

	Janek miał większy apetyt, ponieważ zwiększyło się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe, takie jak cukry i tłuszcze, które są źródłem energii dla pracujących mięśni.
5.	<p>a) Kolejno od lewej: B, A, E, D, C</p> <p>A. Układ oddechowy pobiera z powietrza tlen i usuwa z organizmu dwutlenek węgla.</p> <p>B. Układ szkieletowy stanowi rusztowanie dla ciała, umożliwia wykonywanie ruchów, chroni narządy wewnętrzne.</p> <p>C. Układ nerwowy odbiera i analizuje informacje z narządów zmysłów, koordynuje pracę całego organizmu.</p> <p>D. Układ krwionośny transportuje krew, a wraz z nią tlen i dwutlenek węgla oraz składniki pokarmowe. Umożliwia także utrzymanie stałej temperatury ciała.</p> <p>E. Układ pokarmowy umożliwia trawienie i wchłanianie pokarmu.</p>

## 5. ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA

### 1. Zdrowy styl życia


1.	<p>Regularne odżywianie się oznacza, że należy jeść co najmniej cztery posiłki dziennie o podobnej porze.</p> <p>Utrzymywanie siebie i swojego otoczenia w czystości oznacza, że trzeba wykonywać codziennie poranną i wieczorną toaletę oraz sprzątać swój pokój.</p> <p>Odpowiednia ilość snu oznacza, że powinno się spać około 9 godzin dziennie.</p> <p>Właściwa aktywność fizyczna polega na ćwiczeniu 2–3 razy w tygodniu.</p> <p>Unikanie szkodliwych zachowań oznacza, że nie należy palić papierosów i spożywać alkoholu.</p>
2.	a), b) Odpowiedzi indywidualne.
3.	a), b), c), d) Odpowiedzi indywidualne.
4.	<p>a) 1. Spożywanie w nadmiarze cukrów i tłuszczów powoduje nadwagę lub otyłość.</p> <p>2. Niewystarczające spożycie białek u dzieci opóźnia ich wzrost.</p> <p>b) białka – mleko, mięso</p> <p>tłuszcze – olej, oliwki</p> <p>cukry – pieczywo, makaron</p>
5.	<p>► Próchnica zębów jest chorobą wywoływaną przez <del>wirusy</del> / bakterie / <del>grzyby</del>.</p> <p>► Zęby należy szczotkować <del>codziennie rano</del> / co najmniej dwa razy dziennie / <del>codziennie po kolacji</del>.</p> <p>► Kontrolne wizyty u dentysty należy odbywać <del>co trzy miesiące</del> / raz na pół roku / <del>wtedy, gdy odczuwamy ból</del>.</p>
6.	szczoteczka do zębów, kapcie, ręcznik, dezodorant kulkowy, szczotka do włosów

### 2. Choroby, którymi można się zarazić

1.	Klara – angina, Tymek – zatrucie pokarmowe, Zosia – grypa
2.	Odpowiedź indywidualna.

3.	Z pożywieniem i wodą – owsica, salmonelloza, tasiemczyca Przez uszkodzona skórę – wścieklizna, tężec, borelioza Z wdychanym powietrzem – angina, grypa, przeziębienie															
4.	Sytuacje, których skutkiem może być zatrucie pokarmowe: ▶ Marta zapomniała umyć ręce przed obiadem ▶ Adam ponownie zamroził lody, które roztopiły się w drodze ze sklepu do domu. ▶ Leszek usunął z dżemu cienką warstwę pleśni, po czym posmarował nim naleśniki.															
5.	<table><tr><th>Nazwa choroby</th><th>Przyczyna</th><th>Sposób zarażenia</th></tr><tr><td>Tężec</td><td>bakterie tężca</td><td>zabrudzenie rany ziemią</td></tr><tr><td>Wścieklizna</td><td>wirusy wścieklizny</td><td>ugryzienie przez chore zwierzę</td></tr><tr><td>Borelioza</td><td>bakterie boreliozy</td><td>ukąszenie kleszcza</td></tr><tr><td>Zapalenie mózgu</td><td>wirusy zapalenia mózgu</td><td>ukąszenie kleszcza</td></tr></table>	Nazwa choroby	Przyczyna	Sposób zarażenia	Tężec	bakterie tężca	zabrudzenie rany ziemią	Wścieklizna	wirusy wścieklizny	ugryzienie przez chore zwierzę	Borelioza	bakterie boreliozy	ukąszenie kleszcza	Zapalenie mózgu	wirusy zapalenia mózgu	ukąszenie kleszcza
Nazwa choroby	Przyczyna	Sposób zarażenia														
Tężec	bakterie tężca	zabrudzenie rany ziemią														
Wścieklizna	wirusy wścieklizny	ugryzienie przez chore zwierzę														
Borelioza	bakterie boreliozy	ukąszenie kleszcza														
Zapalenie mózgu	wirusy zapalenia mózgu	ukąszenie kleszcza														

