

# 1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE

Respect pentru oameni și cărți



## CORPUL OMENESC

**Corpul omenesc (organismul)** are următoarele părți componente: *cap, trunchi și membre.*

Corpul este acoperit cu piele. **Pielea** este un înveliș care are rolul de a-l proteja.

Sub piele se găsesc **mușchii** prinși bine de **oase (schelet)**. Când mușchii se contractă oasele se pun în mișcare și astfel organismul se mișcă, se deplasează.



La **cap** se află **ochii, urechile, nasul și limba** care se află în gură. Ele se numesc **organe de simț** deoarece ne ajută să simțim ce se întâmplă în jurul nostru. Capul este acoperit parțial cu **păr**. Mai multe oase ale capului formează **cutia craniană** care adăpostește *creierul*.

Capul este legat de trunchi prin **gât**. Gâtul permite mișcarea capului în diferite direcții.

**Trunchiul** este cea mai mare parte a corpului. Acesta este format din **cutia toracică și abdomen**.



Cutia toracică este formată din coaste și adăpostește **inima și plămâni**. În abdomen se află **ficatul, splina, rinichii, intestinalele** și alte organe interne.

Legate de trunchi sunt cele patru **membre** (două picioare și două mâini). Picioarele susțin întregul corp și ne ajută să ne deplasăm, iar cu mâinile putem apuca diverse obiecte și putem desfășura o mulțime de alte activități.



# SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

## Exerciții aplicative

Respect pentru oameni și cărți



### 1. Dați exemple de alimente:

- de origine vegetală;
- de origine animală.

2. Alimentele pot fi de origine animală sau vegetală. Grupați alimentele după originea lor: lapte, ouă, brânză, carne, pește, prune, cașcaval, șuncă, smântână, cartofi, friptură, morcovi, murături, mazăre, ouă, miere, miere.

#### Alimente de origine

vegetală	animală
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### 3. Subliniați numai alimentele de origine animală.

*cașcaval, pâine, brânză, fasole, iaurt, carne, salam, șuncă, jeleuri, biscuiți, icre, friptură, orez, pește, măr, lapte, parizer.*

### 4. În fiecare enumerare s-a strecurat o greșeală. Tăiați cuvântul „intrus”.

- pere, gutui, portocale, iaurt, caise;
- lapte, brânză, cașcaval, smântână, pepene;
- ou, pește, carne, pâine, icre;
- biscuiți, friptură, făină, fidea, macaroane.



### 5. Completați:

- Nu uitați să vă ..... pe mâini înainte și după masă!
- Nu ..... în timp ce mâncați!
- ..... să vă fie medicamentele!
- Cea mai mare cantitate de alimente se consumă la .....
- Un copil trebuie să mănânce cel puțin de ..... ori pe zi.
- Nu trebuie să consumați numai alimente care nu vă.....!
- Beți apă numai după ce .....
- Trebuie să consumăm zilnic ..... și ..... proaspete.
- Nu ne ..... în timpul mesei.

alimentele  
prânz  
plac  
vorbiți  
spălați  
cinci  
mâncați  
fructe  
certăm  
legume

### 13. Exercițiu - joc: „Pasta și periua de dinți”

Se recită

Se execută mișcările

Noi suntem copii cuminiți

Știm să ne spălăm pe dinți.

♦ Cu mâinile în șold, execut mersul pe loc, plimbând mâinile pe lângă corp.

Dimineața la sculare

Și-nainte de culcare

Îi spălăm pe verticală

Și apoi pe orizontală.

♦ Ține periua de dinți în dreptul gurii și imită spălutul pe dinți: vertical (sus-jos) orizontal (stânga dreapta)

Pasta peria de dinți

Sunt prieteni nelipsiți.

♦ Ridică pasta de dinți, apoi peria de dinți, iar la cel de-al doilea vers, apropie cele două obiecte simbolizând prietenia.

14. a) Identificați gustările sănătoase pentru dinți.

b) Desenați gustările sănătoase identificate.



15. Explicați înțelesul proverbelor:

- ♦ A fi înarmat până-n dinți.
- ♦ A-și lua inima-n dinți.
- ♦ A-și înfige dinții într-o problemă.