

16. Žmogaus organizmo vandens pusiausvyra

Apskaičiuok, kiek per dieną netenkame ir kiek gauname vandens.

Per dieną žmogaus organizmas netenka

maždaug \_\_\_\_\_ litro vandens

ir gauna maždaug \_\_\_\_\_ litro vandens.

**Netenkame vandens:**

Iškvepiame 0,5 litro

Pašaliname su šlapimu 1,5 litro

Išprakaituojame 0,5 litro

**Gauname vandens:**

Išgeriame 1,5 litro

Su maistu 1,0 litro



17. Vanduo maisto produktuose

Kiekvieną matavimo cilindrą nuspalvink iki tiek, kiek maisto produkte yra vandens. Naudokis lentelės duomenimis.

Vandens kiekis 100 g maisto produkto

|    | Maisto produktai | Vandens kiekis, g |
|----|------------------|-------------------|
| 1. | Bananai          | 60                |
| 2. | Arbūzai          | 95                |
| 3. | Duona            | 40                |
| 4. | Obuoliai         | 85                |
| 5. | Pienas           | 90                |
| 6. | Razinos          | 25                |
| 7. | Riešutai         | 10                |
| 8. | Sausainiai       | 5                 |
| 9. | Vynuogės         | 80                |



18. Kodėl reikalingas prakaitavimas?

Suvilgyk vatą vandeniu, perbrauk odą plaštakos viršuje ir silpnai papūsk į šią vietą. Aprašyk pojūčius ir paaiškink prakaitavimo svarbą.

---



---



---



---

19. Augalams reikia vandens

Loreta rašė trumpą pasakojimą apie vandens reikšmę augalams, bet kai kur aptaškė popierių rašalu. Tekste įrašyk trūkstamas raides.

Augalams reikia vandens. Vandenių augalas siurbia vandenį šaknimis. Sugertas vanduo suteikia jam stiprumo. Stiebo viduje yra plonų kraujvadių, kuriais vanduo pasiekia žiedus, lapus. Vanduo yra geras šiluminis laidininkas, todėl jame tirpsta įvairios medžiagos. Kai kurios iš jų labai svarbios augalui. Be vandens augalai greit miršta, o po kiek laiko gali net žūti.

20. Kaktusas

Daugelis žmonių namuose augina vieną arba kelis kaktusus. Tai nereiklūs augalai. Juos užtenka laistyti vos kartą per savaitę ar net rečiau. Trumpai parašyk, kaip kaktusai yra prisitaikę iškęsti vandens stygių.



21. Patarlės apie vandenį

1. Rodykle sujunk patarlės pradžią ir pabaigą.

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| Lašas po lašo ir     | pačiam reikės gerti       |
| Į balą puolęs        | akmenį pratašo            |
| Nespjauk į vandenį,  | du vandens lašai          |
| Panašūs kaip         | prieš vandenį nepaplauksi |
| Prieš vėją nepapūsi, | sausas nekelsi            |

2. Pasirink vieną patarlę ir paaiškink jos prasmę.

---



---



---

**14. Pieniniai ir nuolatiniai dantys**

- Po piešiniais parašyk, kurie dantys **pieniniai**, o kurie **nuolatiniai**.
- Suskaičiuok pieninius ir nuolatinius dantis. Neužmiršk, kad piešiniuose pavaizduoti tik viršutinio žandikaulio dantys.

4 metų vaikas turi \_\_\_\_\_ dantų.

Suaugęs žmogus turi \_\_\_\_\_ dantis.

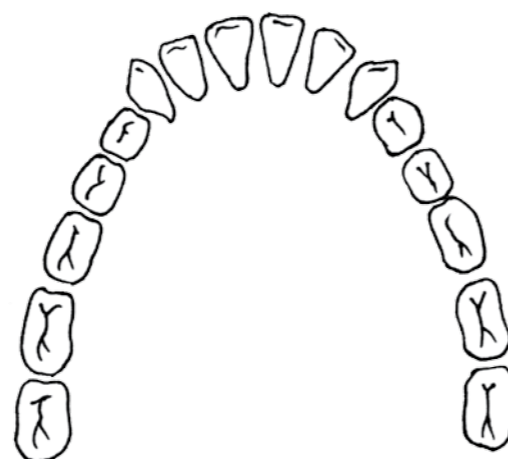
- Kandžius nuspalvink **žaliai**, iltinius dantis – **rausvai**, kaplius – **šviesiai mėlynai**, o krūminius dantis – **tamsiai mėlynai**.