### 3. Jak sobie radzić w niebezpiecznych sytuacjach?

1.	<p>W czasie burzy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ W domu: Zamknąć wszystkie okna i drzwi, nie korzystać z urządzeń elektrycznych, przygotować latarkę na wypadek przerw w dostawie prądu.</li><li>▶ W wodzie: wyjść jak najszybciej na brzeg.</li><li>▶ Na otwartej przestrzeni: przykucnąć, maksymalnie, zbliżając stopy do siebie.</li></ul>																				
2.																					
3.	<p>W kolejności od lewej: +, −, +, +</p>																				
4.	<p>a)</p> <table><tr><td><b>Cechy</b></td><td><i>Muchomor sromotnikowy</i></td><td><i>Gołąbek zielonawy</i></td><td><i>Czubajka kania</i></td><td><i>Gąska zielona</i></td></tr><tr><td><b>Pierścień w górnej części trzonu</b></td><td><i>obecny, zrośnięty z trzonem</i></td><td><i>brak</i></td><td><i>obecny, ruchomy</i></td><td><i>brak</i></td></tr><tr><td><b>Pochwa otaczająca podstawę trzonu</b></td><td><i>obecna</i></td><td><i>brak</i></td><td><i>brak</i></td><td><i>brak</i></td></tr><tr><td><b>Kolor blaszek spodniej strony kapelusza</b></td><td><i>biały</i></td><td><i>początkowo biały, później kremowy</i></td><td><i>biały</i></td><td><i>żółty</i></td></tr></table> <p>b) czubajka kania c) pochwa otaczająca podstawę trzonu</p>	<b>Cechy</b>	<i>Muchomor sromotnikowy</i>	<i>Gołąbek zielonawy</i>	<i>Czubajka kania</i>	<i>Gąska zielona</i>	<b>Pierścień w górnej części trzonu</b>	<i>obecny, zrośnięty z trzonem</i>	<i>brak</i>	<i>obecny, ruchomy</i>	<i>brak</i>	<b>Pochwa otaczająca podstawę trzonu</b>	<i>obecna</i>	<i>brak</i>	<i>brak</i>	<i>brak</i>	<b>Kolor blaszek spodniej strony kapelusza</b>	<i>biały</i>	<i>początkowo biały, później kremowy</i>	<i>biały</i>	<i>żółty</i>
<b>Cechy</b>	<i>Muchomor sromotnikowy</i>	<i>Gołąbek zielonawy</i>	<i>Czubajka kania</i>	<i>Gąska zielona</i>																	
<b>Pierścień w górnej części trzonu</b>	<i>obecny, zrośnięty z trzonem</i>	<i>brak</i>	<i>obecny, ruchomy</i>	<i>brak</i>																	
<b>Pochwa otaczająca podstawę trzonu</b>	<i>obecna</i>	<i>brak</i>	<i>brak</i>	<i>brak</i>																	
<b>Kolor blaszek spodniej strony kapelusza</b>	<i>biały</i>	<i>początkowo biały, później kremowy</i>	<i>biały</i>	<i>żółty</i>																	
5.	<p>W kolejności od góry: bieluń dziedzierzawa, lulek czarny, wawrzynek wilczczyko</p>																				
6.	<p>a) Kolejno: substancja trująca, substancja żrąca, substancja łatwopalna, substancja niebezpieczna dla środowiska.</p>																				

b) Znaki ostrzegawcze nie mogą mieć wyglądu, który przyciąga uwagę dzieci i wzbudza ich zainteresowanie. Mogłoby to zwiększyć prawdopodobieństwo przypadkowego kontaktu z niebezpiecznymi produktami, który może prowadzić do utraty zdrowia, a nawet życia.

Znaki ostrzegawcze nie powinny być podobne do tych, które są stosowane na produktach spożywczych, lekach lub kosmetykach, ponieważ oznaczone nimi produkty mogłyby zostać przypadkowo połknięte lub użyte w inny sposób, niebezpieczny dla zdrowia.

7. Kolejno od lewej: A, C, B

#### 4. Uzależnienia są groźne

1. Odpowiedź indywidualna.

2. Doświadczenie wykonane indywidualnie.  
Wniosek: Białko pod wpływem alkoholu ścina się.

3. Kolejno: F, P, F, P, P, P

4. Odpowiedź indywidualna.

#### Sprawdź się. Podsumowanie działu 5

1. Prawidłowe odżywianie się, systematyczne ćwiczenia fizyczne, odpowiednia ilość snu, utrzymywanie siebie i swojego otoczenia w czystości, unikanie ryzykownych zachowań, zachowanie odpowiednich proporcji między wypoczynkiem biernym a wypoczynkiem czynnym.

