

Βασίλης Καραγιάννης

ΦΥΣΙΚΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΡΕΥΝΩ Και ανακαλύπτω

Ε' Δημοτικού



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

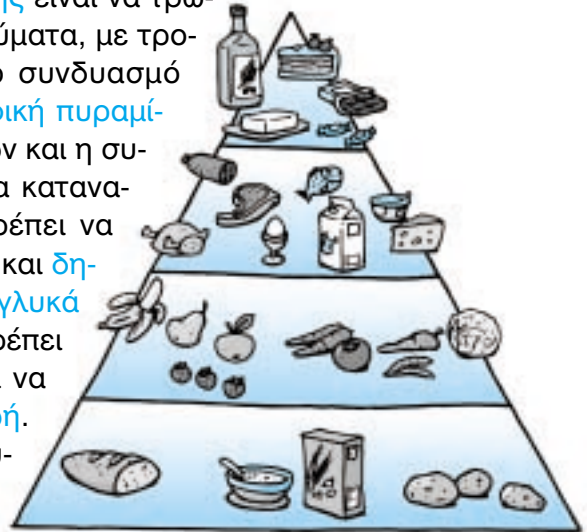
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1



Τα βασικά σημεία του μαθήματος

- Για την ανάπτυξή μας, για τις δραστηριότητές μας, για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας, χρειαζόμαστε **ενέργεια**, την οποία παίρνουμε από τις **τροφές**.
- Κάθε τροφή αποτελείται από πολλές ουσίες. Κάποιες από τις ουσίες αυτές έχουν ιδιαίτερη αξία για τη ζωή μας και τις λέμε **θρεπτικές**. Αυτές διακρίνονται σε **πρωτεΐνες**, **υδατάνθρακες**, **λίπη**, **βιταμίνες**, **φυτικές ίνες** κ.ά. Κάθε τροφή περιέχει, σε μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα, διαφορετικές θρεπτικές ουσίες.
- Η καθημερινή **σωστή και υγιεινή διατροφή** μάς δίνει ενέργεια, μας βοηθά να αναπτυσσόμαστε σωστά και να είμαστε υγιείς.
- Ο πιο **υγιεινός τρόπος διατροφής** είναι να τρώμε σε ορισμένες ώρες μικρά γεύματα, με τροφές που περιέχουν κατάλληλο συνδυασμό θρεπτικών ουσιών. Στη **διατροφική πυραμίδα** φαίνονται τα είδη των τροφών και η συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνουμε καθένα από αυτά. Πρέπει να τρώμε **πολλά φρούτα**, **λαχανικά** και **δημητριακά** και **λιγότερο κρέας**, **γλυκά** και **λιπαρές τροφές**. Επίσης, πρέπει να **κινούμαστε περισσότερο** και να **αποφεύγουμε την καθιστική ζωή**. Καθημερινά χρειάζεται να πίνουμε 6 με 8 ποτήρια νερό, να τρώμε αργά και να μασάμε καλά την τροφή μας.



Ερωτήσεις

1

Από πού παίρνουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε για την ανάπτυξή μας και τις δραστηριότητές μας;



- 2 Ποιες ουσίες λέγονται θρεπτικές και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται;
- 3 Ποιος είναι ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής;
- 4 Τι απεικονίζει η διατροφική πυραμίδα;



Απαντήσεις στις ερωτήσεις του Τετραβίου εργασιών

1ο Πείραμα



Παρατήρηση

Πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα και δημητριακά και λιγότερο κρέας, γλυκά και λιπαρές τροφές.



2ο Πείραμα



Παρατήρηση

Πρέπει να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και λιγότερο στις δραστηριότητες που βρίσκονται στην κορυφή της.



Συμπέρασμα

Πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τη βάση της διατροφικής πυραμίδας και λιγότερες από την κορυφή της. Επίσης πρέπει να κάνουμε περισσότερες δραστηριότητες από τη βάση της πυραμίδας δραστηριοτήτων.



