

PRZYRODA KLASA IVB

Wytyczne z przedmiotu przyroda do samodzielnej realizacji przez uczniów w domu.

13 marca 2020

Proszę przeczytać temat z podręcznika: Zdrowy styl życia i wykonać ćwiczenia do tego tematu w zeszytach ćwiczeń.

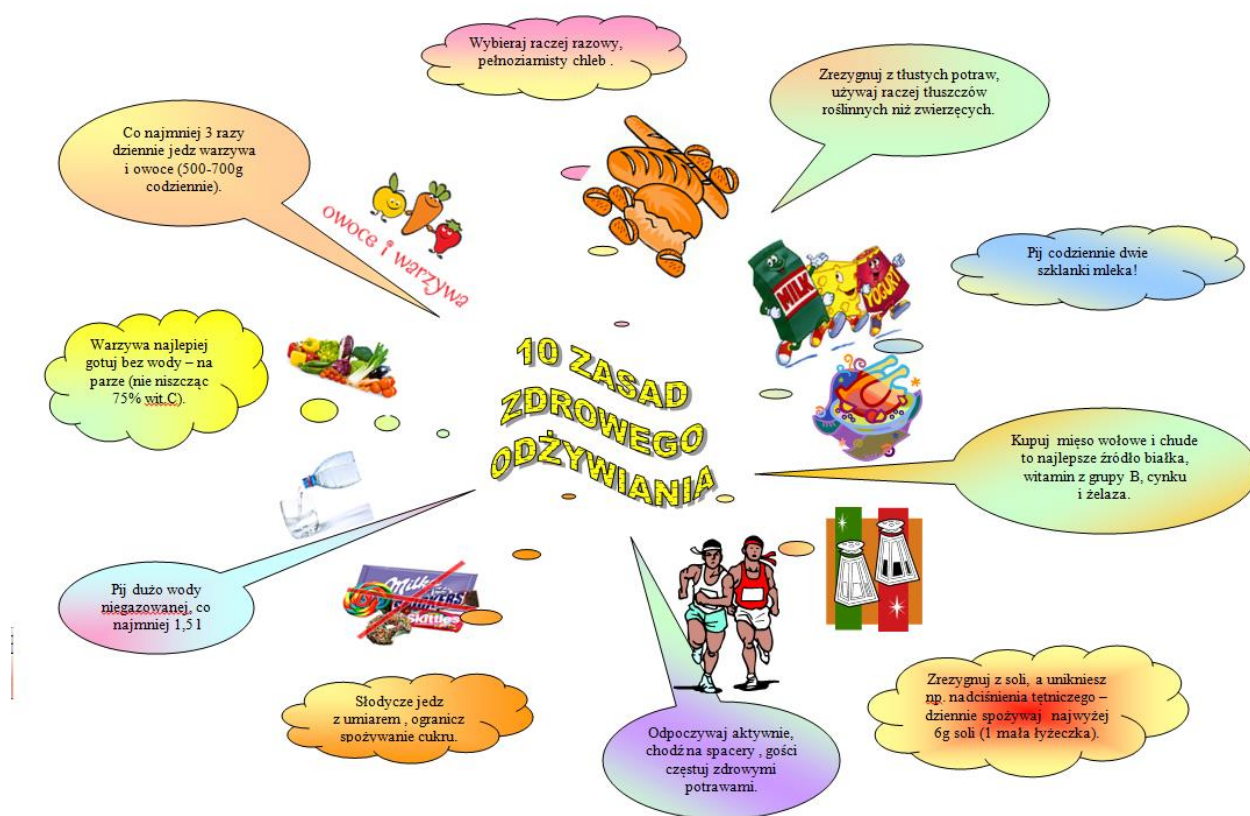
Cele lekcji:

1. Poznam zasady właściwego odżywiania się.

PO LEKCJI BĘDZIESZ UMIAŁ:

1. Wymienić 10 zasad właściwego odżywiania się.

2. Omówić piramidę zdrowia.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH IŁOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

18 marca 2020

Proszę przeczytać temat z podręcznika: Choroby, którymi można się zarazić i wykonać ćwiczenia do tego tematu w zeszyście ćwiczeń.

Cele lekcji:

1. Dowiem się, jakie są przyczyny chorób zakaźnych.

PO LEKCJI BĘDZIESZ UMIAŁ:

1. Wyjaśnić, czym są choroby zakaźne.

2. Podać przykłady chorób zakaźnych człowieka i dróg, którymi wywołujące je czynniki wnikają do organizmu.

3. Podać przykłady chorób bakteryjnych, wirusowych i pasożytniczych.

4. Wymienić sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym.

5. Opisać objawy wybranych chorób zakaźnych.

Notatka do zeszytu

Choroby zakaźne – to choroby wywołane przez bakterie lub wirusy, którymi łatwo się można zarazić.

