

Рассмотрена  
на заседании ШМК  
учителей - предметников  
Протокол №1  
от 29 августа 2023г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

Утверждена  
Приказом директора № 136-од  
от 30 августа 2023 г.  
\_\_\_\_\_ Е.В.Соснина

Составлена в соответствии с:

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классов под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г
- учебным планом ОУ

## **Рабочая программа** по естествознанию для 9<sup>-х</sup> классов

*Составители:*  
*учителя - Т.А.Шоркина*

Рецензент:  
Руководитель ШМК  
учителей-предметников  
\_\_\_\_\_ *А.Д.Зорина*

**Ижевск**

## Пояснительная записка Естествознание, 9 класс

Рабочая программа по естествознанию для обучающихся 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с:

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов
- и в соответствии с учебным планом ОУ

**Цель обучения предмету:** Формирование представлений об анатомии, физиологии и гигиене организма человека.

Из поставленной цели вытекают следующие **задачи:**

- Сообщение учащимся знаний о строении и жизнедеятельности организма человека;
- Развитие памяти, внимания, мышления, зрительного восприятия, устной речи средствами предмета «Естествознание»;
- Привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека

Учитывая факт завершенности обучения в школе и переход к самостоятельной жизни, в 9 классе в разделе «Человек» впервые предлагается изучение тем «Размножение и развитие», «Средства защиты от беременности». За счет некоторого сокращения анатомического и морфологического материала в программу включены темы, связанные с сохранением здоровья человека. Обучающиеся знакомятся с распространенными заболеваниями, узнают о мерах оказания доврачебной помощи. Привитию практических умений по данным вопросам (измерить давление, наложить повязку и т. п.) следует уделять больше внимания во внеурочное время. В результате изучения естествоведческого курса учащиеся должны получить общие представления о человеке как биосоциальном существе, как виде, живом организме, личности, об условиях его существования, о здоровом образе жизни

При проведении уроков активно используются информационно-коммуникативные технологии. Обучающимся предлагаются для просмотра мультимедийные презентации, учебные документальные и художественные фильмы. Кроме этого, используется дидактический материал: таблицы и плакаты, карточки, иллюстрации по темам программы, объемные плакаты. На уроках осуществляется мониторинг сформированности знаний, умений, навыков обучающихся с использованием информационно-коммуникативных технологий (составлены тесты, проверочные и контрольные работы).

На уроках будут применяться комплексно все методы обучения:

Словесные: рассказ учителя, обучающая беседа, чтение текстов учебника.

Наглядные: демонстрация иллюстративной и натуральной наглядности, муляжи, модели, ИКТ технологии. Практические занятия.

Формы организации учебного процесса – урок, урок – экскурсия, урок – практическая работа. Наряду с традиционными уроками будут проводиться и нетрадиционные формы уроков (викторины, КВНы, праздники, игры и т.д.)

Учебные занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю, 68 уроков в год.

### Структура и содержание учебного курса в 9 классе

Класс	В неделю	Год
9	2 ч	68 ч

### Тематическое планирование уроков естествознания в 9 классе (68 ч)

№№ п/п	Название изучаемой темы	Всего часов
1.	Введение.	1 ч
2.	Общее знакомство с организмом человека.	2ч
3.	Опора и движение Скелет. Мышцы	12 ч 6ч. 6ч.
4.	Кровообращение	11ч
5.	Дыхание.	6ч
6.	Питание и пищеварение.	8ч
7.	Выделение	3ч
8	Размножение и развитие	9ч.
9	Покровы тела	5ч
10	Нервная система	6ч
11.	Органы чувств	5 ч

