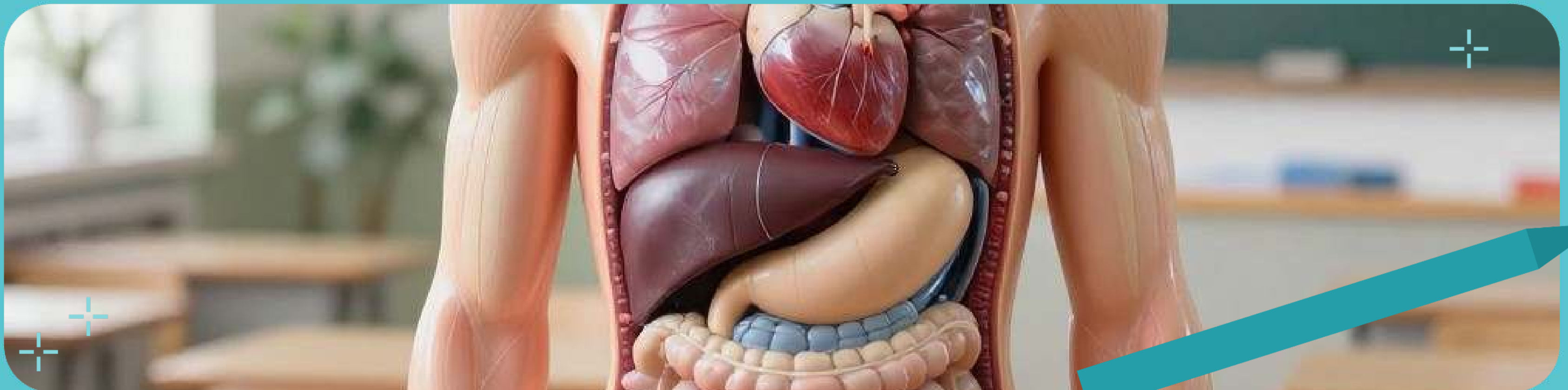


Человек — живое существо и организм

Знакомимся с удивительным устройством человека.



Человек в мире природы

Человек живёт среди природы и сам относится к живым существам. Его организм помогает учиться, играть, говорить и заботиться о себе. Для здоровья нужны воздух, вода, еда, сон, движение и чистота.



Главные признаки живого организма у человека



Растёт и развивается

Человек появляется на свет маленьким ребёнком, а потом постепенно растёт. Он учится ходить, говорить, читать и делать всё больше дел самостоятельно.



Дышит и получает питание

Для жизни человеку нужен воздух, вода и еда. Лёгкие помогают дышать, а пища и вода дают организму силы, чтобы двигаться и работать.



Выводит ненужное

Организм не только получает полезное, но и избавляется от лишнего. Так он поддерживает порядок внутри себя и помогает человеку оставаться здоровым.



Реагирует на изменения

Человек чувствует тепло, холод, боль, громкие звуки и яркий свет. Благодаря этому он может вовремя защитить себя и избежать опасности.



Из чего состоит тело человека

Основные части тела

У человека есть голова, шея, туловище, руки и ноги. Каждая часть выполняет свою работу. Вместе они помогают человеку двигаться, держать равновесие и выполнять разные дела.

Лицо и кожа

На лице расположены глаза, уши, нос и рот. Кожа покрывает всё тело. Она защищает его от холода, жары и небольших повреждений, словно надёжная одежда.



Кожа — первая защита организма

Кожа закрывает тело и не даёт ему быстро терять влагу. Она помогает организму сохранять порядок и служит первым барьером на пути микробов.

Через кожу человек чувствует прикосновение, боль, тепло и холод. Это очень важно: так можно вовремя отдёрнуть руку от горячего предмета или заметить неприятное воздействие.

Если кожа чистая, она лучше выполняет свою работу. Умывание, мытьё рук и аккуратность помогают сохранять здоровье и делают человека опрятным.



Скелет и мышцы помогают двигаться



Скелет держит форму

Скелет поддерживает тело и придаёт ему форму. Благодаря костям человек не становится мягким, как желе, и может стоять, сидеть и ходить.



Кости защищают органы

Кости оберегают важные органы от повреждений. Череп защищает мозг, а грудная клетка помогает беречь сердце и лёгкие.