Απαντήσεις στις εργασίες για το σπίτι

1

Ώρα	Φαγητά	Ποτά
07:30	δημητριακά	γάλα
10:00	ψωμί, τυρί, σοκολάτα	πορτοκαλάδα
14:00	κοτόπουλο, πατάτες, μήλο	νερό
17:00	πατατάκια	νερό
20:00	αυγό, ψωμί, τυρί	γάλα



Τα περισσότερα φαγητά βρίσκονται στα κάτω ή στα μεσαία επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας. Μόνο τα πατατάκια και η σοκολάτα βρίσκονται στην κορυφή της.

2

Πρωινό	γάλα με δημητριακά
Διάλειμμα	φρούτα, ψωμί με τυρί, χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	κοτόπουλο με ρύζι, σαλάτα
Απογευματινό	φρούτα
Βραδινό	μαύρο ψωμί με τυρί, γάλα

ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ – Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

2

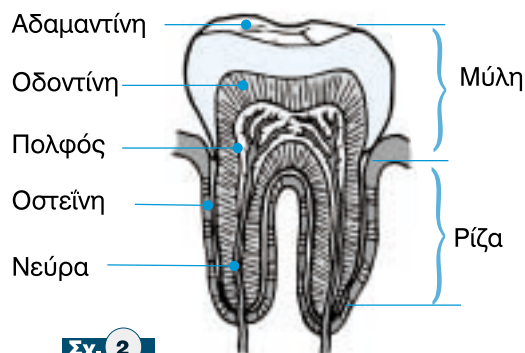


Τα βασικά σημεία του μαθήματος

- Τα **δόντια** είναι τα όργανα του πεπτικού συστήματος με τα οποία κόβουμε και μασάμε τις τροφές. Στο στόμα μας υπάρχουν **δύο σειρές** δόντια, μία στην επάνω και μία στην κάτω σιαγόνα.
- Τα **πρώτα δόντια** του ανθρώπου φυτρώνουν μέσα από τα ούλα, από την ηλικία των 6 μηνών έως 3 ετών. Είναι στο σύνολό τους **20** και ονομάζονται **νεογιλά**. Σε ηλικία 6 ετών αρχίζουν να πέφτουν και στη θέση τους φυτρώνουν **32 μόνιμα δόντια**, μέχρι την ηλικία των 20 ετών.
- Σε κάθε σιαγόνα έχουμε τέσσερις κατηγορίες δοντιών, ανάλογα με το **σχήμα** και τη **χρησιμότητά τους**:
 - Τους **4 κοπτήρες**, με τους οποίους κόβουμε τις τροφές.
 - Τους **2 κυνόδοντες**, με τους οποίους σχίζουμε τις τροφές.
 - Τους **4 προγόμφιους**, με τους οποίους μασάμε τις τροφές.
 - Τους **6 γομφίους**, με τους οποίους μασάμε τις τροφές (σχ. 1).



Σχ. 1



Σχ. 2

- Όλα τα δόντια έχουν την ίδια **δομή**. Το τμήμα του δοντιού που βρίσκεται έξω από τα ούλα και φαίνεται λέγεται **μύλη**, ενώ το τμήμα που βρίσκεται μέσα στα ούλα και δε φαίνεται λέγεται **ρίζα**. Μέσα στο δόντι υπάρχουν αγγεία και νεύρα, που αποτελούν τον **πολφό**. Ο πολφός καλύπτεται από την **οδοντίνη**, η οποία καλύπτεται από την **οστεΐνη** στην περιοχή της ρίζας και από την **αδαμαντίνη** στην περιοχή της μύλης (σχ. 2).
- Οι **βασικές παθήσεις των δοντιών** είναι η **τερηδόνα** (καταστρέφεται η αδαμαντίνη του δοντιού) και η **ουλίτιδα** (αποδυναμώνονται τα ούλα και ματώνουν).



- Οι κυριότερες **συνήθειες που συμβάλλουν στην προστασία των δοντιών** είναι:
 - α) Το **τακτικό** και το **σωστό βούρτσισμα των δοντιών** μετά από κάθε γεύμα.
 - β) Οι **προληπτικές τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο** για έλεγχο της στοματικής υγείας.
 - γ) Η **σωστή υγιεινή διατροφή** (αποφυγή – περιορισμός τροφών που περιέχουν ζάχαρη, πλούσια σε ασβέστιο διατροφή).
- Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη όχι μόνο όταν μας πονούν τα δόντια μας, αλλά κυρίως και όταν δε μας πονούν, για προληπτικούς λόγους.