### Практические занятия

Четверть	№ урока п.п	Тема	Примерная дата
<b>1 четверть</b>	7 урок	Строение позвоночника Определение правильной осанки	
	8 урок	Кости верхних и нижних конечностей.	
	9 урок	Первая доврачебная помощь при травмах	
	11 урок	Основные группы мышц в теле человека. Определение при внешнем осмотре местоположения отдельных мышц	
	12 урок	Работа мышц. Утомление мышц. Сокращение мышц при сгибании и разгибании рук в локте.	
	13 урок	Влияние физкультуры и спорта на формирование и развитие мышц. Утомление мышц при удерживании груза на вытянутой руке	
<b>2 четверть</b>	19урок	Работа сердца. Пульс. Кровяное давление.	
	22урок	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Измерение с помощью учителя кровяного давления	
	23 урок	Первая помощь при кровотечениях.	
	31 урок	Влияние никотина на органы дыхания.	
<b>3 четверть</b>	36 урок	Здоровые зубы — здоровое тело.	
	37 урок	Гигиена питания.	
	42 урок	Внешний вид почек, их расположение в организме человека.	
<b>4 четверть</b>	56 урок	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.	
	60 урок	Гигиена умственного и физического труда. Режим дня.	

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

- название, элементарные функции и расположение основных органов в организме человека;
- о влиянии физической нагрузки на организм;
- нормы правильного питания;
- о вредном влиянии никотина, алкоголя и наркотиков на организм человека;
- названия специализации врачей, к которым можно обращаться за помощью;
- меры предупреждения сколиоза;
- свою группу крови и резус-фактор;
- норму кровяного давления;
- состояние своего зрения и слуха;
- санитарно-гигиенические правила.

Обучающиеся должны **уметь**:

- применять приобретенные знания о функциях человеческого организма в повседневной жизни с целью сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- измерять температуру тела;
- оказывать доврачебную помощь при вывихах, порезах, кровотечениях, ожогах.

**Учебно-методическое обеспечение  
Естествознание, 9 класс:**

**Программа:**

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»;
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов под редакцией И.М. Бгажноковой . Издательство Москва «Просвещение» 2010 г.
- 

**Учебник:**

Е.Н.Соломина, Т.В. Швырева Биология. Человек, для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида; Москва, изд. «Просвещение», 2020г.

**Дополнительная литература для учителя:**

1. Сухаревская Е. Ю., Занимательное естествознание. Жизнь на Земле: Учебно-методическое пособие для учителей. – Ростов-на-Дону: Учитель, 2003 г.
2. Лифанова Т. Ф., Дидактические игры на уроках естествознания.- Москва, 2001
3. Зайцев Г. К. Твое здоровье: Укрепление организма; Детство-пресс, 1999.
4. Брыкина Н.Т., Жиренко О.Е. Нестандартные и интегрированные уроки по курсу «Окружающий мир»; М.: ВАКО, 2004.
5. <http://bio.lseptember.ru> - газета «Биология» - приложение к «1 сентября».  
[www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru) научные новости биологии.

**Дополнительная литература для учащихся:**

1. Е.Н.Соломина, Т.В. Швырева Биология. Человек, для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида; Москва, изд. «Просвещение», 2014г.
2. Тарасов В.В. «Темы школьного курса. Иммунология. История открытий» - М.: Дрофа, 2005.
3. Энциклопедия «Я познаю мир»

**Календарно-тематическое планирование  
Естествознание. «Человек», 9 класс**

Последовательность тем в предмете	№ п/п	Последовательность уроков в теме	Минимальный объем содержания на тему, на урок	Виды контроля за уровнем усвоения	Словарная работа	Учебно методическое обеспечение	Дата		
							9а		
Введение (1)	1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Роль и место человека в природе	Значение знаний о своем организме и укреплении здоровья.	Вводная беседа		Презентация			
	Общее знакомство с организмом человека (2 часа)	2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Краткие сведения о клетке и тканях.	Краткие сведения о строение клеток. Краткие сведения о химическом составе клетки. Краткие сведения о тканях человека	Устный опрос	Клетка Ткани человека	Таблицы, иллюстрации		
3		Основные системы органов человека.	Органы опоры и движения, дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения, размножения, нервная система, органы чувств. Расположение внутренних органов в теле человека.	Устный опрос	Органы системы органов	Торс человека Таблицы, иллюстрации			
Опора и движение (12 ч)	4	Значение скелета человека	Значение опорно-двигательной системы	Устный опрос		Скелет человека Таблицы, иллюстрации			
	5	Сустав, его строение. Связки и их значение.	Связки и их значение. Растяжение связок, вывих сустава, перелом костей.	Устный опрос		Скелет человека Таблицы, иллюстрации			
	6	Череп.	Скелет головы. Мозговой отдел, строение. Черепной отдел, строение.	Устный опрос	Скелет головы Череп.	Скелет человека Таблицы иллюстрации			