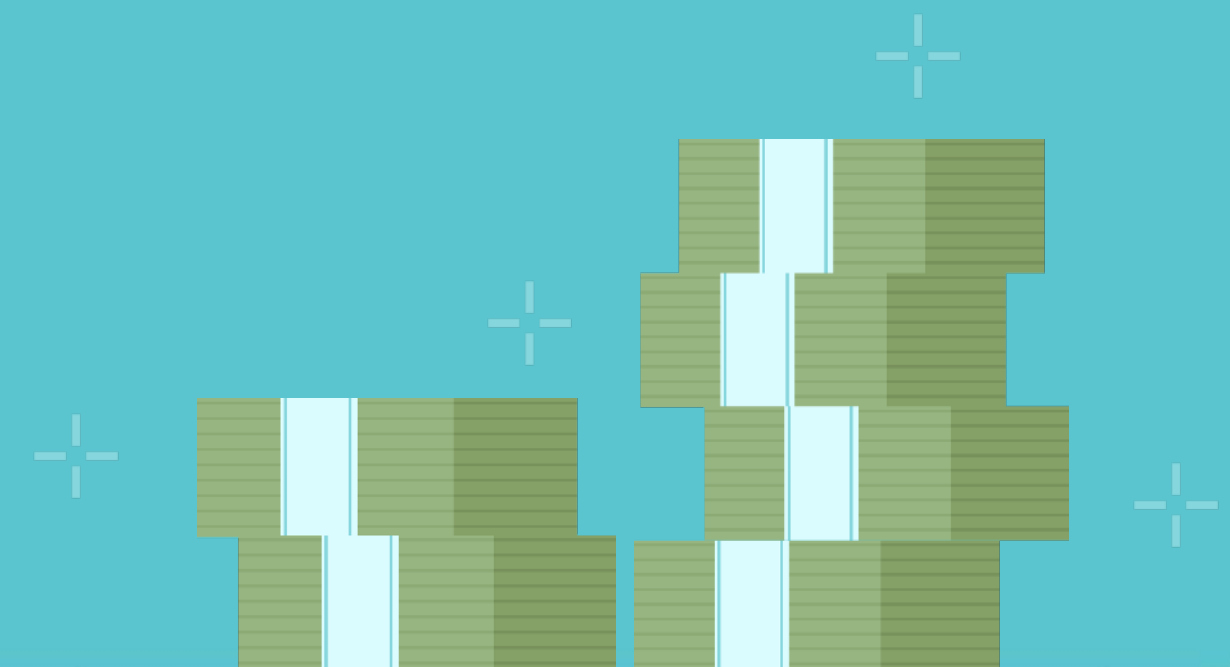
Мышцы помогают двигаться

Мышцы позволяют бегать, прыгать, писать, поднимать предметы и даже улыбаться. Когда они работают, движения становятся точными и ловкими.



Основа осанки и равновесия

Скелет и мышцы вместе помогают держать спину ровно и сохранять равновесие. Поэтому человеку легче двигаться, не уставая слишком быстро.