Ερωτήσεις

- 1** Πόσες γενεές δοντιών αναπτύσσονται στον άνθρωπο, πώς ονομάζονται και τι γνωρίζεις για την καθεμιά;
- 2** Πόσες κατηγορίες μόνιμων δοντιών έχουμε και ποια η χρησιμότητα της κάθε κατηγορίας;
- 3** Ποια η δομή του δοντιού;
- 4** Ποιες είναι οι βασικές παθήσεις των δοντιών;
- 5** Ποιες είναι οι κυριότερες συνήθειες που συμβάλλουν στην προστασία των δοντιών;



Απαντήσεις στις ερωτήσεις Τετραδίου του εργασιών

1ο Πείραμα



Παρατήρηση

- Στην πάνω και στην κάτω σιαγόνα, μέτρησα από 12 δόντια.
- Ο αριθμός των δοντιών είναι ο ίδιος στην πάνω και στην κάτω σιαγόνα.
- Τα δόντια που βρίσκονται στο μπροστινό μέρος κάθε σιαγόνας είναι μυτερά και κοφτερά, ενώ αυτά που βρίσκονται στο πίσω μέρος είναι πλατιά κι έχουν μεγάλη επιφάνεια.



2ο Πείραμα



Παρατήρηση

Την τροφή μας την κόβουμε ή τη σχίζουμε με τα μπροστινά δόντια μας (κοπτήρες, κυνόδοντες), ενώ τη μασάμε με τα πίσω δόντια μας (προγόμφιοι, γομφίοι).

Πίνακας

Όνομασία	Περιγραφή	Χρησιμότητα
Κοπτήρες	Πλατιά δόντια με μικρή επιφάνεια	Μ' αυτά τα δόντια κόβουμε τις τροφές
Κυνόδοντες	Μυτερά δόντια με μικρή επιφάνεια	Μ' αυτά σχίζουμε τις τροφές
Προγόμφιοι	Πλατιά δόντια με μικρή επιφάνεια	Μ' αυτά μασάμε τις τροφές
Γομφίοι	Πλατιά δόντια με μεγαλύτερη επιφάνεια απ' όλα τ' άλλα	Μ' αυτά μασάμε τις τροφές

■ Παρατήρησε προσεκτικά τα δόντια του παιδιού και του ενήλικα. Ποιες διαφορές παρατηρείς ανάμεσα στα νεογιλά και στα μόνιμα δόντια;

- Τα νεογιλά δόντια είναι 10 σε κάθε σιαγόνα, ενώ τα μόνιμα 16 σε κάθε σιαγόνα.
- Τα νεογιλά είναι μικρότερα από τα μόνιμα.
- Στα νεογιλά δεν υπάρχουν προγόμφιοι αλλά μόνο 4 γομφίοι, ενώ στα μόνιμα υπάρχουν 4 προγόμφιοι και 6 γομφίοι. Ο αριθμός των κοπτήρων και των κυνόδοντων είναι ίδιος.

■ Από τα δόντια μπορούμε να δούμε μόνο το εξωτερικό μέρος. Στις εικόνες (βλ. σχολικό βιβλίο) μπορείς να δεις πώς είναι το εσωτερικό των δοντιών. Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου συμπλήρωσε στα κουτάκια τις ονομασίες από τα μέρη του δοντιού.

- Μύλη
- Ρίζα
- Αδαμαντίνη
- Οδοντίνη
- Οστεΐνη
- Πολφός



Συμπέρασμα

Με τα δόντια κόβουμε, σχίζουμε και μασάμε τις τροφές. Τα δόντια, ανάλογα με το σχήμα και τη λειτουργία τους, τα ονομάζουμε κοπτήρες, κυνόδοντες, προγόμφιους και γομφίους.



