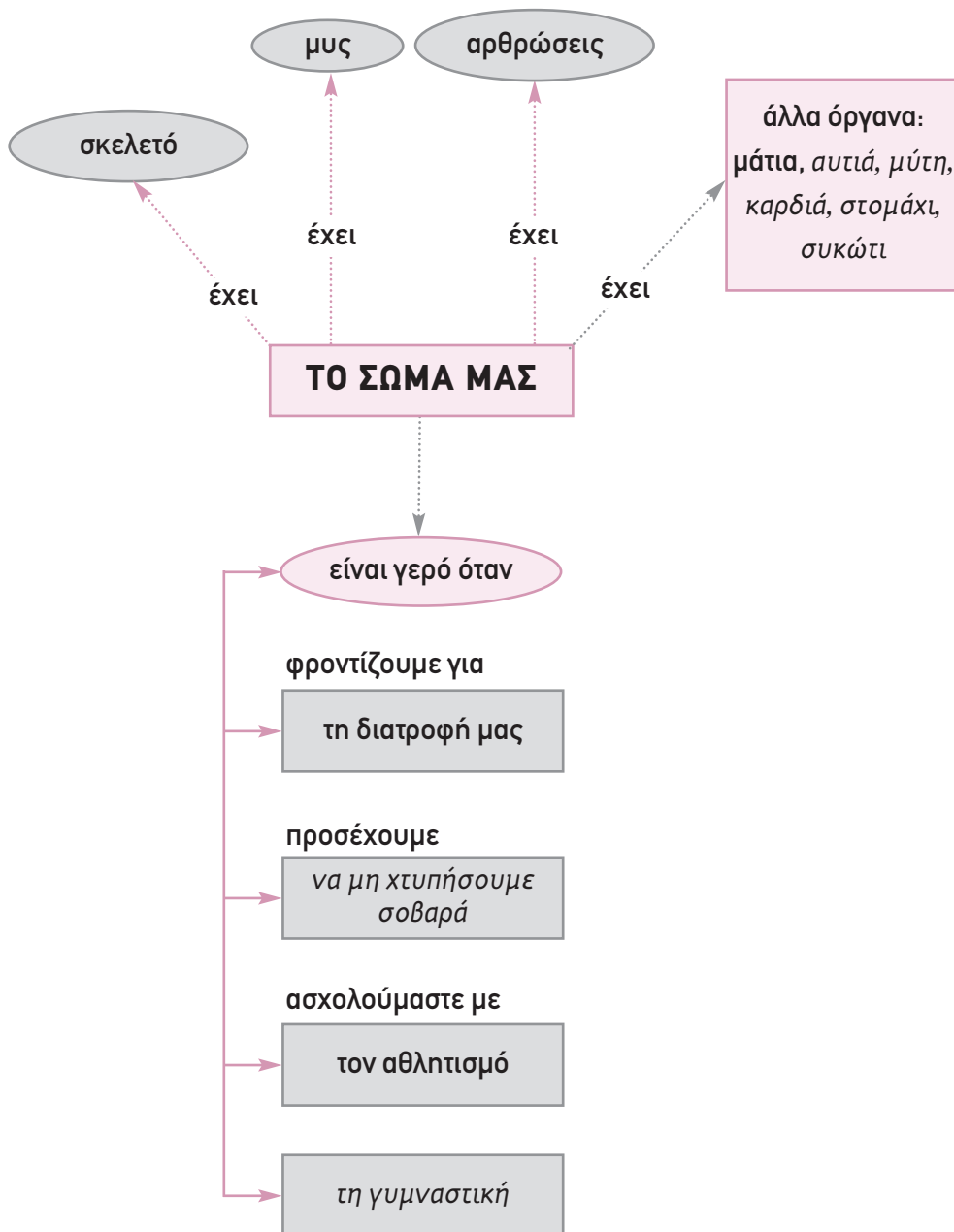


Ομίτος της Αριάδνης

Πηγαίνουμε τώρα πίσω στο «χάρτη» με τις λέξεις (Βλ. σελ. 103) και συμπληρώνουμε ό,τι νομίζουμε πως χρειάζεται.



Ένας «χάρτης» από λέξεις



Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Τι μας άρεσε;

Οι εικόνες του ανθρώπινου σώματος.

Πού θα μας χρειαστούν όσα μελετήσαμε;

Να γνωρίζουμε τη λειτουργία του σώματός μας και να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή.

