***Մեր առողջությունը։***

***Ճանաչի՛ր ինքդ քեզ։***

Մենք բոլորս էլ ցանկանում ենք լինել ուժեղ, առույգ, ուշ հոգնենք և քիչ հիվանդանանք։Առողջությունը մարդու ամենամեծ հարստությունն է։Որպեսզի կարողանանք պահպանել այդ հարստությունը, պետք է լավ ճանաչենք մեր օրգանիզմը, իմանանք առողջ լինելու կանոնները։

Բոլորիս համար կարևոր է իմանալ մեր մարմնի կառուցվածքը, հասկանալ ինչպես է այն աշխատում, ինչպես պահպանել մեր առողջությունը։

Մեր օրգանիզմը բարդ ու հետաքրքիր մի կառույց է։ Նրա բոլոր մասերը՝ **օրգանները,** իրար հետ կապված են։Օրինակ՝ ձեռքը,աչքը, սիրտը, թոքերը, ստամոսքը օրգաններ են, որոնցից յուրաքանչյուրը կատարում է իրեն բնորոշ աշխատանքը։

Այն օրգանները, որոնք միասին կատարում են որոշակի աշխատանք, կազմում են **օրգանների համակարգեր։**

Օրինակ՝ սննդի մարսումը կատարվում է **մարսողության համակարգում**։ Շնչելու ժամանակ նախ օդն անցնում է մեր քթով, երբեմն նաև բերանով, ապա կոկորդով, շնչափողով և հասնում է թոքեր։Բոլոր այս օրգանները կազմում են **շնչառության համակարգը։**

**Արյունատար համակարգը** կազմում են սիրտը և արյունատար անոթները։Դրանց միջոցով արյունն օրգանիզմում շրջանառություն է կատարում։

**Նյարդային համակարգը** կարգավորում է մեր օրգանիզմի աշխատանքը։ Այն կազմված է գլխուղեղից, ողնուղեղից և դրանցից դուրս եկող նյարդաթելերից։ Գլխուղեղը մեր մարմնի կառավարման կենտրոնն է , նրա հրամանով աշխատում են մեր բոլոր օրգանները։

**Հարցեր, առաջադրանքներ**

1․***Թվարկի՛ր մարդու օրգաններ և նշի՛ր, թե յուրաքանչյուրն ինչ աշխատանք է կատարում։***

***Աչք- ապահովում է մարդու տեսողությունը***

***Քիթ- ապահովում է մարդու շնչառությունը և հոտառությունը, քիթը կազմում է շնչառական համակարգի մի մասը։***

***Ականջ- ապահովում է մարդու լսողությունը, կազմում է լսողական համակարգի արտաքին մասը։***

***Մաշկ- կատարում է ծածկողական դեր։***

***Ատամ-կմախքի ոսկորներ են, որոնք գտնվում են բերանի խոռոչում, ապահովում են սննդի ծամելու, մանրացնելու պրոցեսը, որ սննունդը հեշտ մարսվի ստամոքսում։ Դրա համար պետք է լավ ծամել սննունդը։***

***2․ Թվարկի՛ր մարդու օրգանների համակարգերը։***

***Հենաշարժողական համակարգ- ոսկորներ, մկաններ***

***Նյարդային համակարգ- գլխուղեղ, ողնուղեղ և ծայրամասային նյարդեր***

***Արյունատար համակարգ-սիրտ, արյունատար անոթներ***

***Մարսողական համակարգ-ստամոքս, աղիքներ***

***Շնչառական համակարգ-շնչափող, թոքեր, բրոխներ***

***3․ Տրված ցանկից ընտրի՛ր այն բառերը, որոնք բնորոշում են առողջ մարդուն։***

***Սլացիկ գունատ***

***Կորացած հիվանդոտ***

***Ուժեղ գեր***

***Կենսուրախ կայտառ***

***Տխուր անտրամադիր***