2. 1) cukrów, tłuszczów zwierzęcych  
2) idąc na spacer, jeżdżąc na rowerze  
3) angina, grypa  
4) kleszcze, grzyby  
5) muchomor sromotnikowy  
6) nerwowo

3. Kolejno: P, P, F, P, P

4. paproć – nie jest rośliną trującą, znak drogowy – pozostałe to znaki ostrzegawcze umieszczane na opakowaniach środków czystości, mrówka – nie żądli, tylko gryzie, żmija zygzakowata – jedyny jadowity wąż

5. 1. grzybica  
2. higiena  
3. borelioza  
4. bakterie  
5. pasożyty  
6. burza  
7. oparzenie

Hasło: Choroba – stan, w którym organizm nie funkcjonuje właściwie.

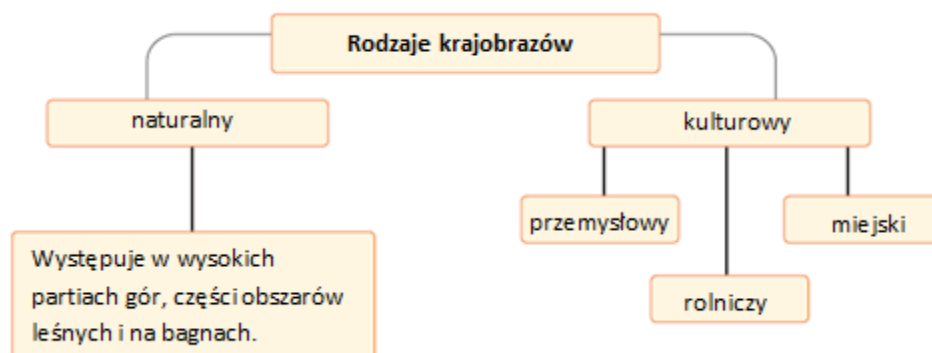
6.

Salmonelloza – jeść tylko świeżą żywność, nieprzeterminowane produkty, przechowywać żywność w odpowiedniej temperaturze, myć ręce przed posiłkiem, dokładnie myć owoce i warzywa.  
 Wszawica – nie pożyczyc grzebieni czy nakryć głowy, utrzymywać w czystości skórę głowy.  
 Próchnica – ograniczyć jedzenie słodczy, myć zęby co najmniej dwa razy dziennie, co pół roku chodzić na wizyty kontrolne do dentysty.  
 Grzybica – nie pożyczyc grzebieni, ręczników, obuwia itp., używać kłapek na basenie, dbać o czystość skóry, szczególnie stóp.  
 Otyłość – ograniczyć jedzenie słodczy i tłuszczów zwierzęcych, systematycznie ćwiczyć, kontrolować masę ciała.

## 6. POZNAJEMY KRAJOBRAZ NAJBLIŻSZEJ OKOLICY

### 1. Co to jest krajobraz?

1.



2.

Na zdjęciu przedstawiony został krajobraz rolniczy / ~~przemysłowy~~. Zaliczamy go do krajobrazów ~~naturalnych~~ / kulturowych. Charakterystyczna dla tego krajobrazu jest przewaga ~~lasów~~ / pól uprawnych. Zabudowa wsi i osad jest niska / ~~wysoka~~, a sieć dróg ~~gęsta~~ / rzadka.

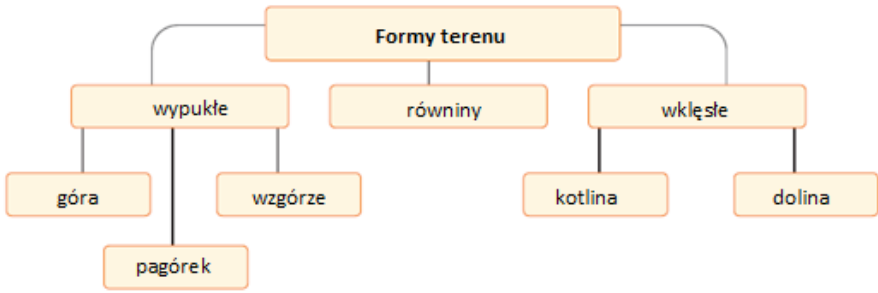
3.