7	Строение позвоночника.	Скелет туловища. Строение позвоночника. Отделы позвоночника.	Практическая работа. Определение правильной осанки	Позвонки, спинной мозг, ребра, грудная клетка.	Скелет человека Таблицы иллюстрации			
8	Кости верхних и нижних конечностей.	Соединения костей: подвижные, полуподвижные, неподвижные. Практическая работа. Изучение внешнего вида позвонков и отдельных костей (ребра, кости черепа, рук, ног).	Практическая работа.		Скелет человека Таблицы,			
9	Первая доврачебная помощь при травмах	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах суставов	Практическая работа. Наложение шин, повязок.		Скелет человека Таблицы, иллюстрации			
10	Движение — важная особенность живых организмов	Двигательные реакции растений, движение животных и человека.	Устный опрос.	Мышцы	Презентация			
11	Основные группы мышц в теле человека	Основные группы мышц человеческого тела. Мышцы конечностей, мышцы шеи и спины, мышцы груди и живота, мышцы головы и лица. Практическая работа: Определение при внешнем осмотре местоположения отдельных мышц	Фронтальный опрос. Практическая работа	Мышцы головы, шеи, туловища, конечностей.	Скелет человека. Таблицы, иллюстрации			
12	Работа мышц. Утомление мышц	Практическая работа: Сокращение мышц при сгибании и разгибании рук в локте.	Практическая работа	.	Таблицы, иллюстрации Презентация.			
13	Влияние физкультуры и спорта на формирование и развитие мышц	Значение физического труда в правильном формировании опорно-двигательной системы. Пластика и красота человеческого тела. Практическая работа: Утомление мышц при удерживании груза на вытянутой руке	Устный опрос Практическая работа		Таблицы, иллюстрации презентация.			

	14	Значение физического труда в формировании опорно-двигательной системы	Значение физического труда в правильном формировании опорно-двигательной системы	Устный опрос		Устный опрос			
	15	Пластика и красота человеческого тела. Тест.		Тест					
	16	Значение крови и кровообращения.	Передвижение веществ в организме растений и животных. Кровеносная система человека.	Устный опрос	Кровь, кровообращение, бактерии, иммунитет.	Таблицы, иллюстрации. Презентация			
	17	Состав крови.	Состав крови (клетки красные и белые)		Эритроциты, лейкоциты, тромбоциты.	Таблицы, иллюстрации			
	18	Органы кровообращения. Сосуды.	Органы кровообращения. Движение крови по сосудам.	Устный опрос.	Артерии, вены, капилляры, кровеносные сосуды.	Таблицы, иллюстрации			
Кровообращение. (11 часов)	19	Сердце. Пульс.	Подсчет частоты пульса и измерение кровяного давления в спокойном состоянии и после дозированных гимнастических упражнений	Практическая работа	Пульс, аорта, предсердие, желудочек.	Таблицы, иллюстрации			
	20	Большой и малый круги кровообращения.	Большой и малый круги кровообращения. Схема кровообращения человека.	Устный опрос	Артериальная кровь, венозная кровь.	Таблицы, иллюстрации			
	21	Сердечно-сосудистые заболевания и их предупреждение.	Сердечно – сосудистые заболевания и их предупреждение.	Устный опрос	Кровяное давление, гипертония, кардиолог.	Иллюстрации			
	22	Сердечно-сосудистые заболевания и их предупреждение.	Измерение с помощью учителя кровяного давления	Практическая работа.					
	23	Первая помощь при кровотечениях.	Обработка царапин йодом. Наложение повязок на раны. Демонстрация примеров	Практическая работа.	Артериальное, венозное,	Таблицы, иллюстрации,			



