

Τα όργανα του πεπτικού μας συστήματος

1. Σκεφτείτε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Πώς νιώθετε όταν δεν φάτε για αρκετές ώρες;
- Γιατί χρειάζεται να τρώμε τόσο συχνά μέσα στην ημέρα;
- Σε μας χρησιμεύουν οι τροφές στον οργανισμό μας;
- Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των πιο πάνω τροφών;

Αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα μας κατά την άσκηση

2. Σκεφτείτε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Ποια είδη άσκησης προτιμάτε;
- Γιατί ασκούμεστε;
- Ποιες αλλαγές παρατηρούνται στο σώμα μας κατά την άσκηση;
- Σε ποια σημεία του σώματός μας θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε τους παλμούς της καρδιάς μας;
- Γιατί ανασαίνουμε πιο γρήγορα και πιο βαθιά κατά ή μετά την άσκηση;
- Γιατί αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς μας κατά ή μετά την άσκηση;

3. Ασκήσεις: Συμπληρώστε τις εργασίες 2 (σελ. 50) και 3 (σελ. 52) του βιβλίου σας.

Η καρτελίτσα του μαθήματος
(σημειώσεις)

Έλλειψη τροφής
Κούραση

Διαδικασία λήψης τροφής

μάσηση
τεμαχισμός τροφής
διάσπαση θρεπτικών συστατικών

απορρόφηση θρεπτικών ουσιών
λεπτό έντερο

Παχύ έντερο
Απορρόφηση βιταμινών και νερού
Αποβολή άχρηστων ουσιών

Χρήση θρεπτικών συστατικών
Διατήρηση θερμοκρασίας του σώματος
Ανάπτυξη
Επιδιόρθωση ζημιών
Λειτουργία συστήματος επικοινωνίας και εγκεφάλου

Κίνηση

Θρεπτικά συστατικά

Υδατάνθρακες

πρωτεΐνες

βιταμίνες

νερό

λίπη

ανάγκη κατανάλωσης ποικιλίας τροφών

Σε ποια σημεία του σώματός μας θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε τους παλμούς της καρδιάς μας

- Καρπός
- Το πάνω μέρος του λαιμού μας αριστερά ή δεξιά
- Το κάτω μέρος του λαιμού μας στο κέντρο
- Πίσω από το γόνατο
- Στον αστράγαλο