

Скелет – опора тіла людини



**Підготували
учні 4- Б класу
ЗОШ І ступеня №2
м. Мелітополя
Вчитель: Кваскова О.
І.**



*Все почалося тоді,
коли Артем
зламав ногу...*

*Чому так
трапляється?*





Цікаво:

***Що таке скелет?**

***З чого складається
«кісткова» хімія?**

***Що треба робити для
зміцнення кісток?**



Нам

необхідно:

- **Модель скелету.**
- **Підручник з «Я і України».**
- **Багато додаткової літератури.**

Де взяти:

- **Почати купувати щотижневий журнал. «Тіло людини» разом із частинами майбутнього скелету.**
- **Підручники у нас є.**
- **Додаткова література також.**

Вартість одного випуску журналу

43 грн.!!!

Проблема...

Але не для нас...



- *У класі почалася благодійна акція «Допоможи зібрати Васю».*
- *Майже рік ми йшли до своєї мети...*



Довгоочікуваний день настав

- День народження Васі
11 грудня 2013 року



Почалась кропітка робота:

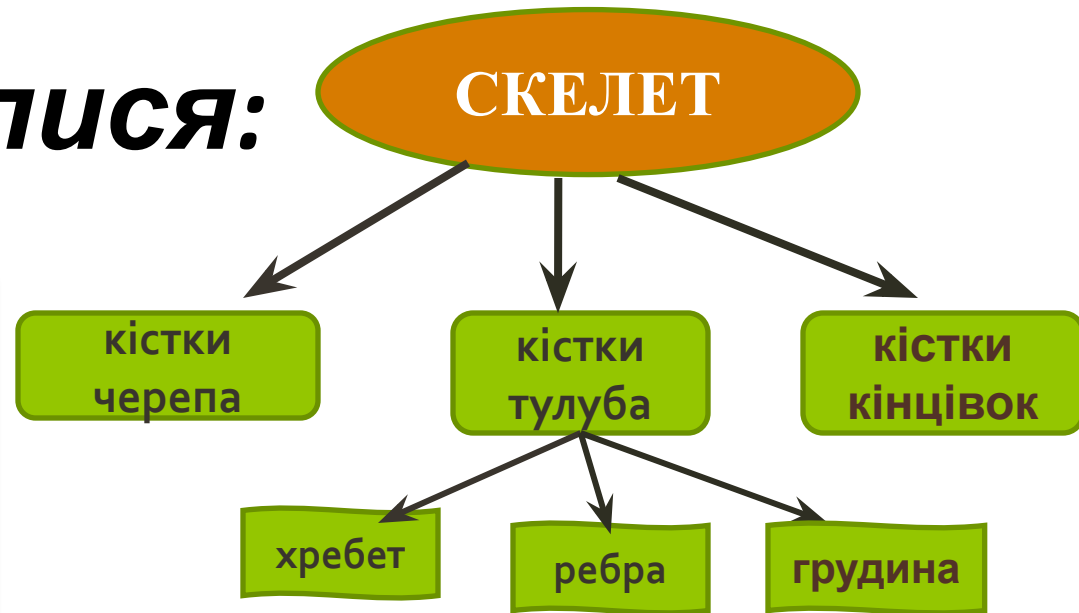
Ми багато читали



**Вивчали,
досліджували**



Ми дізналися:



**Скелет – це рухома опора твого тіла.
Без нього ми були б схожі на мішки з кісток , м'язів та органів.**

Ми дізналися:

Скелет людини налічує 206 кісток

Скелет служить опорою тіла або окремих його частин.



Скелет захищає організм від механічних пошкоджень.

Скелет має значення у зовнішньому вигляді людини



Ми довідалися:

Кістки – скарбниця важливих мінеральних елементів.

- **Коли нашому організму потрібні ці мінеральні елементи, то він бере їх саме із кісток.**

- **Щоб кісткова тканина була твердою, в організмі повинно бути в достатку**



Ми провели дослід:

- Взяли курячу кістку та помістили її в***



ЧЕРЕЗ ЧОТИРИ ДНІ ЗМІНИЛИ РОЗЧИН ОЦТУ



По закінченню експерименту ми побачили, що кістка втратила міцність, стала м'якою та зм'якшою.



Оцет, як інші кислоти, змінив склад кістки. Він витягнув із неї весь кальцій та зробив її м'якою, залишивши тільки оболонку із еластичних колагенових волокон.

- **Ми з'ясували, що саме кальцій робить наші кістки твердими та**



Отже, кальцій дуже необхідний нашому організму



● **Запаси кальцію в організмі можна поповнювати, вживаючи продукти, насичені цим мінералом:**

● **молочні продукти, особливо сири;**





● **зерна пшениці, рис;**

● **бобові, соя;**

● **овочі та фрукти**

● **сардини, лосось**

● **арахіс, мигдаль.**

 сир 720 мг	 сир дом. 2% 91 мг	 молоко 3,2% 113 мг	 капуста 210 мг	 фасоля 90 мг
 яйце 1шт 27 мг	 сардини 420 мг	 хліб чорний 100 мг	 креветки 110 мг	 шоколад 60 мг
 бобові 890 мг	 мигдаль 264 мг	 фініки 64 мг	 ізіум 50 мг	 апельсин 40 мг

***У шкільній їдальні піклуються про
корисне харчування учнів***

***Не відмовляйтеся від молочних, м'ясних,
рибних страв, сиру та різноманітних каш.***



- **Тепер я знаю, що буду їсти для того, щоб мої кістки були твердими**



- **На зміцнення скелету також впливають заняття спортом, танцями, бадьорість, активність, гнучкість**



Якщо хочеш бути здоровим:

СЛІДКУЙ ЗА
ПОСТАВОЮ

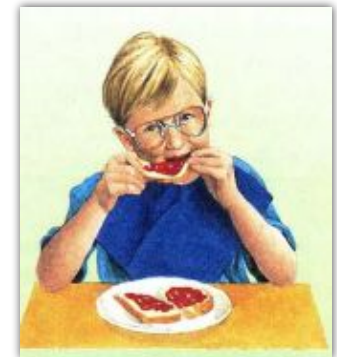
ФІЗКУЛЬТУРА



ВІДПОЧИНОК

ПРАВИЛЬНЕ
ХАРЧУВАННЯ

ЗДОРОВИЙ
СОН



Використані джерела:

- **Довідники, підручник «Я і Україна» 3 класу;**
- **Інтернет ресурси:**
www.ex.ua
<http://images.yandex.ua/>
- **Журнал «Тіло людини» видавництва Deagostini.**



Будьте здорові!



**Дякуємо за
увагу!**