Drogi wnikania czynników chorobotwórczych do organizmu człowieka:

1. z wdychanym powietrzem np. grypa, angina.

2. z pożywieniem np. salmonelloza i choroby pasożytnicze.

3. przez skórę np. tężec, wścieklizna, borelioza, zapalenie mózgu.

Choroby pasożytnicze - są wywołane przez pasożyty

zewnątrzne:

pchły, wszy

wewnętrzne:

tasiemiec

20 marca 2020

Proszę przeczytać temat z podręcznika: Jak sobie radzić w niebezpiecznych sytuacjach i wykonać ćwiczenia do tego tematu w zeszyście ćwiczeń.

Cele lekcji:

1. Dowiem się, jak należy zachować się w niebezpiecznych sytuacjach.

PO LEKCJI BĘDZIESZ UMIAŁ:

1. Podać numery telefonów alarmowych – pogotowie ratunkowe, straż pożarna, policja.

2. Wyjaśnić, jak się należy zachować w czasie burzy, huraganu, pożaru.

3. Wymienić zwierzęta, rośliny i domowe substancje niebezpieczne dla naszego zdrowia.

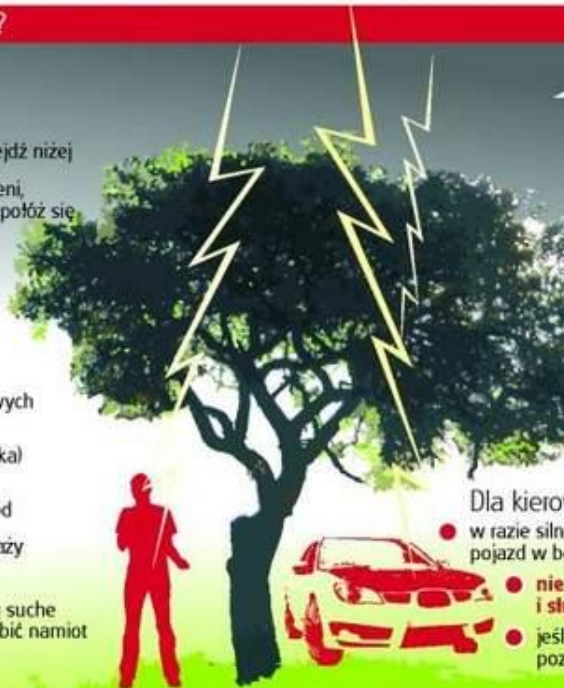
4. Opisać, jak powinien się zachować pieszy poruszający się po drodze o zmiernych.

5. Podać przykłady miejsc w najbliższej okolicy szczególnie niebezpiecznych i uzasadnić swoje stanowisko.

Jak się zachować w czasie burzy?

Zachowanie w terenie

- unikaj otwartych przestrzeni, w górach zejdź niżej
- jeśli nie możesz zejść z otwartej przestrzeni, ukryj się w zagłębieniu terenu, rowie lub połóż się
- możesz się schronić pod mostem, wiaduktem, przepustem pod drogą
- nie przebywaj pod słupami ani liniami energetycznymi
- **nie chroń się pod drzewem ani skałą**
- nie dotykaj ani nie zbliżaj się do metalowych przedmiotów
- poszukaj najbliższego budynku (schroniska) i tam przeczekaj
- bezpiecznym schronieniem jest samochód
- osoby pływające lub przebywające na plaży powinny jak najszybciej zejść na ląd
- w pobliżu wód najbardziej bezpieczne są suche polany na skraju lasu, tam też można rozbić namiot
- wyłącz telefon komórkowy



Bezpieczeństwo w domu

- wyłącz urządzenia elektryczne, komputer i kuchenkę gazową
- z balkonu lub tarasu usuń metalowe przedmioty, pozostałe zabezpiecz przed silnym wiatrem
- zamknij okna i drzwi, nie podchodź do nich
- w razie trąby powietrznej zejdź na najniższą kondygnację, najlepiej do piwnicy, stań pod ścianą nośną

Dla kierowców

- w razie silnych podmuchów wiatru zatrzymaj pojazd w bezpiecznym miejscu
- **nie parkuj pod starymi drzewami i słupami energetycznymi**
- jeśli w pobliżu nie ma budynku, zostań w samochodzie



JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED WICHURĄ

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Przed:



usuń z parapetów, balkonu wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stanowić zagrożenie



zamknij okna i drzwi



naładuj telefon komórkowy



znajdź bezpieczne miejsce dla swojego auta – nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztyldów i słupów trakcji energetycznej

