
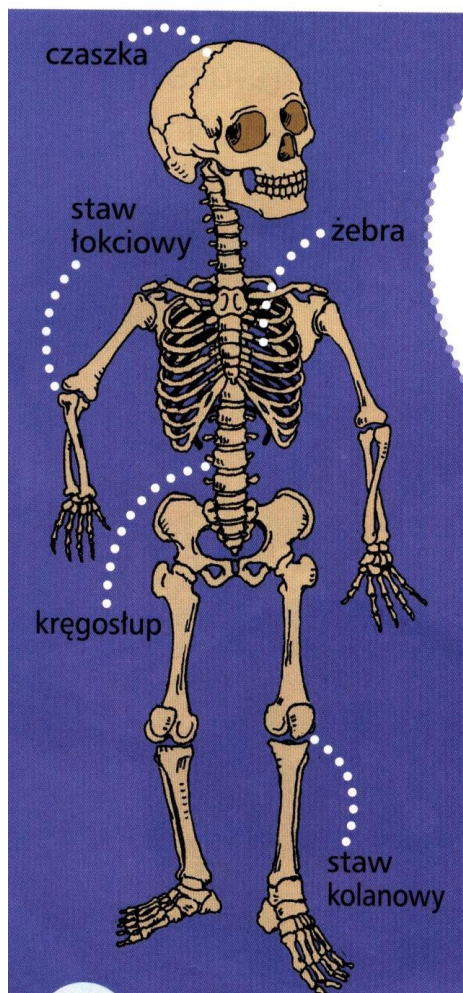


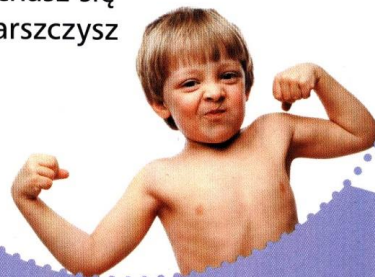
Moje ciało

Gdy patrzysz na ciało człowieka, możesz wyróżnić jego podstawowe części: głowę, tułów i kończyny.

Ciało to nie tylko to, co widać. Organizm człowieka jest jak skomplikowana maszyna składająca się z wielu elementów. Każdy element tej maszyny jest potrzebny, żeby właściwie działała.



Pod skórą znajdują się **mięśnie**. Pracują intensywnie za każdym razem, gdy na przykład podnosisz z podłogi swój plecak, uśmiechasz się lub marszczysz czoło.



Mięśnie są przymocowane do kości, a wszystkie kości tworzą **szkielet**. Szkielet jest podporą całego ciała. Składa się z ponad dwustu kości. Niektóre kości są połączone ze sobą ruchomo za pomocą stawów, które pozwalają na przykład zgiąć rękę lub nogę.

serce

płuca

mięśnie

żołądek

zdrowie



Pływanie dobrze oddziałuje na ogólny stan zdrowia człowieka. Poprawia pracę płuc i serca oraz zwiększa odporność organizmu. Wystarczą regularne zajęcia na basenie, by wzmocnić mięśnie i zapobiec wadom postawy.



- 1 Jak rozumiesz przysłowie: **W zdrowym ciele zdrowy duch**?
- 2 Jakie są dobroczynne skutki pływania dla naszego zdrowia?
- 3 Jak inaczej można zadbać o swoje ciało?
- 4 Powiedz, w jaki sposób należy zachowywać się podczas zajęć na basenie.

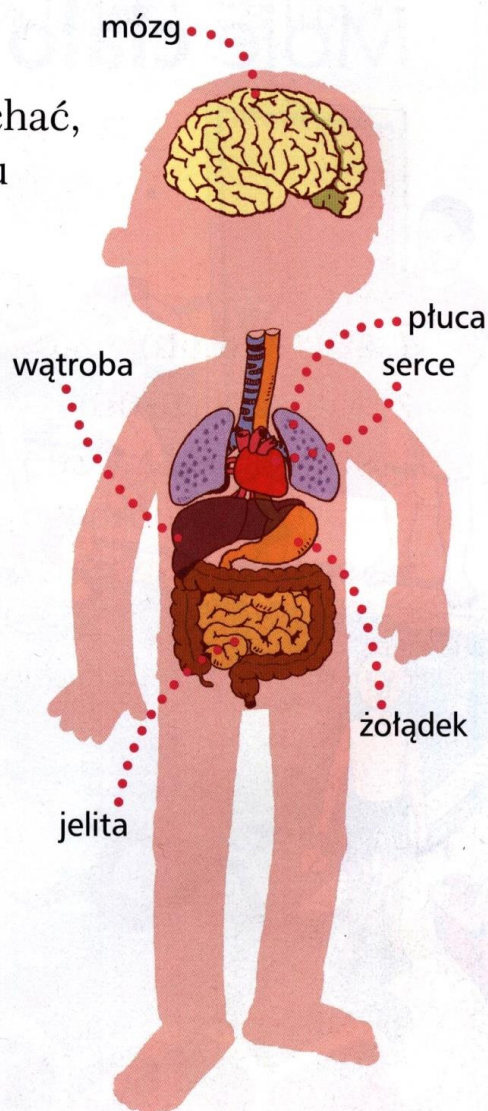
Aby żyć, trzeba między innymi oddychać, jeść, pić. Jest to możliwe dzięki wielu różnym narządom wewnętrznym.

W czaszce znajduje się **mózg**, który stanowi centrum dowodzenia całej skomplikowanej maszyny, jaką jest ludzki organizm.

Do oddychania służą nam **płuca**. W płucach tlen jest przenoszony do krwi, a ta rozprawdza go do wszystkich części ciała.

Gdy dotkniesz ręką klatki piersiowej, wyczujesz bicie **serca**. Serce to mięsień wielkości pięści, który bez przerwy pompuje krew w całym ciele.

Aby mieć siłę do życia, trzeba jeść. Posiłek jest trawiony między innymi dzięki **żołądkowi**, **wątrobie** i **jelitom**. W ten sposób jedzenie dostarcza energii potrzebnej do nauki i zabawy.



Ponad to wykonaj zadania z książki "Ja i moja szkoła na nowo. Klasa 1, część 1" strony 28,29,31