



Miskolc - Szirmai Református Általános Iskola, AMI és Óvoda  
OM 201802

e-mail: refiskola.szirma@gmail.com

3521 Miskolc, Miskolci u. 38/a.

Telefon: 46/405-124; Fax: 46/525-232

Iskola neve: \_\_\_\_\_

Csapat neve: \_\_\_\_\_

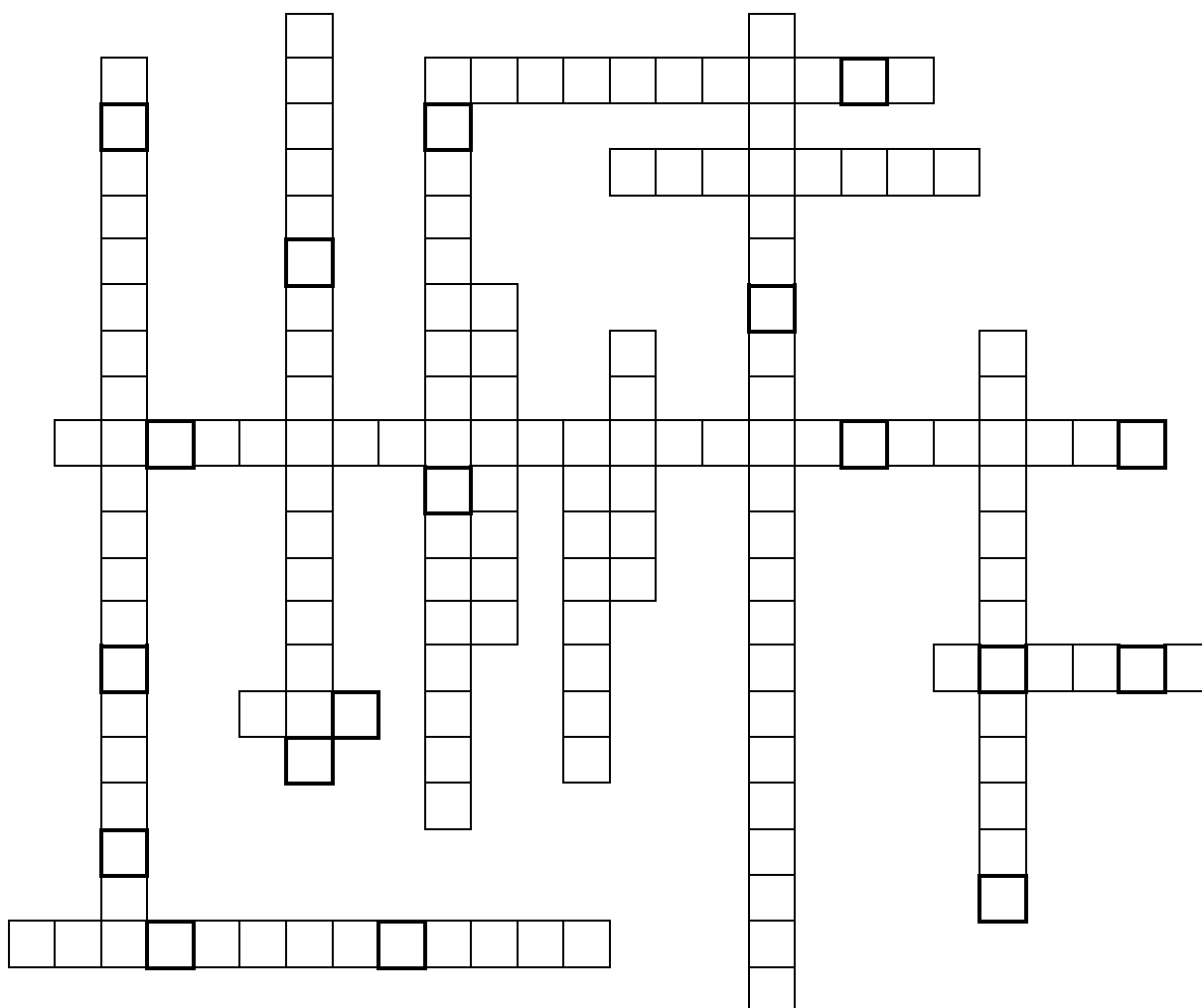
**„Környezetismeret-környezetvédelem”  
országos csapatverseny**

**3. osztály**

**2019/20. tanév**

**II. levelezős forduló**

1. Írjátok be a táblázatba az egészséges életmód elemeit és a betegség tüneteit! A vastag keretben lévő betűk helyes sorrendbe tételével megkapjátok a II. forduló témáját!