Klara: *krajobraz miejski, wysokie budynki, gęsta sieć dróg*  
 Tymek: *krajobraz górski, duże różnice wysokości, głębokie doliny, nagie skały*

4.

Odpowiedź indywidualna.

### 2. Ukształtowanie terenu

1.	 <pre> graph TD     FT[Formy terenu] --&gt; W[wypukłe]     FT --&gt; R[równiny]     FT --&gt; WK[wklęsłe]     W --&gt; G[góra]     W --&gt; P[pagórek]     R --&gt; WZ[wzgórze]     WK --&gt; K[kotlina]     WK --&gt; D[dolina]           </pre>
2.	Od lewej: wzgórze, pagórek, góra
3.	dolina – A, kotlina – C, wzniesienie – D, równina – B
4.	a) Kolejno od lewej: 2, 1, 3 b) A – szczyt, B – stok, C – podnóże
5.	Od góry: dno doliny, koryto rzeczne, zbocze

### 3. Czy wszystkie skały są twarde?

1.	<p>a) Nazwy do wykreślenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. granit, glina, wapień, less, piaskowiec</li> <li>2. glina, piasek, less, żwir</li> <li>3. granit, piasek, wapień, żwir, piaskowiec</li> </ol> <p>b) Od góry: 2, 1, 3 c) Od lewej: less, piasek, granit</p>
2.	Najżyźniejsza jest gleba na ilustracji A, ponieważ ma najgrubszą warstwę próchnicy, która zawiera składniki niezbędne do życia roślin.
3.	<p>Znaczenie gleby:</p> <p>Dla człowieka – uprawa roślin, hodowla zwierząt roślinożernych</p> <p>Dla zwierząt – miejsce do życia, źródło pokarmu (rośliny, inne zwierzęta)</p> <p>Dla roślin – źródło pokarmu (próchnica),</p>

### 4. Wody słodkie i wody słone

1.	<p>Wody płynące (zielone ramki): strumień, potok, kanał śródlądowy, rzeka</p> <p>Wody stojące (niebieskie ramki): bagno, staw, jezioro</p>
2.	<p>wody słone &gt; wody słodkie</p> <p>lodowce &lt; morza + oceany</p> <p>wody słodkie podziemne &gt; wody słodkie powierzchniowe</p>
3.	Zdjęcie A – jezioro, zdjęcie B – staw. Jezioro ma naturalne, zaokrąglone kształty, natomiast staw ma kształty geometryczne, nadane mu przez człowieka.
4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. woda</li> <li>2. sól</li> <li>3. rzeka</li> <li>4. strumień</li> <li>5. oceany</li> <li>6. powierzchniowe</li> </ol>

	7. potok 8. lodowce 9. morze 10. staw 11. bagno Hasło: Wszechocean
--	-----------------------------------------------------------------------------------

5.	Morze Bałtyckie jest częścią Oceanu Atlantyckiego.
----	----------------------------------------------------

### 5. Krajobraz wczoraj i dziś

1.	Odpowiedź indywidualna.
2.	Od góry, od lewej: C, D, B, A
3.	Odpowiedź indywidualna.
4.	Odpowiedź indywidualna

### 6. Obszary i obiekty chronione

1.	Kolejno od góry: parki narodowe, pomniki przyrody, parki krajobrazowe, rezerваты przyrody.
2.	Odpowiedź indywidualna.
3.	Rezerwat przyrody Gipsowa Góra – ochrona czynna, ponieważ wykoszono trawy, usunięto drzewa, wprowadzono wypas zwierząt – żadnej z tych działalności nie wolno prowadzić na terenie objętym ochroną ścisłą. Jezioro Kacze Oko – ochrona ścisła, ponieważ zakazana jest tam praktycznie jakakolwiek działalność człowieka. Nawet dostęp jest ograniczony tylko do dwóch oznakowanych szlaków turystycznych.
4.	Szliśmy razem z przewodnikiem wyznaczoną trasą. Byłem zły, bo <u>Tomek i Michał cały czas krzyczeli i głośno się śmiali</u> , dlatego nie słyszałem, co mówił przewodnik. Gdy doszliśmy do niewielkiego jeziora, przewodnik pokazał nam pomnik przyrody – olbrzymi, stary dąb. <u>Dziewczyny na pamiątkę zerwały z niego po kilka liści</u> i ruszyliśmy dalej. Byłem już trochę zmęczony i nie chciało mi się nieść pustej butelki po napoju, więc <u>wyrzuciłem ją w gęste zarośla</u> .

### Sprawdź się. Podsumowanie działu 6

1.	1) rolniczy, przemysłowy, miejski 2) pagórek, góra, wzgórze 3) koryto 4) park narodowy, park krajobrazowy
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------