Απαντήσεις στις εργασίες για το σπίτι

1

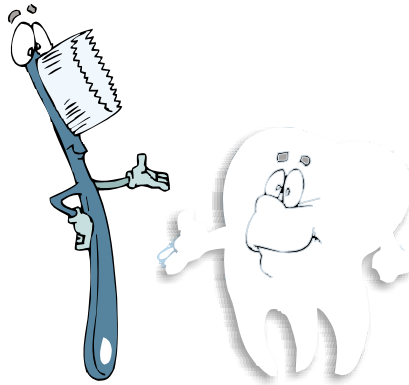
Το ζώο της πρώτης (πάνω) εικόνας είναι φυτοφάγο, γιατί τα δόντια του είναι πλατιά, με μεγάλη επιφάνεια, χρήσιμα για τη μάσηση της τροφής. Το ζώο της δεύτερης (κάτω) εικόνας είναι σαρκοφάγο, γιατί τα δόντια του είναι μυτερά και κοφτερά (κοπτήρες, κυνόδο-ντες), χρήσιμα για το κόψιμο και το σχίσιμο της τροφής.

2

1. ΠΟΛΦΟΣ 2. ΟΣΤΕΪΝΗ 3. ΡΙΖΑ 4. ΝΕΥΡΑ 5. ΑΔΑΜΑΝΤΙΝΗ
6. ΟΔΟΝΤΙΝΗ 7. ΜΥΛΗ

3

Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη όχι μόνο όταν μας πονούν τα δόντια μας, αλλά κυρίως και όταν δε μας πονούν, για προληπτικούς λόγους.



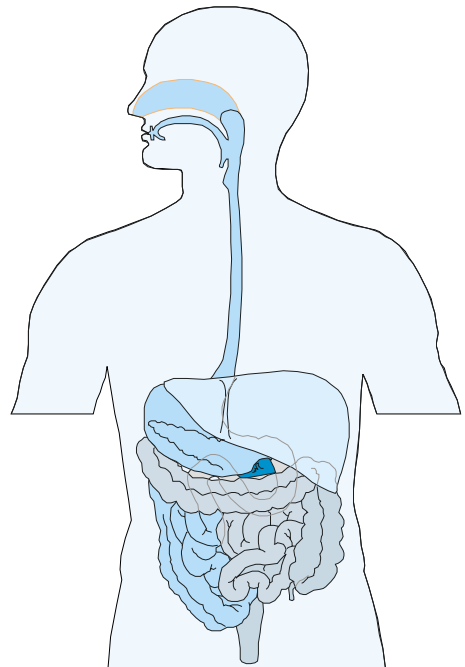
3

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ



Τα βασικά σημεία του μαθήματος

- Το σύνολο των οργάνων μας με τα οποία γίνεται η επεξεργασία της τροφής (πέψη), ώστε να απορροφηθούν από τον οργανισμό μας τα θρεπτικά συστατικά, αποτελεί το **πεπτικό σύστημα**.
- Κατά την **πέψη**, τη διάσπαση δηλαδή της τροφής και το χωρισμό της σε χρήσιμα και άχρηστα συστατικά, τα χρήσιμα συστατικά περνούν στο αίμα και τα άχρηστα αποβάλλονται από τον πρωκτό με τη μορφή κοπράνων. Με την **κυκλοφορία του αίματος** τα χρήσιμα (θρεπτικά) συστατικά μεταφέρονται σε όλα τα όργανα του σώματος.
- Το πεπτικό σύστημα αποτελείται από το **γαστρεντερικό σωλήνα** και τους **αδένες**. Τα όργανα του γαστρεντερικού σωλήνα είναι:
 - η **στοματική κοιλότητα**,
 - ο **φάρυγγας**,
 - ο **οισοφάγος**,
 - το **στομάχι**,
 - το **λεπτό έντερο** και
 - το **παχύ έντερο** (βλ. σχ.).
 Οι **αδένες** είναι:
 - Οι **σιελογόνοι αδένες**, που εκκρίνουν το **σάλιο** το οποίο συμβάλλει στη διάσπαση του αμύλου των τροφών.
 - Το **συκώτι**, στο οποίο παράγεται η **χολή** που συμβάλλει στη διάσπαση των λιπών.
 - Το **πάγκρεας**, στο οποίο παράγεται το **παγκρεατικό υγρό** (βλ. σχ.).
- Το **ταξίδι της τροφής**:
 - Η τροφή κόβεται και πολτοποιείται με τα **δόντια**. Το **σάλιο**, που εκκρίνεται στη στοματική κοιλότητα από τους σιελογόνους αδένες κατά τη μύσηση, διασπά το ά-





