PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA

Zarazki i odporność

Jak organizm broni się przed chorobami?

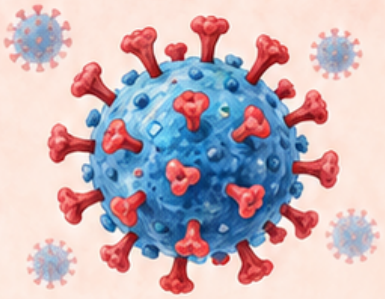
Czym są zarazki?

Zarazki mogą wywoływać choroby zakaźne. Należą do nich m.in. wirusy i niektóre bakterie. Są tak małe, że nie widzimy ich gołym okiem.

Wirusy

Nie mają budowy komórkowej.

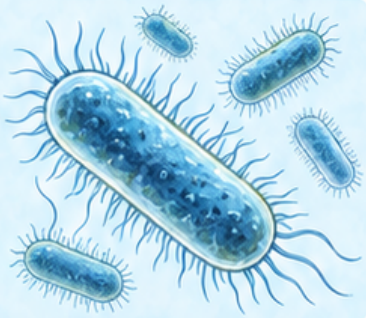
Namnażają się tylko w komórkach innych organizmów.



Bakterie

To organizmy zbudowane z jednej komórki.

Nie wszystkie powodują choroby — wiele nam pomaga!



Ilustracje są uproszczone i powiększone.

Odporność — nasza własna obrona

Organizm potrafi rozpoznawać i zwalczać zarazki.
Skóra utrudnia im wnikanie do ciała, a komórki obronne pomagają je zwalczać.
Tę zdolność obrony nazywamy odpornością.



Co pomaga dbać o odporność?



1. Wysypiaj się
Sen pomagą organizmowi odpocząć i prawidłowo się bronić.



2. Jedz różnorodnie
Potrzebujemy różnych składników pokarmowych.
Za mało snu i niedożywienie mogą osłabiać obronę organizmu.



3. Ubieraj się do pogody
Chroń ciało przed wychłodzeniem.
Sam chłód nie wywołuje infekcji — potrzebny jest zarazek.

Pamiętaj!

Nawet gdy dbasz o siebie, możesz zachorować.
Gdy źle się czujesz, powiedz dorosłemu.