

TESZEK AZ EGÉSZSÉGEMÉRT!

Ahogy a mondás is szól: „Ép testben ép lélek.” Az emberek számára az egészség és a személyes higiénia kiemelkedően fontos, ám a testünkön belül zajló folyamatokkal már kevésbé vagyunk tisztában. Lehet, hogy benned is felmerültek már a következő kérdések: „Vajon kellően ismerem-e a szervezetemet? Tudom-e, mi a jó neki? Hogyan gondoskodhatnék elszántabban magamról?” Ha ezek a kérdések nem okoztak neked fejtörést, akkor érdemes elgondolkodnod az egészségügyi karrieren. Ha azonban mégsem sikerült mindegyikre kapásból válaszolni, akkor a következő néhány feladattal acélozhatod tudásodat, és meggyőződhetsz arról, hogy némi gyakorlással, olvasással te is mestere lehetsz a szervezetednek.

A következő feladatokat bátran oldjátok meg az órrel közösen egy-egy órsi foglalkozás keretében!

Egésztsetd ki a mondatokat a legjobb tudásod szerint! Segítségül megadtuk a szavak kezdőbetűit.

A testet és a belső szerveket az **i** _____ mozgatják.

Szervezetünk 5 különböző **é** _____ fog fel.

A **sz** _____ a **l** _____ szerve, a tárgyak nézésekor a szemben keletkező idegimpulzusokból az agyi feldolgozás során lesz látás.

A **f** _____ nemcsak a **h** _____, hanem a testhelyzet érzékelésében és az egyensúly megtartásban is szerepe van.

A szagokat az **o** _____ felső részében elhelyezkedő szørszerű szaglóidegsejtekkel érzékeljük.

Az ízlelés során **n** _____ alapít vagyunk képesek megkülönböztetni, ezek pedig a következők: édes, savanyú, sós és keserű.

Megoldás: izmok, érzékel, szem, látás, fülnek, hallásban, ott, négy

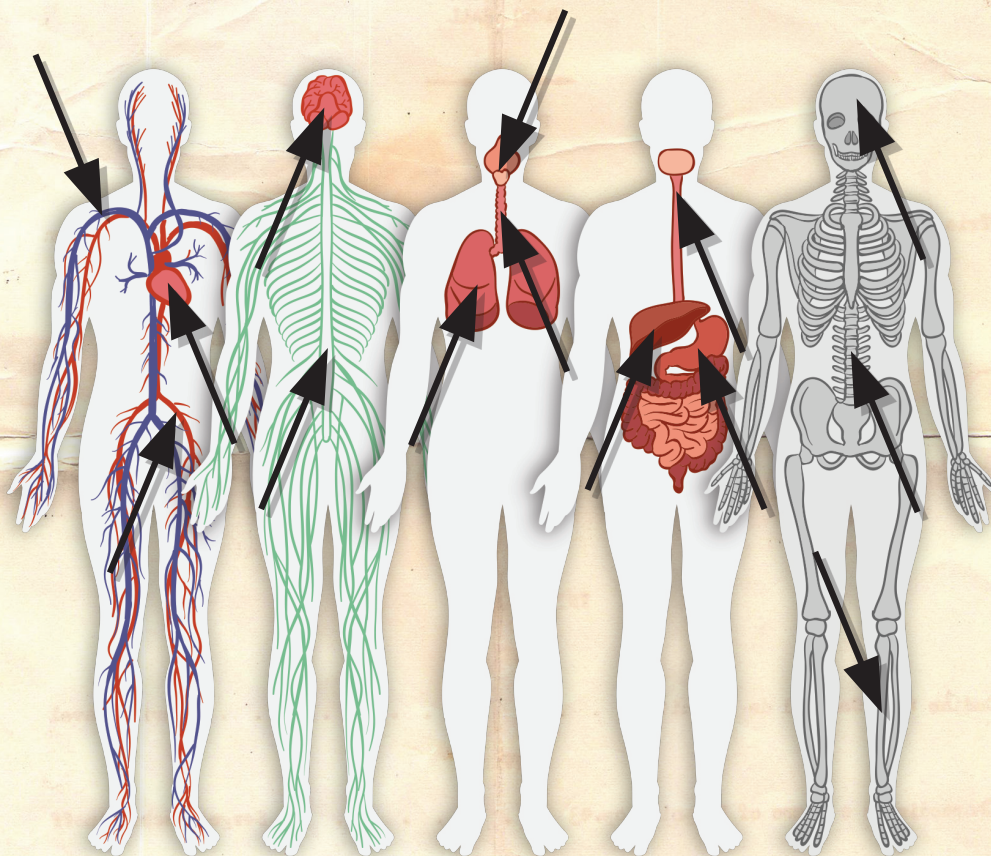
Egy érzékszervünk kimaradt a jellemzések közül, ha rájöttél, melyik az, akkor kérlek érints meg egyet a következő tárgyak közül