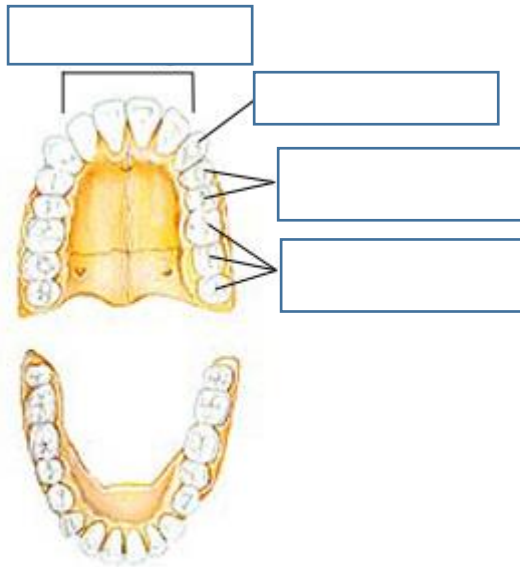


Megfejtés: .....

15 pont

**2. Óvjuk fogainkat!**

**a. Írjátok a vonalak mellett lévő keretekbe a megfelelő számokat és betűket!**



1. kisórlófogak
  2. metszőfogak
  3. szemfog
  4. nagyórlófogak
- A) lapát alakú  
B) alakjuk hordószerű, zömökebb  
C) ezzel metszed darabokra a húst  
D) felaprítják a magvakat  
E) ezzel tudsz leharapni egy darabot például a sajtból  
F) alakjuk hordószerű  
G) felaprítják a táplálékot  
H) lándzsához hasonló alakú

12 pont

**b. Hogyan szuvasodik meg egy fog? Egészítsétek ki a szöveget a megadott szavakkal, szókapcsolatokkal!**

*savak; üreg; ételmaradványokat; lepedéket; fogzománcban; kalciumot;  
savat; baktériumok; ásványi anyagokat;*

A fogak felszínén létrejövő \_\_\_\_\_ hada népesíti be, amelyek az \_\_\_\_\_ hasznosítva \_\_\_\_\_ termelnek. A \_\_\_\_\_ kioldják a \_\_\_\_\_ lévő \_\_\_\_\_, köztük a \_\_\_\_\_, így azon \_\_\_\_\_ jön létre.

9 pont

**3. Melyik élelmiszer milyen vitamint, ásványi anyagot tartalmaz? Írjátok a számokat a megfelelő nagyobb keretbe! Az első 4 keretbe 4-4, az utolsó 2 keretbe 3-3 szám kerüljön!**

**Fogvédő élelmiszerek**

A bennük lévő vitaminok és ásványi anyagok révén egyes élelmiszerek segítik megőrizni a fogaid épségét.

	A-vitamin
	C-vitamin
	D-vitamin
	Kalcium
	Fluor
	Foszfor

1. tojás
2. spenót
3. lazac
4. citrom
5. tengeri moszat
6. tej
7. szardínia
8. máj

9. sárgarépa
10. tengeri hal
11. kagyló
12. narancs
13. csukamájolaj
14. káposzta
15. vaj
16. sütőtök
17. tengeri rák
18. tintahal
19. sajt
20. karfiol
21. joghurt
22. cékla

22 pont

**4. Melyik vitaminnak milyen szerepe van? Keretezzétek be a vitaminok neve mellett található színekkel az adott vitamin szerepét jelentő szavakat, szókapcsolatokat! Van olyan szó, ami megismétlődik, ez nem véletlen!**

**D-vitamin – piros**

**E-vitamin – kék**

**K-vitamin – zöld**

**A-vitamin – citromsárga**

**C-vitamin – lila**

**B<sub>12</sub>-vitamin – narancssárga**

**B<sub>6</sub>-vitamin – sötétbarna**

**B<sub>1</sub>-vitamin – fekete**

ideg- és izomműködés

csontfejlődés

sejtosztódás	kis erek védelme
idegrendszer	immunrendszer működése
véralvadás	látás épsége
cukrok felszívódása	vérképzés
vérképzés	megfelelő idegi működés
bőr épsége	sebgyógyulás
megfelelő anyagcsere	haj épsége
köröm épsége	vas felszívódása

fehérjeszintézis (ennek során a sejtek új fehérjéket termelnek)

