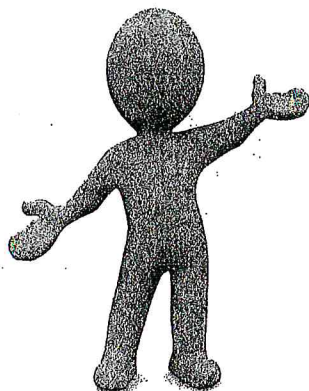


12. Иногда трудно убедить ребенка ухаживать за своим организмом. Придумай не менее трех коротеньких и веселых советов и подпиши их вокруг этой фигурки. Не забудь написать заглавие получившегося плаката.



Благодарим за участие!

Центр развития ребенка «Новация»,  
ассоциация преподавателей  
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»,  
ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» ЮУГМУ  
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2015  
(для учащихся начальной школы)  
4 класс**

Код школы \_\_\_\_\_  
Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_

*Дорогой друг!*

*Внимательно прочитай текст «Кожа человека». Информация из этого текста поможет тебе выполнить задания олимпиады.*

**КОЖА ЧЕЛОВЕКА**

Кожа – самый большой орган человеческого организма. Средняя площадь её поверхности составляет от полутора до двух квадратных метров. Она подобна крепостной стене, охраняющей организм от вторжения неприятеля.

Кожа осуществляет терморегуляцию, т.е. помогает поддерживать постоянную температуру тела. Эту роль выполняют кровеносные сосуды, расположенные под кожей. Когда жарко, они расширяются. Кровь приливает к коже и отдает лишнее тепло. При похолодании сосуды сужаются, и кровь согревает внутренние органы.

Она вырабатывает витамин D на солнце, избавляет от отходов жизнедеятельности организма. При помощи рецепторов (нервных окончаний) кожи мы имеем возможность ощущать мир. Так, на пальцах и ладонях кожа может чувствовать давление от 20 миллиграммов, что соответствует среднему весу мухи.

В коже есть поры, через которые выделяется пот. Его вырабатывают потовые железы. Изначально пот стерилен, но потом в нём поселяются микроорганизмы, и он приобретает специфический запах. Поэтому так важно соблюдать гигиену тела.

Когда нам холодно, то на теле могут появляться так называемые «мурашки». Это реакция организма, доставшаяся нам от далеких предков. Когда-то она помогала им согреться. В случае необходимости, крошечные мышцы по всему телу напрягаются и «подымают волосы дыбом». Поэтому густая шерсть зверей придает шкуре хорошую теплоизоляцию.

*Выполни задания, используя информацию текста. Желаем успеха!*

1. Что не относится к органам человека? Отметь верный ответ.  
а) легкие б) кожа в) голова г) сердце
2. Почему на жаре кожа краснеет? Отметь верный ответ.  
а) кровеносные сосуды расширяются б) кровеносные сосуды сужаются  
в) открываются поры г) закрываются поры
3. К чему приводит сужение кровеносных сосудов на холоде? Напиши верный ответ.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. При каком условии вырабатывается витамин D в коже? Отметь верный ответ.  
а) на свежем воздухе б) в тепле  
в) на солнце г) при употреблении витаминов
5. Отметь верный ответ. Способность кожи к ощущениям называется  
а) обоняние б) осязание в) терморегуляция г) зрение
6. Выбери лишнее: рецепторы кожи помогают нам ощущать  
а) давление б) запах в) боль г) холод

7. При каких условиях усиливается выделение пота? Отметь верные ответы.

- а) при высокой температуре воздуха б) при переохлаждении тела  
в) при загрязнении кожи г) при физических нагрузках

8. Какие процедуры не помогут человеку избавиться от микроорганизмов, которые придают запах поту? Отметь верные ответы.

- а) принятие душа б) занятия лечебной физкультурой  
в) поход в баню г) использование парфюмерной воды

9. В какой строчке таблицы «Строение и функции кожи» допущена ошибка?

	Строение	Функции
а)	рецепторы	осязание
б)	поры	иммунная
в)	потовые железы	выделение
г)	подкожный жир	защита от ударов

10. «Мурашки» помогали нашим древним предкам согреться. Как ты думаешь, почему они потеряли эту роль у современного человека?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Мы дрожим, когда мерзнем. Это происходит за счет быстрого сокращения мышц. Зачем это нашему организму? Отметь верный ответ.

- а) человек готов к быстрому бегу  
б) срочно требуется сделать зарядку  
в) под кожей образуется больше жира  
г) при сокращении мышц вырабатывается тепло