- μυλο και συμβάλλει στη δημιουργία του **βλωμού** (της μπουκιάς).
- Στη συνέχεια ο βλωμός, χάρη στη συνεχή κίνηση του **γαστρεντερικού σωλήνα**, μέσω του **φάρυγγα** και του **οισοφάγου** φτάνει στο στομάχι.
 - Στο **στομάχι**, με την επίδραση του όξινου γαστρικού υγρού και των ισχυρών κινήσεων του στομάχου, η τροφή μετατρέπεται σε παχύρρευστο χυλό.
 - Ο παχύρρευστος αυτός χυλός μετά από 2-4 ώρες περνά στο **λεπτό έντερο**, όπου γίνεται η διάσπαση των τροφικών υλικών, τα οποία περνούν στο αίμα. Στη διάσπαση των τροφικών υλικών συμβάλλουν η **χολή** και το **παγκρεατικό υγρό**, που εκκρίνονται από το συκώτι και το πάγκρεας αντίστοιχα στο δωδεκαδάχτυλο, το πρώτο τμήμα του λεπτού εντέρου.
 - Τα άχρηστα υπολείμματα της τροφικής διάσπασης που δεν απορροφώνται, περνούν στο **παχύ έντερο**, γίνονται παχύρρευστα (κόπρανα) και αποβάλλονται από τον πρωκτό.



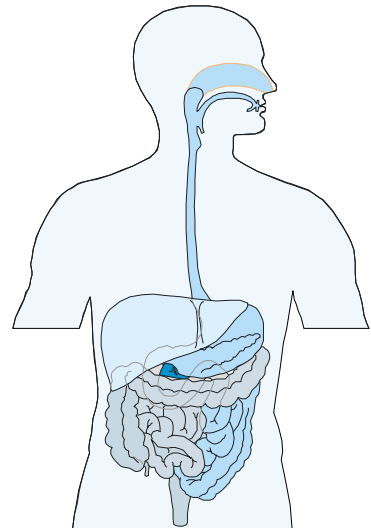
Ερωτήσεις

- 1** Τι ονομάζουμε πεπτικό σύστημα και ποια λειτουργία επιτελεί;
- 2** Ποια τα όργανα του πεπτικού μας συστήματος και ποια η χρησιμότητα του καθενός οργάνου;
- 3** Μπορείς να περιγράψεις το «ταξίδι της τροφής» μέσα στο πεπτικό μας σύστημα;



Απαντήσεις στις ερωτήσεις του Τετραδίου εργασιών

- Ζήτησε από τη δασκάλα ή το δάσκαλό σου το φύλλο με τα όργανα του πεπτικού συστήματος. Κόψε με το ψαλίδι τις εικόνες και κόλλησέ τες στο σκίτσο του σώματος στη σωστή θέση.





1ο Πείραμα



Παρατήρηση

- Όσο συνεχίζουμε τη μάσηση, το ψωμί γίνεται πιο γλυκό.
- Στο μασημένο ψωμί το χρώμα του ιωδίου παραμένει το ίδιο, δεν αλλάζει, ενώ στο αμάσητο αλλάζει και γίνεται μπλε σκούρο.

2ο Πείραμα



Παρατήρηση

- Το λάδι δεν αναμειγνύεται (ανακατεύεται) με το νερό όσο κι αν το ανακατέψουμε με το καλαμάκι.
- Το λάδι διαλύεται και ανακατεύεται με το νερό όταν ρίξουμε σαπούνι και το ανακατέψουμε.



Συμπέρασμα

Το σάλιο συμβάλλει (βοηθάει) στη διάσπαση του αμύλου των τροφών, ενώ η χολή διασπά τα λίπη των τροφών.



Απαντήσεις στις εργασίες για το σπίτι

1

- | | |
|--------------|---|
| λεπτό έντερο | – τα χρήσιμα στοιχεία των τροφών περνάνε στο αίμα |
| οισοφάγος | – συνδέει το στόμα με το στομάχι |
| χολή | – διάσπαση λιπών |
| στόμα | – μάσηση, δημιουργία μπουκιάς |

2

Στο στομάχι η τροφή αναμειγνύεται με τα στομαχικά υγρά και γίνεται παχύρρευστο υγρό.