			первой доврачебной помощи при кровоте- чении		капиллярное кровотечения.	учебный фильм				
	24	Вредное влияние никотина, спиртных напитков, наркотических средств на сердечно-сосудистую систему.	Вредное влияние никотина, спиртных напитков, наркотических средств на сердечно-сосудистую систему.	Устный опрос		Иллюстрации, презентации.				
	25	Значение физкультуры и спорта для укрепления сердца.	Значение физкультуры и спорта для укрепления сердца.	Устный опрос						
	26	Контрольная работа.		Тест.		Таблицы, иллюстрации,				
	27	Значение дыхания для растений, животных, человека.	Значение дыхания. Органы дыхания, их строение и функции	Устный опрос	Дыхание, легкие, диафрагма.	Таблицы, иллюстрации учебника.				
Дыхательная система (6 часов)	28	Органы дыхания человека.	Носовая и ротовая полости, гортань, трахея, бронхи, легкие	Устный опрос	Гортань, трахея, бронхи, легкие	Таблицы, иллюстрации учебника.				
	29	Газообмен в легких и тканях.	Строение легких. Газообмен в легких и тканях	Устный опрос	Газообмен	Таблицы, иллюстрации				
	30	Гигиена дыхания.	ОРЗ, гайморит, тонзиллит, бронхит, туберкуле.	Фронтальный опрос	Выхлопные газы, токсические вещества.	Презентация.				
	31	Влияние никотина на органы дыхания.	Демонстрация доврачебной помощи при нарушении дыхания (искусственное дыхание, кислородная подушка и т. п.).Болезни дыхательной системы и их предупреждение	Практическая работа.	Искусственное дыхание, кислородная подушка	Таблицы, иллюстрации				
	32	Гигиенические требования к составу воздуха в жилых помещениях. Тест.	Загрязнение атмосферы. Запыленность и загазованность воздуха, их вредное влияние. Озеленение городов, значение зеленых	Тест						

			насаждений, комнатных растений для здоровья человека.							
Питание и пищеварение (8 часов)	33	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Значение питания для человека.	Значение пищеварения. Пища растительная и животная.	Устный опрос	Питание, пищеварение	Таблицы, иллюстрации, презентация.				
	34	Состав пищи.	Белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли. Значение витаминов для организма, их содержание в продуктах питания.	Устный опрос	Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, авитаминоз	Таблицы, иллюстрации				
	35	Органы пищеварения.	Органы пищеварения. Ротовая полость, пищевод, желудок, поджелудочная железа, печень, кишечник.	Устный опрос	Пищевод, желудок.	Презентация.				
	36	Здоровые зубы — здоровое тело.	Строение и значение зубов, уход, лечение. Значение пережевывания пищи. Отделение слюны. Изменение пищи во рту под действием слюны. Практическая работа: Обнаружение крахмала в хлебе, Действие слюны на крахмал	Практическая работа.	Слюнные железы, эмаль.	Таблицы, иллюстрации, учебный фильм				
	37	Гигиена питания	Значение приготовления пищи. Нормы питания. Пища народов разных стран. Культура поведения во время еды. Практическая работа: Демонстрация правильного поведения за столом во время приема пищи, умения есть красиво.	Практическая работа.	Диетолог.	Таблицы, иллюстрации, учебный фильм				
	38	Заболевания пищеварительной системы и их профилактика..	Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (аппендицит, дизентерия, холера, гастрит)	Устный опрос	Аппендицит, дизентерия, холера, гастрит)	Таблицы, иллюстрации				