Sutartinės spalvos:

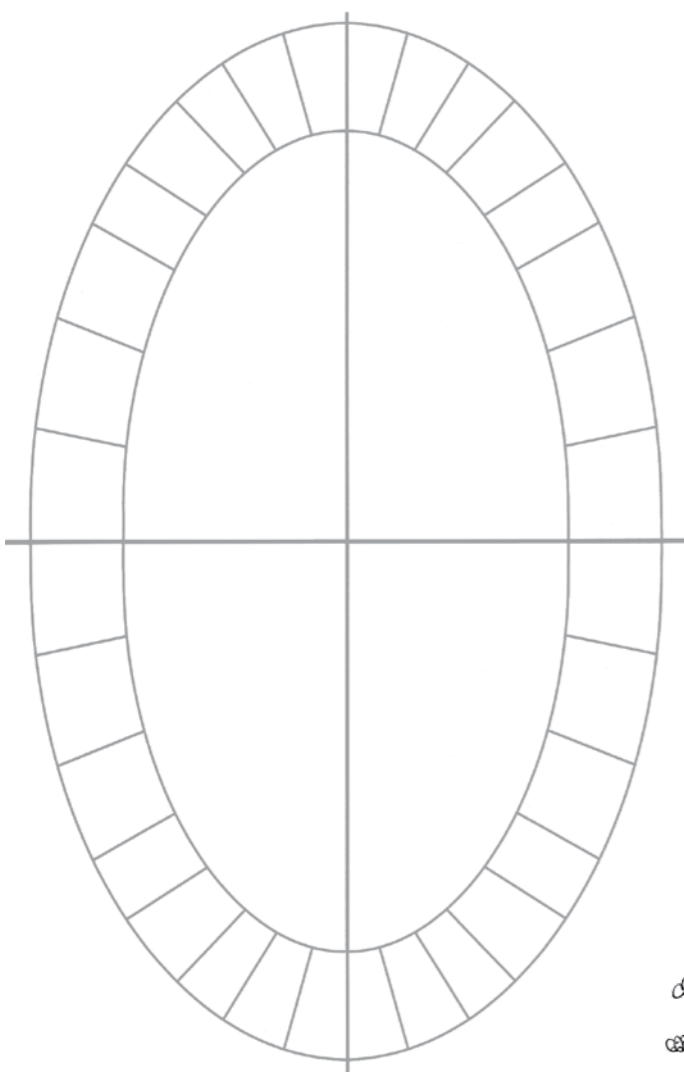
- kandžiai
- iltiniai dantys
- kapliai
- krūminiai dantys



\_\_\_\_\_ dantys



\_\_\_\_\_ dantys



**15. Mano dantys**

- Apžiūrėk savo dantis veidrodyje.
- Iš 44 p. išsikirk juostelę su 32 dantų piešiniais. Pieštuku apibrauk dantis, kuriuos matei savo burnoje.
- Išsikirk apibrauktus dantis ir įklijuok į schemą dešinėje.
- Kiek nuolatinių dantų tau dar neišdygo?



**16. Dantis reikia prižiūrėti!**

Tekste įrašyk šiuos žodžius: **bakterijos**, **ėduonis**, **nervas**, **prižiūrėti**, **rūgštis**, **skaudėti**, **šepetėlis**.



Pavalgius burnoje lieka maisto likučių, kuriais minta čia gyvenančios \_\_\_\_\_

Skaidydamos šiuos likučius, išskiria \_\_\_\_\_, kuri pažeidžia dantį. Iš pradžių jo paviršiuje atsiranda patamsėjimas, vėliau susidaro ertmė. Tai vadinamasis dantų \_\_\_\_\_.

Ilgainiui ertmė gilėja, dantis tampa jautrus. Kai ertmė priartėja prie \_\_\_\_\_, dantį ima smarkiai \_\_\_\_\_.

Geriausia – valyti dantų \_\_\_\_\_ rytą po pusryčių ir vakare prieš miegą.

**17. Dantų valymas šepetėliu**

Ties kiekvienu piešiniu įrašyk, kuris dantų paviršius valomas: **priekinis**, **kramtomasis** ar **vidinis**. Rašikliu apibrauk teisingą šepetėlio judinimo kryptį.



| Valomas _____ dantų paviršius | Valomas _____ kaplių ir krūminių dantų paviršius | Valomas _____ kaplių ir krūminių dantų paviršius | Valomas _____ kandžių ir iltinių dantų paviršius |
|-------------------------------|--|--|--|
|                               |  |  |  |
| Šepetėlis judinamas<br>↑ ↓ ↔  | Šepetėlis judinamas<br>↑ ↓ ↔                     | Šepetėlis judinamas<br>↑ ↓ ↔                     | Šepetėlis judinamas<br>↑ ↓ ↔                     |

**18. Maisto slinkimas virškinimo traktu**

Žemiau pateiktose frazėse aprašyta maisto „kelionė“ virškinimo traktu. Frazės išdėstytos nenuosekliai. Sunumeruok jas iš eilės.

- Susmulkintas maistas slenka stemple.
- Nesuvirškintos maisto liekanos pašalinamos iš žarnyno.
- Maisto košelė keliauja žarnomis. Jose į kraują įsiurbiamos maisto medžiagos.
- 3–4 val. maistas virškinamas skrandyje.
- Burnos ertmėje maistą susmulkina dantys, sudrėkina seilės.

**1** Į virškinimo traktą maistas patenka pro burną.