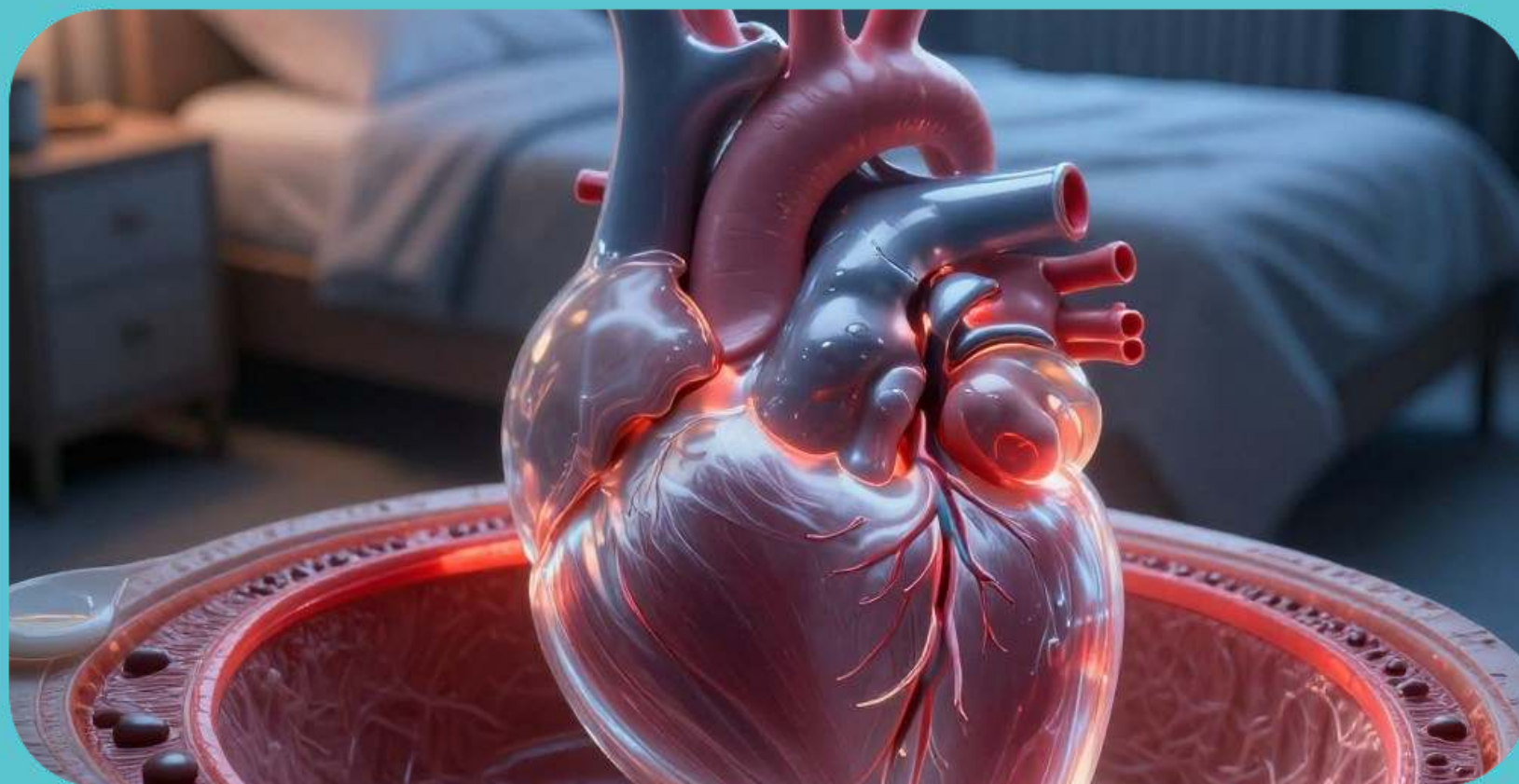


Как сердце помогает всему телу



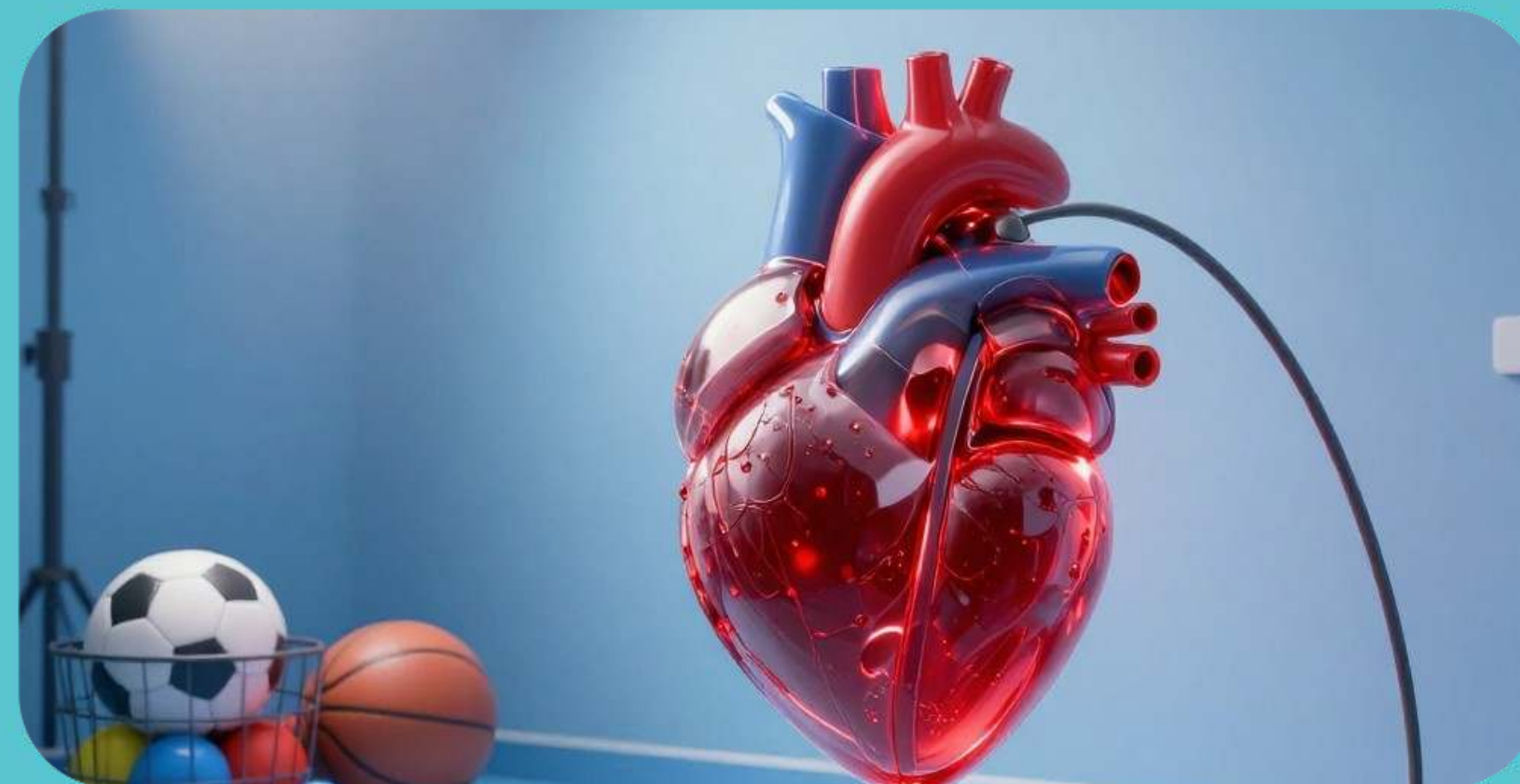
Невидимый насос без перерыва

Сердце работает как сильный насос и не делает долгих пауз. Оно толкает кровь по сосудам, чтобы каждая часть тела получала нужное питание и кислород. Даже когда человек отдыхает, сердце продолжает трудиться.



Почему сердце ускоряется во время игры

Когда человек бежит, прыгает или играет в подвижные игры, телу требуется больше энергии. Сердце начинает биться чаще, чтобы быстрее доставлять к мышцам кислород и полезные вещества. Так организм успевает за активным днём.



Лёгкие и дыхание

При вдохе воздух через нос или рот попадает в дыхательные пути и затем в лёгкие. Там организм забирает кислород, который нужен клеткам для работы.

Кислород из лёгких переходит в кровь. Кровь разносит его по всему телу, чтобы органы могли двигаться, думать, расти и не уставать слишком быстро.

При выдохе из организма выходит углекислый газ. Это ненужное вещество образуется в клетках, поэтому его важно вовремя удалять.

Дыхание продолжается и во сне. Человек может не замечать его, но лёгкие всё равно работают старательно, как маленькие помощники без выходных.



Как пища проходит свой путь

1. Рот

Пища попадает в рот, где её пережёвывают зубы. Слюна помогает сделать кусочки мягче и удобнее для дальнейшего пути.

2. Желудок

Через пищевод еда попадает в желудок. Там она смешивается и начинает превращаться в более простые вещества.

3. Кишечник

В кишечнике полезные вещества переходят в кровь. Они нужны телу для роста, силы и хорошей работы органов.