	39	Причины и признаки пищевых отравлений	Влияние вредных привычек на пищеварительную систему.						
	40	Доврачебная помощь при нарушениях пищеварения. Тест.	Доврачебная помощь при нарушениях пищеварения	Тест		Презентация.			
	41	Органы образования и выделения мочи.	Роль выделения в процессе жизнедеятельности организмов. Органы образования и выделения мочи (почки, мочеточник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал).	Устный опрос		Таблицы, иллюстрации, учебный фильм			
	42	Внешний вид почек, их расположение в организме человека.	Внешний вид почек, их расположение в организме человека. Значение выделения мочи. Практическая работа. Зарисовка почки в разрезе.	Практическая работа.	Почки	Презентация. Муляж.			
	43	Предупреждение почечных заболеваний.	Предупреждение почечных заболеваний. Профилактика цистита		Цистит.				
Размножение и развитие (9 часов)	44	Особенности мужского и женского организма		Устный опрос		Презентация			
	45	Культура межличностных отношений	Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; добрачное поведение; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).	Устный опрос	Брак, семья.	Презентация.			
	46	Биологическое значение размножения	Биологическое значение размножения. Размножение растений, животных, человека.	Устный опрос					
	47	Система органов размножения человека	Система органов размножения человека (строение, функции, гигиена юношей и девушек в подростковом возрасте). Половые железы и половые клетки.	Устный опрос					
	48	Оплодотворение. Беременность.	Оплодотворение. Беременность. Внутриутробное развитие. Роды. Материнство.	Фронтальный опрос					

		Уход за новорожденным.							
49	Рост и развитие ребенка.	Роды. Материнство. Уход за новорожденным.	Фронтальный опрос						
50	Последствия ранних половых связей, вред ранней беременности.	Предупреждение нежелательной беременности. Современные средства контрацепции. Аборт.	Работа по карточкам	Аборт.					
51	Пороки развития плода.	Пороки развития плода как следствие действия алкоголя и наркотиков, воздействий инфекционных и вирусных заболеваний.	Фронтальный опрос						
52	Венерические заболевания. СПИД. Их профилактика.	Закрепление пройденного материала по разделу «Размножение и выделение».	Фронтальный опрос	Венерические заболевания. СПИД					
53	Кожа и её роль в жизни человека.	Кожа человека и ее значение как органа защиты организма. Роль кожи в терморегуляции. Функции кожи в организме. Значение кожи для защиты, осязания, выделения пота и жира, терморегуляции.	Устный опрос	Потовые, сальные железы, кожа, эпидермис	Таблицы, иллюстрации, учебный фильм				
54	Производные кожи: волосы, ногти.	Строение волос и ногтя. Гигиена волос и ногтей. Уход за волосами и ногтями.	Фронтальный опрос	Корень, стержень, грибковые поражения.	Презентация.				
55	Закаливание организма.	Закаливание организма (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, влажные обтирания).	Фронтальный опрос	Закаливание, солнечные ванны, обтирание, обливание.	Презентация.				

	56	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.	Перегревание организма. Помощь. Практическая работа: Выполнение различных приемов наложения повязок на условно пораженный участок кожи	Практическая работа	Перегревание, тепловой, солнечный удар.	Иллюстрации			
	57	Кожные заболевания. Гигиена кожи.	Кожные заболевания и их профилактика (педикулез, чесотка, лишай, экзема и др. Гигиенические требования к одежде и обуви. Угри и причины их появления. Гигиеническая и декоративная косметика	Устный опрос	Педикулез, чесотка, лишай, экзема	Иллюстрации.			
	58	Контрольная работа.							
	59	Строение и значение нервной системы.	Строение и значение нервной системы (спинной и головной мозг, нервы).	Устный опрос	Спинной головной мозг, нервы.	Презентация.			
	60	Гигиена умственного и физического труда. Режим дня.	Предупреждение перегрузок, чередование труда и отдыха	Практическая работа	Режим дня	Таблицы, иллюстрации			
	61	Сон и его значение	Сон. Профилактика нарушения сна	Фронтальный опрос	Сон, сновидение.	Таблицы, иллюстрации			
	62	Вредное влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на нервную систему.	Нарушение нервной деятельности. Влияние курения и употребление спиртных напитков на нервную деятельность	Фронтальный опрос		Таблицы, иллюстрации			
	63	Заболевания нервной системы		Тест.					
Органы чувств (5 часов)	64	Значение органов чувств у животных и человека.	Значение органов чувств у животных и человека	Устный опрос	.	Иллюстрации, презентация.			
	65	Строение, функции и значение органов зрения человека.	Болезни органов зрения, их профилактика. Гигиена зрения. Первая помощь при повреждении глаз.	Устный опрос	Дальнозоркость, близорукость, окулист.	Таблицы, иллюстрации, презентация			