W trakcie:



nie wychodź na zewnątrz, jeżeli nie jest to niezbędne



poszukaj bezpiecznego schronienia



nie zatrzymuj się pod drzewami



wyłącz gaz i elektryczność, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru

Po:



poinformuj straż pożarną lub policję o zdarzeniach, które mają znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi

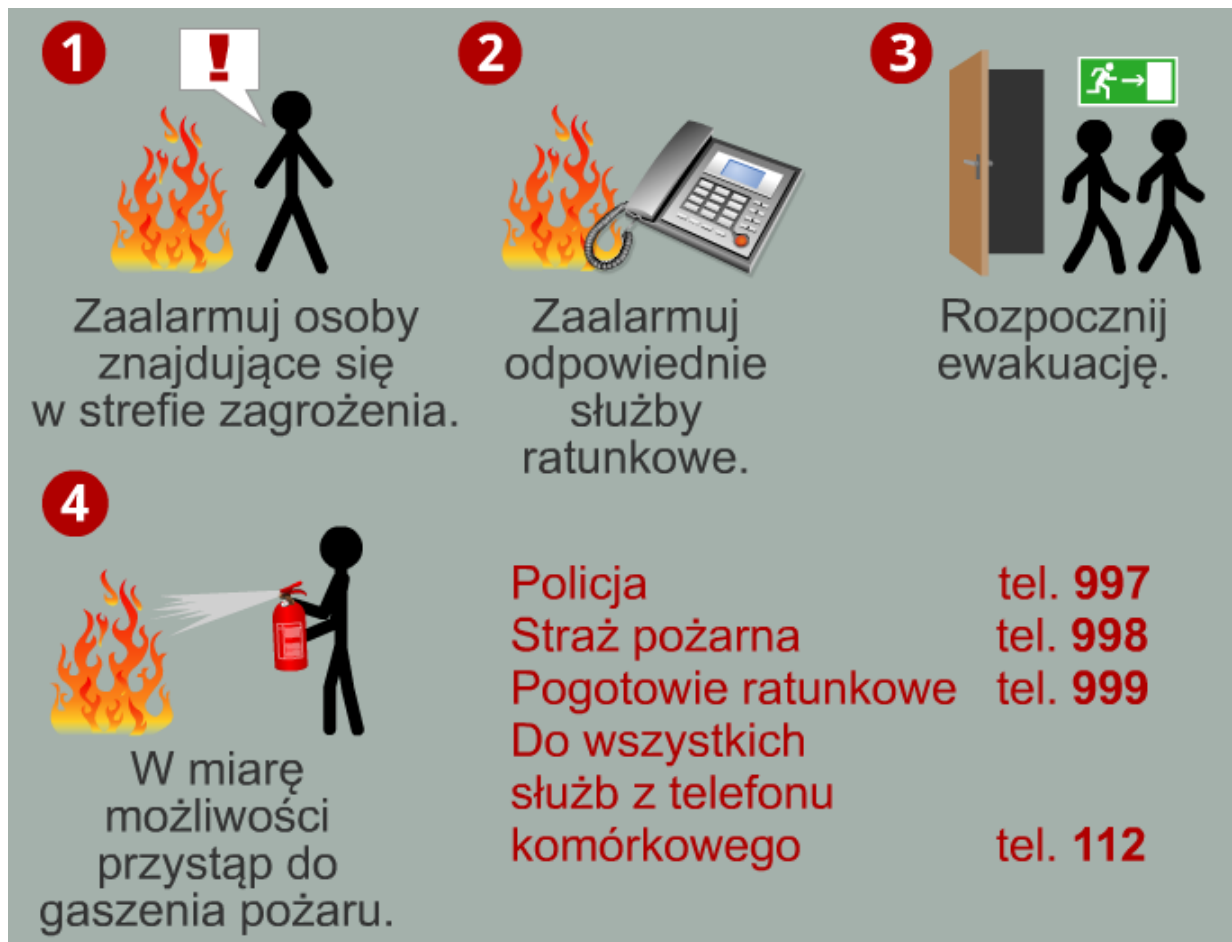


pomóż osobom rannym i poszkodowanym



zrób zdjęcia zniszczeń w twoim domu, gdyż mogą stanowić dowód w procedurze odszkodowawczej

rcb.gov.pl



Jakie zwierzęta i rośliny mogą być dla nas źródłem zagrożenia?

Niebezpieczne rośliny:

1. bielun dziedzierzawa.
2. lulek czarny.
3. wawrzynek wilczełyko.
4. cis pospolity.
5. konwalia majowa.
6. barszcz Sosnowskiego.
7. muchomor sromotnikowy.

Zwierzęta niebezpieczne dla człowieka:

1. osa, pszczoła, szerszeń.
2. żmija zygzakowata.
3. kleszcz.

Jakie niebezpieczne substancje są w domu?