TÁRGY	MILYEN ÉRZÉS VOLT? (fogalmazd meg, milyen érzéseket váltott ki belőled a feladat)
Falevél	
Tű	
Ajtókilincs	
Toboz	
Sár	
Plüss állat	

A tapintás a legősibb érzékszervünk, elengedhetetlen eleme volt az emberi faj fennmaradásában, főleg a fájdalomérzékelés miatt. Amint valami hozzánk ér, nem csak azt tudatosítja az agyunk, hogy kapcsolatba került velünk valami, hanem a bőrünkben található receptorokon keresztül azt is tudjuk, mi volt az. Ezt már egész kicsi kortól tanuljuk: a csecsemők érintésekkel érzékelik a körülöttük lévő világot, mindent megfognak, megvizsgálják, ismerkednek a különböző anyagokkal, a hőmérsékletekkel, formákkal és ezek mélyen beléjük ivódnak. Így lehetséges az, hogy a tárgyakat sokszor anélkül is felismerjük, hogy tételesen hozzájuk érnénk.

Találd meg a képen látható szervek és szervrendszerek megfelelő megnevezését.

**légzőrendszer, keringési rendszer,
emésztőrendszer, idegrendszer, csontváz**



Ha ezzel megvagy, nevezd meg a nyíllal jelölt részeket.

**gyomor, koponya, szájüreg, légcső, máj, artériák,
hátgerinc, vénák, nyelőcső, sípcsont, agy, tüdő,
gerincvelő, szív**

Végezetül pedig itt egy lista telis-tele jó tanácsokkal! Ám ahhoz, hogy megtudd, milyen tippek alapján tudod szervezeted egészségesen tartani, ki kell egészítened a mondatokat a megfelelő szavakkal. A vonalkák száma jelöli, hány betüből áll a szó. Ha elakadnál, megtalálsz a megoldásokat fejjel lefelé a lap végén.

1. _ _ _ _ helyett használj étolajat, olívaolajat, illetve fogyassz jó minőségű margarint!
2. Sok gyümölcsöt és zöldséget fogyassz, lehetőleg _ _ _ _ _ !
3. A húsfélék közül a _ _ _ _ _ és a hal a legegészségesebb.
4. Ne _ _ _ _ és fűszerezz feleslegesen!
5. _ _ _ _ _ vagy étellel való munka előtt és után mosd meg a kezedet!
6. _ _ _ _ _ hetente 1-2 alkalommal moss!
7. Húzz minden nap tiszta fehérneműt és _ _ _ _ _ !
8. Az _ _ _ _ _ és időjárásnak megfelelően öltözködj!
9. Idegen WC-re mindig tégy _ _ _ _ _ !
10. Körmöd legyen levágva és ne _ _ _ _ _ !

Megoldás:
1.szít 2.nyersen 3.csirke 4.sósz 5.étkezés 6.hajat 7.zoknit 8.évszaknak 9.papírt 10.létrágra

Schvikker Flóra