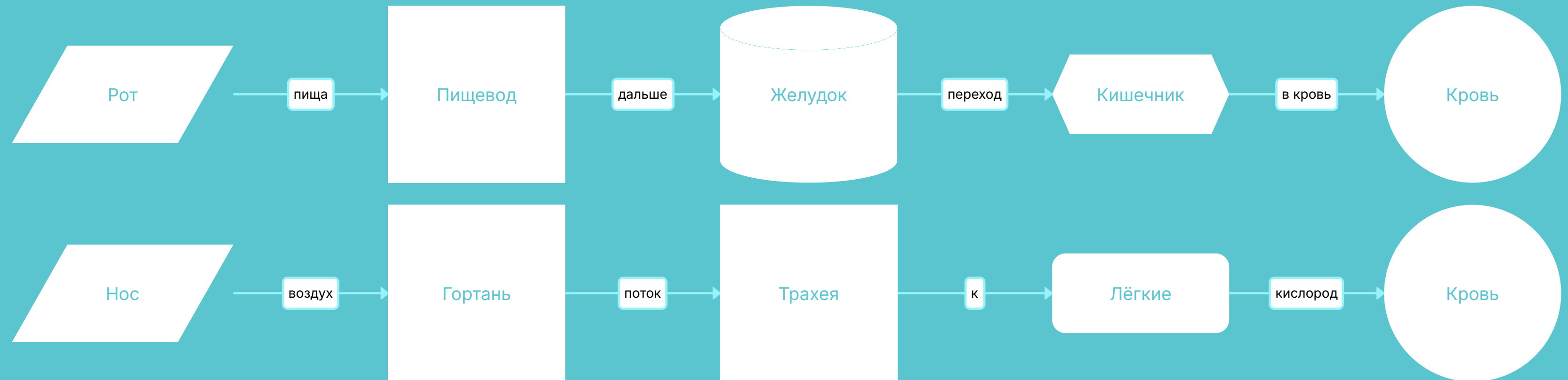
4. Выведение остатков

То, что не переварилось, выводится из организма. Так тело избавляется от лишнего и поддерживает чистоту внутри себя.



Путь пищи и путь воздуха

Схема показывает два важных пути в организме человека: путь пищи и путь воздуха.



Мозг — главный помощник человека

Мозг как главный командир управляет движениями, речью, памятью и вниманием, чтобы человек мог учиться, играть и быстро реагировать на события вокруг.

Он получает сигналы от глаз, ушей, кожи, носа и языка, а потом помогает понять, что происходит: где опасно, где интересно, а где пора остановиться.

Благодаря мозгу человек запоминает правила, принимает решения и учится новому каждый день. Без него нельзя было бы ни читать, ни считать, ни мечтать о будущем.



Органы чувств помогают узнавать мир

Глаз замечает то, что важно

Утром ребёнок смотрит в окно и видит солнце, облака и дорожку у дома. Глаза помогают читать, рисовать и замечать, где лежит мяч, а где стоит стул.



Ухо слышит даже шорох

В тишине слышно, как тикают часы, а на улице — как поёт птица или проезжает автобус. Уши предупреждают о громком звуке и помогают разговаривать с людьми.



Нос и язык подсказывают, что перед нами

Нос различает запах свежего хлеба, цветов и дыма, а язык распознаёт вкус супа, яблока и лимона. Эти органы помогают выбрать полезную еду и заметить опасность.



Кожа чувствует прикосновение и температуру

Когда человек берёт в руки тёплую кружку или гладит котёнка, кожа передаёт много важной информации. Она помогает понять, что холодно, горячо, мягко или больно, и вовремя отдернуть руку.



Рост и развитие человека



Что нужно организму каждый день

Чистой воде и полезной еде организм радуется каждый день, как хорошим друзьям. Они помогают клеткам работать, а человеку — быть бодрым и не уставать слишком быстро.

Свежий воздух нужен для дыхания и хорошего самочувствия. Прогулка на улице помогает проснуться, а в комнате полезно чаще открывать окно, чтобы воздух был чище.

