

Lekcja 3.

Data -23.03.2020

Przyroda -4

Uwagi nauczyciela:

- Temat opracowujesz w oparciu o podręcznik oraz dostępne źródła w Internecie
- Wszystkie zapisy z tej karty powinny znaleźć się w zeszytach w takiej samej formie jak to robimy na lekcji – zapisz temat i przepisz zagadnienia z opracowaniem własnym wg punktów
- Wybrane zadania (oznaczone przez nauczyciela proszę przesać zwrótnie na mój mail) będą oceniane
- W razie niejasności , problemów, uwag, proszę o kontakt mailowy

Temat- Odkrywamy tajemnice zdrowia-podsumowanie działu.

Przeczytaj i postaraj się zapamiętać treść w podsumowaniu na str.135. Jeśli masz jakieś wątpliwości to doczytaj w tematach działu5 w podręczniku.

Postaraj się samodzielnie wykonać poniższy test w domu – bez odsyłania do mnie. Jak nie będziesz znał odpowiedzi- to skorzystaj z podręcznika.

Odkrywamy tajemnice zdrowia

1. Wymień cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

2 pkt

1.

2.

3.

4.

2. Uzupełnij zdania. Wpisz nazwy odpowiednich składników pokarmowych.

2 pkt

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i

Nadmiar i w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

imię i nazwisko ucznia	
data	klasa

Nadmierne spożycie przyczynia się do rozwoju próchnicy.

3. Wyjaśnij, dlaczego na szczycie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej znajdują się produkty bogate w tłuszcze, a u jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna.

1 pkt

.....
.....
.....

4. Skreśl w poniższych zdaniach błędnie użyte wyrazy.

2 pkt

A. Używanie wspólnie z innymi *ręcznika / pasty do zębów* może prowadzić do zarażenia *grzybicą / próchnicą*.

B. Zęby należy szczotkować co najmniej *raz / dwa razy* dziennie.

C. Aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się *codziennie / co drugi dzień*.

5. Wstaw znak „x” przy zdaniach, które zawierają prawdziwe informacje na temat chorób zakaźnych i pasożytniczych.

2 pkt

Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze.	
Kleszcza zaliczamy do pasożytów wewnętrznych.	
Antybiotyki hamują rozwój bakterii.	

6. Połącz nazwę choroby z właściwą drogą zarażenia się nią.

2 pkt

grypa

tężec

salmonelloza

uszkodzona skóra

drogi oddechowe

układ pokarmowy

7. Zaproponuj trzy sposoby unikania chorób przenoszonych drogą pokarmową. 2 pkt

1.

2.

3.

8. Napisz, co oznaczają podane symbole używane na opakowaniach środków czystości. 2 pkt



.....



.....



.....

9. Uzupełnij tabelę. Wpisz w odpowiednie miejsca numery telefonów alarmowych. 1 pkt

Pogotowie ratunkowe	Policja	Straż pożarna

10. Do każdej sytuacji dopisz sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej. 2 pkt

A. oparzenie –

.....

B. użądlenie –

.....

C. skaleczenie –

.....

11. Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu.

1 pkt

Kąpiel w jeziorze.

Wejście do samochodu.

Przykucnięcie na otwartej przestrzeni.

12. Przeczytaj zdania. Wpisz literę P, jeśli opisany objaw jest skutkiem palenia papierosów, lub literę A, jeśli jest skutkiem picia alkoholu. Niektóre zdania mogą dotyczyć obu tych sytuacji – wpisz wtedy litery P i A.

2 pkt

Uszkodzenie ściany żołądka.	
Rak jamy ustnej i gardła.	
Opóźnienie czasu reakcji.	
Ograniczenie pola widzenia.	
Przewlekłe zapalenie oskrzeli.	

13. Podkreśl zdanie przedstawiające asertywne zachowanie.

1 pkt

- A.** Karol odmówił kolegom namawiającym go do zapalenia papierosa.
- B.** Maciek nie odpowiedział kobiecie, która pytała o drogę do najbliższego przystanku.
- C.** Joasia zgodziła się spotkać z koleżanką, mimo że nie miała na to ochoty.