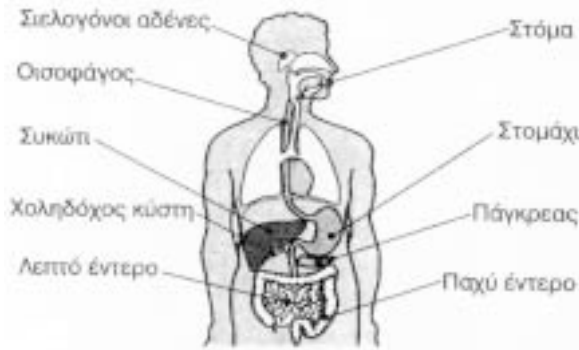
3

1. ΣΤΟΜΑΧΙ 2. ΠΑΓΚΡΕΑΣ 3. ΣΥΚΩΤΙ 4. ΟΙΣΟΦΑΓΟ 5. ΧΟΛΗ
6. ΔΩΔΕΚΑΔΑΧΤΥΛΟ 7. ΕΝΤΕΡΟ 8. ΣΑΛΙΟ

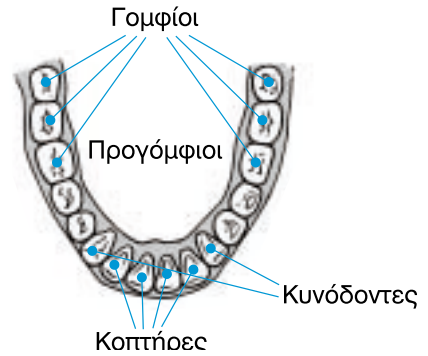


ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

- Για την ανάπτυξή μας, για τις δραστηριότητές μας, για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας, χρειαζόμαστε **ενέργεια**, την οποία παίρνουμε από τις **τροφές**.
- Κάθε τροφή αποτελείται από πολλές **ουσίες**. Κάποιες από τις ουσίες αυτές έχουν ιδιαίτερη αξία για τη ζωή μας και τις λέμε **θρεπτικές**. Αυτές διακρίνονται σε **πρωτεΐνες**, **υδατάνθρακες**, **λίπη**, **βιταμίνες** κ.ά. Κάθε τροφή περιέχει, σε μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα, διαφορετικές θρεπτικές ουσίες.
- Η καθημερινή σωστή και υγιεινή διατροφή μάς δίνει ενέργεια, μας βοηθά να αναπτυσσόμαστε σωστά και να είμαστε υγιείς.
- Ο πιο **υγιεινός τρόπος διατροφής** είναι να τρώμε σε ορισμένες ώρες μικρά γεύματα, με τροφές που περιέχουν κατάλληλο συνδυασμό θρεπτικών ουσιών. Πρέπει να τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά και λιγότερο κρέας, γλυκά και λιπαρές τροφές. Επίσης, πρέπει να κινούμαστε περισσότερο και να αποφεύγουμε την καθιστική ζωή.
- Το **πεπτικό σύστημα** του ανθρώπου αποτελείται από όργανα που συνεργάζονται, όλα μαζί, για την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών (βλ. σχ. 1).
- Τα **όργανα του πεπτικού συστήματος** διακρίνονται:
 - α) Σ' αυτά από τα οποία περνάει με τη σειρά η τροφή:
 - **Στοματική κοιλότητα** → Δημιουργία μπουκιάς (βλωμού).
 - **Οισοφάγος** → Οδηγεί την τροφή στο στομάχι.
 - **Στομάχι** → Η τροφή γίνεται χυλός – Διάσπαση πρωτεϊνών.
 - **Λεπτό έντερο** → Διάσπαση λιπών, υδατανθράκων, πρωτεϊνών – Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.
 - **Παχύ έντερο** → Απορρόφηση νερού και αποβολή περιττωμάτων.
 - β) Στους αδένες που παράγουν ουσίες απαραίτητες για την πέψη:
 - **Σιελογόνοι αδένες** → Διάσπαση υδατανθράκων – Δημιουργία βλωμού.
 - **Συκώτι – Πάγκρεας** → Παραγωγή ουσιών για τη διάσπαση λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών.
- Τα **πρώτα δόντια** του ανθρώπου φυτρώνουν μέσα από τα ούλα, από την ηλικία των 6 μηνών έως 3 ετών. Είναι στο σύνολό τους **20** και ονομάζονται **νεογιλά**. Σε ηλικία 6 ετών αρχίζουν να πέφτουν και στη θέση τους φυτρώνουν **32 μόνιμα** δόντια, μέχρι την ηλικία των 20 ετών.
- Έχουμε τέσσερις κατηγορίες δοντιών, ανάλογα με το **σχήμα** και τη **χρησιμότητά** τους, σε κάθε σιαγόνα:

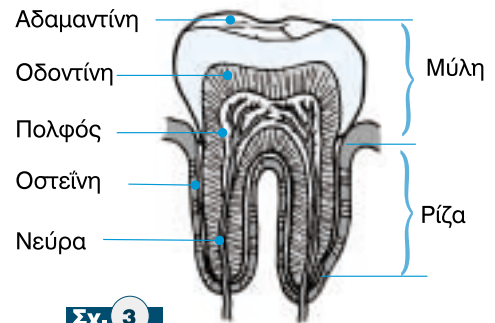


Σχ. 1



Σχ. 2

- Τους **4 κοπτήρες**, με τους οποίους κόβουμε τις τροφές.
- Τους **2 κυνόδοντες**, με τους οποίους σχίζουμε τις τροφές.
- Τους **4 προγόμφιους**, με τους οποίους μασάμε τις τροφές.
- Τους **6 γομφίους**, με τους οποίους μασάμε τις τροφές (σχ. 2).



Σχ. 3

- Όλα τα δόντια έχουν την **ίδια δομή** (σχ. 3). Το τμήμα του δοντιού που βρίσκεται έξω από τα ούλα και φαίνεται λέγεται **μύλη**, ενώ το τμήμα που βρίσκεται μέσα στα ούλα και δε φαίνεται λέγεται **ρίζα**. Μέσα στο δόντι υπάρχουν αγγεία και νεύρα, που αποτελούν τον **πολφό**. Ο πολφός καλύπτεται από την **οδοντίνη**, η οποία καλύπτεται από την **οστεΐνη** στην περιοχή της ρίζας και από την **αδαμαντίνη** στην περιοχή της μύλης.
- Οι **βασικές παθήσεις των δοντιών** είναι η **τερηδόνα** (καταστρέφεται η αδαμαντίνη του δοντιού) και η **ουλίτιδα** (αποδυναμώνονται τα ούλα και ματώνουν).
- Οι κυριότερες **συνήθειες που συμβάλλουν στην προστασία των δοντιών** είναι:
 - α) Το **τακτικό** και το **σωστό βούρτσισμα των δοντιών** μετά από κάθε γεύμα.
 - β) Οι **προληπτικές τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο** για έλεγχο στοματικής υγείας.
 - γ) Η **σωστή υγιεινή διατροφή** (αποφυγή – περιορισμός τροφών που περιέχουν ζάχαρη, κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ασβέστιο).



- Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη όχι μόνο όταν μας πονούν τα δόντια μας, αλλά κυρίως και όταν δε μας πονούν, για προληπτικούς λόγους.



Ανακεφαλαιωτικές ερωτήσεις

- 1 Τι μας προσφέρει η σωστή και υγιεινή διατροφή;
- 2 Ποιος είναι ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής;
- 3 Ποια είναι η χρησιμότητα του πεπτικού συστήματος;
- 4 Ποια είναι τα όργανα του πεπτικού συστήματος και ποια η χρησιμότητα (λειτουργία) του καθενός οργάνου;
- 5 Πόσες γενεές δοντιών αναπτύσσονται στον άνθρωπο, πώς ονομάζονται και τι γνωρίζεις για την καθεμιά;
- 6 Πόσες κατηγορίες μόνιμων δοντιών έχουμε και ποια η χρησιμότητα της κάθε κατηγορίας;
- 7 Ποια η δομή του δοντιού;
- 8 Ποιες είναι οι βασικές παθήσεις των δοντιών;
- 9 Ποιες είναι οι κυριότερες συνήθειες που συμβάλλουν στην προστασία των δοντιών;
- 10 Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη μόνο όταν μας πονούν τα δόντια;

ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

A. Γράφω Σ (Σωστό) ή Λ (Λάθος) στο τετραγωνάκι κάθε πρότασης:

1. Το σάλιο βοηθά κυρίως στη διάσπαση των λιπών.
2. Η χολή παράγεται στο στομάχι.
3. Ο οισοφάγος συνδέει τη στοματική κοιλότητα με το στομάχι.
4. Τα νεογιλά δόντια είναι συνολικά είκοσι.
5. Το βασικό υλικό από το οποίο αποτελείται το δόντι ονομάζεται οδοντίνη.
6. Η αδαμαντίνη καλύπτεται από την οδοντίνη.
7. Οι βασικές παθήσεις των δοντιών είναι η τερηδόνα και η ουλίτιδα.
8. Τα δόντια που είναι δίπλα στους κοπτήρες ονομάζονται κυνόδοντες.
9. Στο παχύ έντερο γίνεται η πέψη των τροφών.
10. Με τον οισοφάγο η τροφή οδηγείται στο λεπτό έντερο.

B. Συμπληρώνω με τις κατάλληλες λέξεις:

1. Το τμήμα του δοντιού που βλέπουμε λέγεται
2. Οι βασικές ασθένειες των δοντιών είναι η και η
3. Στην περιοχή της η οδοντίνη του δοντιού καλύπτεται από την
4. Τα δόντια του ανθρώπου αντικαθιστούν τα δόντια.
5. Ο με τις κινήσεις των μυών του σπρώχνει την τροφή στο

6. Στο εκκρίνεται το υγρό, το οποίο βοηθά κυρίως στη διάσπαση των

Γ. Αντιστοιχίζω:

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Λεπτό έντερο • | • α. Εδώ, δημιουργείται η μπουκιά με τη μάσηση. |
| 2. Οισοφάγος • | • β. Συμβάλλει στη διάσπαση των λιπών. |
| 3. Χολή • | • γ. Εδώ, τα χρήσιμα στοιχεία των τροφών περνάνε στο αίμα. |
| 4. Στόμα • | • δ. Συνδέει το στόμα με το στομάχι. |

Δ. Συμπληρώνω τα κενά με βάση τη μεσοστιχίδα:

1			Κ		
2			Υ		
3			Ν		
4			Ο		
5			Δ		
6			Ο		
7			Ν		
8			Τ		
9			Ε		
10			Σ		

1. Σε αυτό τον αδένα παράγεται η χολή.
2. Το τμήμα του δοντιού που βλέπουμε.
3. Σκληρή ουσία του δοντιού, που καλύπτεται από την αδαμαντίνη.
4. Οι αδένες αυτοί παράγουν το σάλιο.
5. Αυτή καταστρέφει την αδαμαντίνη των δοντιών.
6. Όργανο στο οποίο η τροφή γίνεται παχύρρευστο υγρό (χυλός).
7. Το λεπτό ... απορροφά τις θρεπτικές ουσίες.
8. Με αυτά τα δόντια κόβουμε τις τροφές.
9. Έτσι ονομάζονται τα πρώτα δόντια του ανθρώπου.
10. Αυτό το υγρό παράγεται στο στομάχι.

Ε. Απαντώ σύντομα:

1. α) Ποιες είναι οι βασικές παθήσεις των δοντιών και των ούλων;

.....

β) Μπορείς να αναφέρεις τρεις συνήθειες που βοηθούν στην προστασία των δοντιών απ' αυτές τις παθήσεις;

.....

2. Γιατί δεν πρέπει να βάζουμε τα δάχτυλα (ή το μολύβι) στο στόμα μας;

.....

3. α) Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

Πρωινό

Δεκατιανό

Μεσημεριανό

Απογευματινό

Βραδινό

.....



β) Μπορείς να προτείνεις και κάποιες δραστηριότητες από την πυραμίδα δραστηριοτήτων σε συνδυασμό με το ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

.....