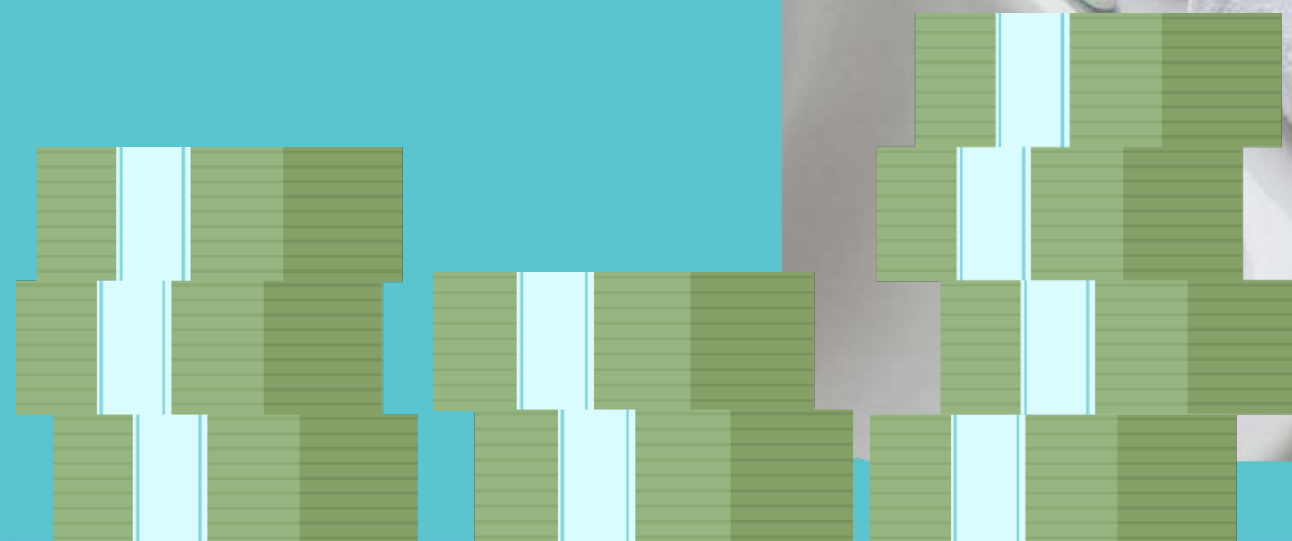
Сон и отдых дают организму время восстановиться. Если спать мало, становится труднее думать, запоминать и даже просто улыбаться по утрам.

Движение помогает мышцам, костям и сердцу становиться сильнее. Зарядка, игры и прогулки делают тело ловким, а осанку — ровной и красивой.



Как сохранить здоровье

- Мытьё рук, чистка зубов и одежда по погоде — простые привычки, которые каждый может выполнять сам. Они помогают меньше болеть и чувствовать себя аккуратным и уверенным.
- Здоровье укрепляют прогулки, зарядка, достаточный сон и вода вместо лишних сладостей. Когда человек бережёт себя, у него больше сил учиться, играть и радоваться каждому дню.



Микробы и защита организма

Микробы так малы, что увидеть их можно только с увеличением. Некоторые из них полезны, а некоторые могут вызывать болезнь, если попасть в организм.

Чистые руки помогают не приносить микробов с улицы и после игры. Мытьё рук перед едой — привычка, которую стоит помнить всегда, даже если очень хочется скорее к столу.

Свежая еда и проветривание комнаты тоже помогают сохранить здоровье. Чистый воздух и аккуратная еда уменьшают риск того, что микробы станут слишком активными.

Если человек заболел, ему нужна помощь взрослых и врача. Правильное лечение помогает организму справиться с болезнью и снова стать сильным.



Что делает человека особенным



Речь и общение

Человек умеет говорить, слушать и объяснять свои мысли словами. Благодаря речи он договаривается, задаёт вопросы, учится у других и делится своим мнением.



Знания и творчество

Люди читают, пишут, считают и создают новые предметы. Они могут придумывать полезные вещи, рисовать, сочинять истории и улучшать жизнь вокруг себя.



Забота о других

Человек способен помогать близким, заботиться о младших и беречь природу. Добрые поступки делают мир теплее, а самого человека — сильнее и внимательнее.