Τι θέλουμε να κρατήσουμε από όσα μελετήσαμε;

Τις γνώσεις για το πώς πρέπει να φροντίζουμε το σώμα μας.

Τι θα θέλαμε να κάνουμε ακόμα;

Να γνωρίσουμε τη λειτουργία βασικών οργάνων, π.χ. καρδιά.

Πώς τα μελετήσαμε;

Παρατηρώντας το σώμα μας και φωτογραφίες από βιβλία.

Πώς εργαστήκαμε στην ομάδα μας;

Με μέθοδο, κατανέμοντας τις εργασίες.

Τι μας δυσκόλεψε;

Το πώς συνεργάζονται τα μέρη του σώματος.

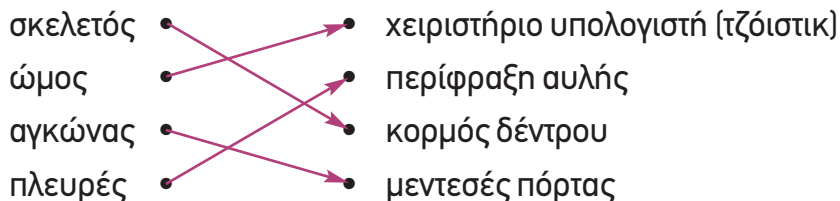
Ποιες πηγές χρησιμοποιήσαμε και πώς μας βοήθησαν;

Βιβλία, εγκυκλοπαίδειες και ρωτήσαμε γιατρούς και ειδικούς. Μας βοήθησαν να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η υγεία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

1. Αντιστοιχίζουμε τα μέρη του σώματος με τις λέξεις της δεξιάς στήλης που έχουν παρόμοια λειτουργία ή κίνηση.





2. Συμπληρώνουμε την ακροστιχίδα του γερού σώματος:

Απάντηση

<u>Γ</u> <u>Α</u> <u>Λ</u> <u>Α</u>	Πρωινό υγιεινό ρόφημα.
<u>Ε</u> <u>Χ</u> <u>Ε</u> <u>Ι</u> <u>Σ</u>	«Να τα μάτια σου δεκατέσσερα».
<u>Ρ</u> <u>Υ</u> <u>Ζ</u> <u>Ι</u>	Δημητριακό πλούσιο σε υδατάνθρακες.
<u>Ο</u> <u>Σ</u> <u>Τ</u> <u>Α</u>	Λέγονται κι έτσι τα κόκαλα.
<u>Σ</u> <u>Κ</u> <u>Ε</u> <u>Λ</u> <u>Ε</u> <u>Ι</u> <u>Ο</u> <u>Σ</u>	Τον αποτελούν όλα μαζί τα οστά.
<u>Ω</u> <u>Μ</u> <u>Ο</u> <u>Σ</u>	Είναι κι αυτός μια άρθρωση.
<u>Μ</u> <u>Υ</u> <u>Ε</u> <u>Σ</u>	Καλύπτουν τα κόκαλά μας.
<u>Α</u> <u>Ρ</u> <u>Θ</u> <u>Ρ</u> <u>Ω</u> <u>Σ</u> <u>Ε</u> <u>Ι</u> <u>Σ</u>	Μ' αυτές συνδέονται μεταξύ τους τα οστά.

3. Βάζουμε Σ δίπλα στις προτάσεις με τις οποίες συμφωνούμε και Δ σ' αυτές με τις οποίες διαφωνούμε:

Απάντηση

- Τα λαχανικά και τα φρούτα περιέχουν βιταμίνες. Σ
- Τα οστά, οι μύες και οι αρθρώσεις συνεργάζονται για την κίνηση του σώματός μας. Σ
- Για να έχουμε γερό σώμα, δε χρειάζεται να αθλούμαστε. Δ
- Οι αρθρώσεις συνδέουν όλους τους μύς του σώματός μας. Δ

4. Παρατηρούμε τα γεύματα που θα μπορούσε να φάει η Αριάδνη. Ποιο από αυτά, κατά την άποψή μας, θα πρέπει να επιλέξει; Ποιο είναι πιο υγιεινό; Υποστηρίζουμε την επιλογή μας με επιχειρήματα.



Απάντηση

Η Αριάδνη πρέπει να επιλέξει τα λαχανικά, το γιαούρτι, το γάλα, τα μπιφτέκια και το χυμό, γιατί αυτές οι τροφές είναι υγιεινές. Αυτές θα τη βοηθήσουν να αναπτυχθεί σωστά και να έχει γερό σώμα.