	66	Строение и значение органа слуха.	Строение и значение органа слуха. Заболевания органа слуха, предупреждение нарушений слуха. Гигиена.	Устный опрос	Барабанная перепонка.	Иллюстрации, презентация			
	67	Органы осязания, обоняния, вкуса.	Органы осязания, обоняния, вкуса (слизистая оболочка языка и полости носа, кожная чувствительность: болевая, температурная и тактильная). Расположение и значение этих органов.	Фронтальный опрос	Глухота, ушная сера.	Таблицы, иллюстрации, презентация			
	68	Инструктаж по безопасности в летний период. Охрана всех органов чувств.		Устный опрос					

**Годовая контрольная работа  
9 класс**

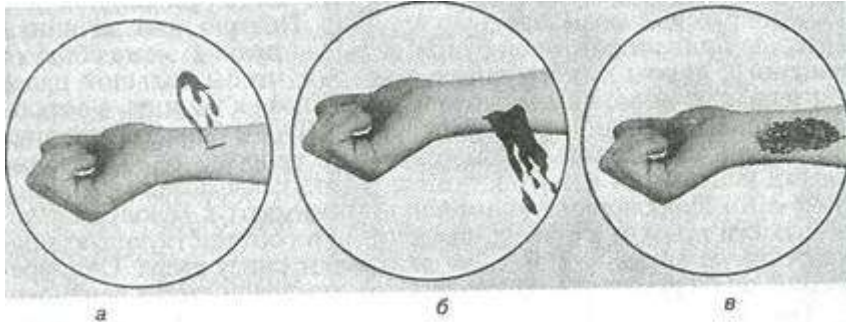
**1. Что такое скелет? Обведи нужную цифру.**

- 1- все кости человека составляют скелет;
- 2- это сильно исхудавший человек;
- 3- это позвоночник и рёбра.

**2. Какое влияние на органы дыхания оказывает курение? Обведите правильное утверждение.**

1. Раздражает слизистые оболочки дыхательных путей.
2. Вызывает образование микроскопических ранок на стенках дыхательных путей.
3. Не оказывает вредного влияния на органы дыхания.
4. Увеличивает вероятность заболевания органов дыхания раком.

**3. Определите и подпишите виды кровотечений**



**4. Как влияет алкоголь на сердце и сосуды. Подчеркните.**

1. Не оказывает вредного влияния.
2. Разрушает красные клетки крови.
3. Стенки сосудов становятся тонкими и хрупкими.
4. Приводит к учащению, сокращений сердца.
5. Вызывает перерождение сердечной мышцы, замену её жировой тканью

**5. Допишите предложения «Изменения пищи в кишечнике»**

Выделяют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ кишечник. В тонком кишечнике происходит основное \_\_\_\_\_ пищи. Питательные вещества \_\_\_\_\_ в кровь через стенки кишечника. Непереваренные остатки пищи уплотняются в одном из отделов \_\_\_\_\_ кишечника и \_\_\_\_\_ из организма.

Слова для справок: тонкий; толстый; переваривание; всасываются; толстого; удаляются.

**6. Выделите питательные вещества одной чертой, пищевые продукты, двумя.**

Мясо, хлеб, жиры, углеводы, молоко, сыр, белки, сметана.

### **7. Подставь нужное слово.**

Тело человека покрыто \_\_\_\_\_. Кожа \_\_\_\_\_ организм от \_\_\_\_\_ и болезнетворных бактерий. Она \_\_\_\_\_ о внешних воздействиях, с её помощью мы \_\_\_\_\_ холод, тепло, прикосновения. Кожа \_\_\_\_\_ постоянную температуру тела и \_\_\_\_\_ организм от перегрева. Через кожу \_\_\_\_\_ некоторые вредные и ненужные вещества.

**Слова для справок:** кожей; защищает; повреждений; предупреждает; воспринимаем; поддерживает; предохраняет; удаляются.

### **8. Заполните таблицу.**

Названия продуктов	Продукты животного происхождения	Продукты растительного происхождения
Яблоко		
Мясо		
Ягоды		
Орехи		
Сливочное масло		
Творог		
Морковь		
Хлеб		
Рыба		
Сыр		
Колбаса		