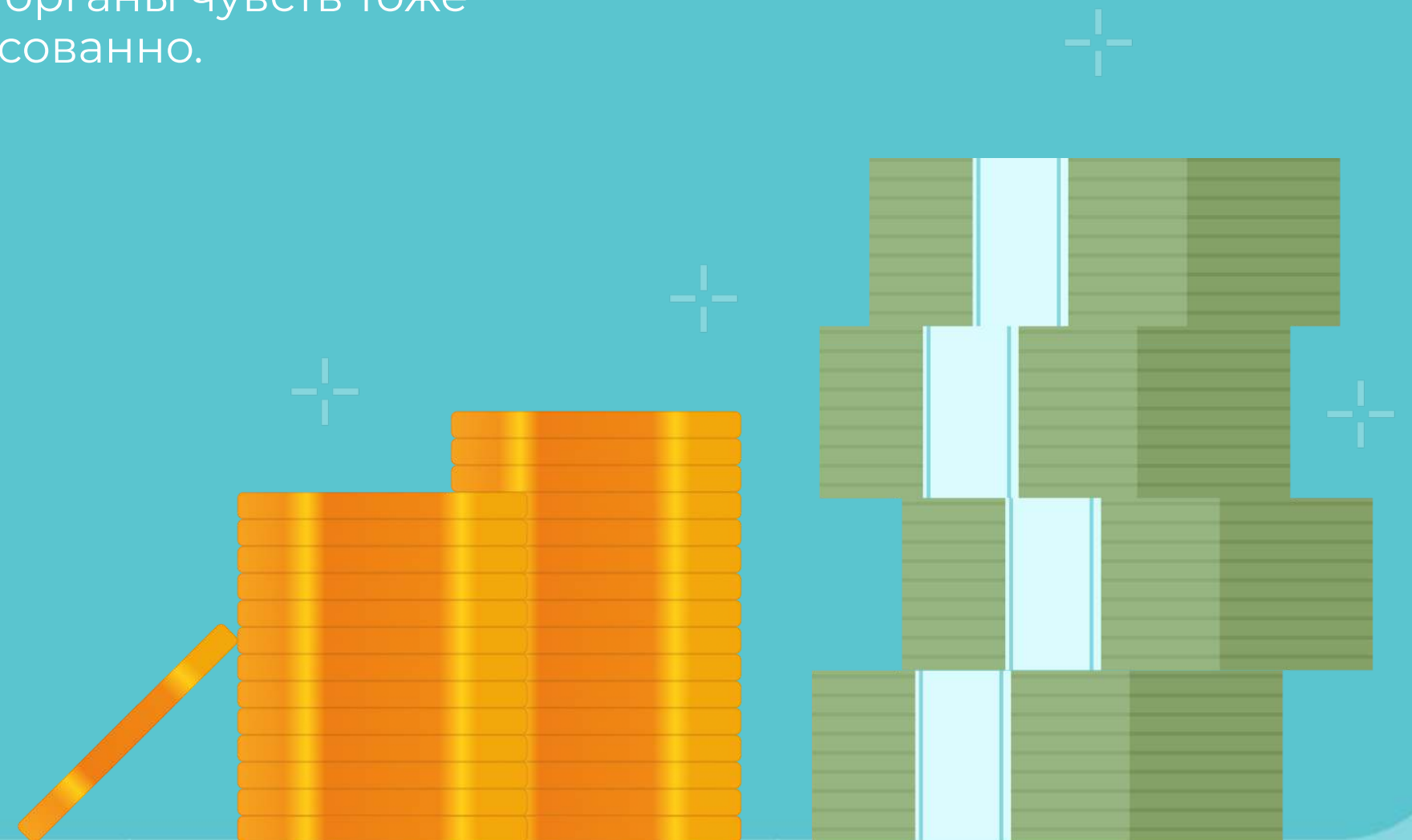


Организм — это дружная система

Органы не работают поодиночке: им нужно помогать друг другу, как команде. Когда одно звено выполняет свою работу плохо, другим становится труднее.

Сердце подаёт кровь, лёгкие насыщают её кислородом, а мозг управляет всей работой тела. Мышцы, кости и органы чувств тоже действуют согласованно.

Поэтому забота об одном органе полезна для всего организма. Если человек отдыхает, правильно ест и двигается, его тело работает дружно и без лишних капризов.





206

**костей обычно
насчитывается у
взрослого человека.**

Это число показывает, как много частей образуют наш скелет. Кости помогают держать тело, двигаться и защищать внутренние органы.

Школьный курс анатомии человека

Человек — живое существо и организм



Человек живёт благодаря работе всего тела: он дышит, растёт, двигается и чувствует. Когда органы помогают друг другу, организм становится крепким, а каждый день — интересным и радостным.