19 pont

**5. Hidratálj! Ajánlatos naponta 1,5-2 l vizet fogyasztanod, vagyis pótolnod többek között a vizelettel eltávozó mennyiséget. Ez azért is fontos, mert víz alkotja a tested mintegy 70 %-át, és a hiányában működési zavarok lépnek fel. Fokozottabb terhelésnél, így sportoláskor, kánikulában vagy betegség esetén emeld a napi folyadékbevitelt!**

**Mennyi vizet tartalmaznak egyes szerveink? Kössétek össze különböző színekkel a szavakat és a számokat!**

ízületek	75 %
vér	86 %
izmok	83 %
tüdő	75 %
agy	64 %
bőr	90 %

6 pont

6. Egészséged érdekében az egyes élelmiszertípusokból eltérő arányban kell fogyasztanod.

a. Írjátok a képek számát a táplálékpiramis megfelelő részébe!

b. Egészítsétek ki a hiányos mondatokat a megfelelő betűkkel!

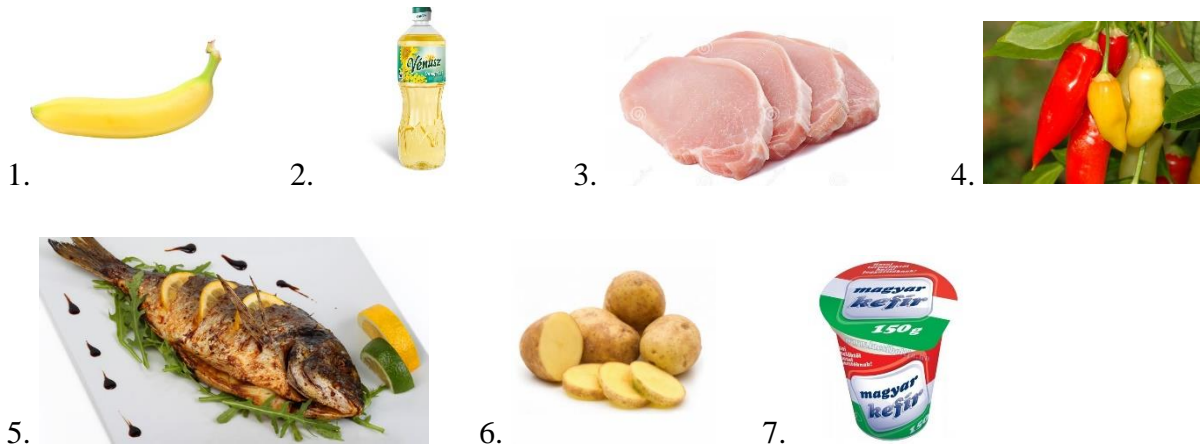
A növényi olajok úgynevezett \_\_\_\_\_, míg a főként állati eredetűek úgynevezett \_\_\_\_\_ zsírsavakat tartalmaznak.

Ezeknek az élelmiszereknek a magjában lévő \_\_\_\_\_ biztosítják a sejtjeinket felépítő \_\_\_\_\_.

Ezeknek a táplálékoknak a cellulóztartalmú rostjai segítik a megfelelő \_\_\_\_\_.

Ezek a táplálékok természetes formában tartalmazzák a testünk \_\_\_\_\_ szolgáló \_\_\_\_\_.

- A) cukrot
- B) aminosavakat
- C) telítetlen
- D) bélműködést
- E) telített
- F) fehérjék
- G) energiaforrásként



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



25 pont

**7. Az alábbiakban érdekes, különleges betegségeket soroltunk fel. Fejtsétek ki részletesebben, mit jelentenek ezek a betegségek!**

Hegyi betegség:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vízallergia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nevető halál:

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

15 pont

Az II. fordulóban elérhető pontszám: 123 pont

A feladatsor beküldési határideje: **2020. február 20.**

Felhasználható források:

- környezetismereti tankönyvek
- Testünk csodái – Graph-Art Kft. 2018.