

Neúnavné srdce

- Nepřetržitě proudění krve a zásobování těla živinami – zajišťuje oběhová soustava = srdce, cévy, krev
- Srdce je dutý sval v hrudním koši, neustále se smršťuje a uvolňuje, pracuje nepřetržitě
- Cévy rozvádějí krev po celém těle, rozlišujeme:
 - Tepny jsou cévy s okysličenou krví od srdce
 - Žíly jsou cévy s odkysličenou krví do srdce
 - Vlasečnice jsou nejmenší a nejjemnější cévy, spojují tepny a žíly
- Krev je červená tekutina – důležité funkce:
 - Rozvádí do těla kyslík, živiny a jiné látky
 - Odvádí z těla oxid uhličitý a další škodliviny
- Skládá se z krevní plazmy, červených a bílých krvinek a krevních destiček

Chráníme své srdce a krev

- Závisí na zdravém životním stylu
- Měli bychom dodržovat zdravou životosprávu, přiměřeně sportovat a omezit sedavý způsob života, samozřejmostí je nekouřit a nepít alkohol
- Některé velmi nebezpečné až smrtelné nemoci se přenášejí krví – AIDS, žloutenka typu B – k přenosu nemoci krví často dochází při opakovaném požívání injekčních stříkaček – NIKDY na ně nesahejte!!!

Trávicí soustava – přijmout a zpracovat

- Potřebujeme živiny (cukry, tuky, bílkoviny)
- + vitamíny a minerály – získáváme z potravy
- Trávicí soustava zajišťuje:
 - Příjem potravy
 - Zpracování potravy
 - Vstřebávání živin
 - Odstraňování nestrávených látek z těla
- Trávicí soustavu člověka tvoří:

• Dutina ústní	slinivka břišní
• Hltan	tenké střevo
• Jícen	tlusté střevo
• Žaludek	konečník
• Játra	

Pečujeme o svůj chrup

- Součástí trávicí soustavy je dutina ústní
- Děti mají 20 dočasných zubů – okolo 6. roku začnou vypadávat – poté naroste chrup stálý 32 zubů
- Pokud se stálý chrup poškodí, již se sám neobnoví
- Musíme o zuby pečovat a čistit si je nejméně 2x denně
- Měli bychom chodit na pravidelné prohlídky k zubnímu lékaři
- Dentální hygienista doporučí vhodné pomůcky pro čištění celé ústní dutiny