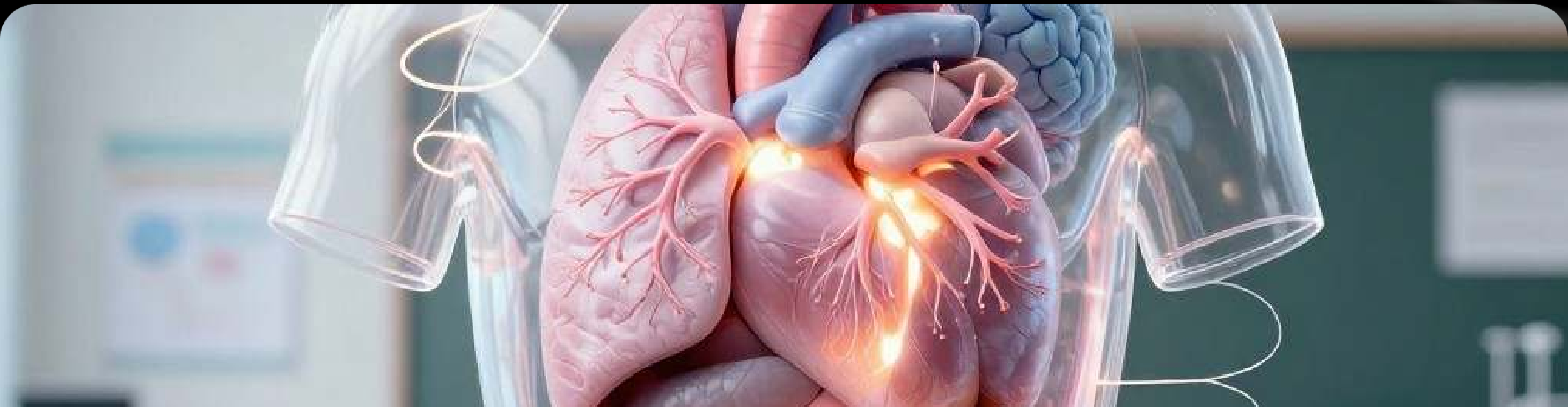
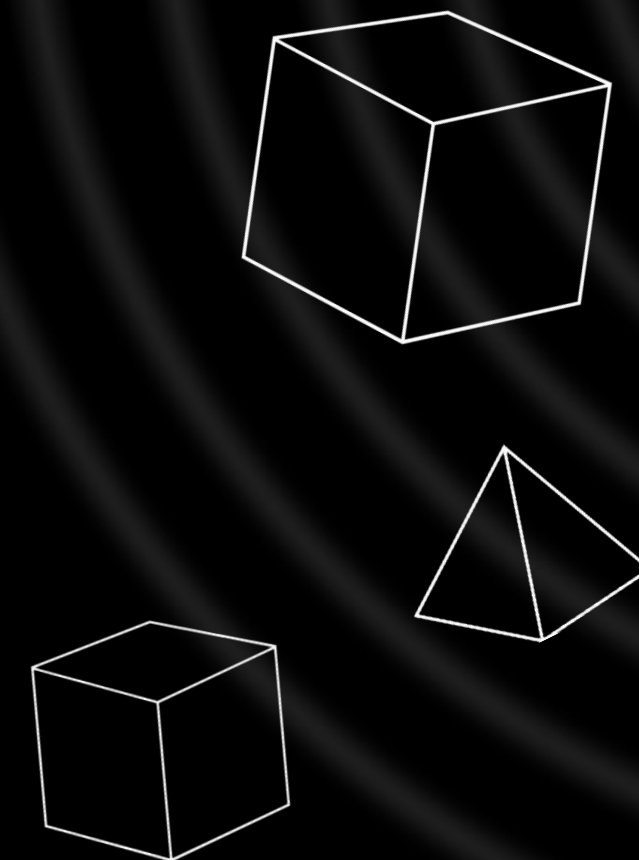


Взгляни на человека!

Удивительное путешествие по телу человека.



Человек и его возможности

Человек растет, дышит, двигается, думает и умеет учиться. Его тело работает слаженно, как дружная команда: одни части помогают видеть, другие — слышать, дышать, запоминать и действовать каждый день.



Тело человека снаружи

Главные части тела

Снаружи у человека можно увидеть голову, шею, туловище, руки и ноги. Каждая часть помогает выполнять свои дела: смотреть, держать, ходить, наклоняться и играть.

Кожа защищает

Кожа покрывает всё тело, словно мягкая и прочная одежда. Она защищает от пыли, микробов и царапин, а еще помогает чувствовать тепло, холод и прикосновение.

Маленькие помощники

Волосы, ногти, брови и ресницы тоже важны. Они помогают защищать глаза, беречь кончики пальцев и делать тело аккуратным и опрятным.

Тело умеет двигаться

Когда человек идет, бежит или тянется за книгой, наружные части тела работают вместе. Так тело помогает учиться, играть и быстро справляться с разными делами.



Скелет — прочная опора тела

1

Внутренняя опора

Скелет спрятан внутри тела и помогает ему держать форму. Без него человек не смог бы стоять прямо, прыгать, наклоняться и уверенно двигаться.

2

Много костей

У взрослого человека около 206 костей. Все они соединяются между собой и образуют прочный каркас, который поддерживает тело и делает его сильным.

3

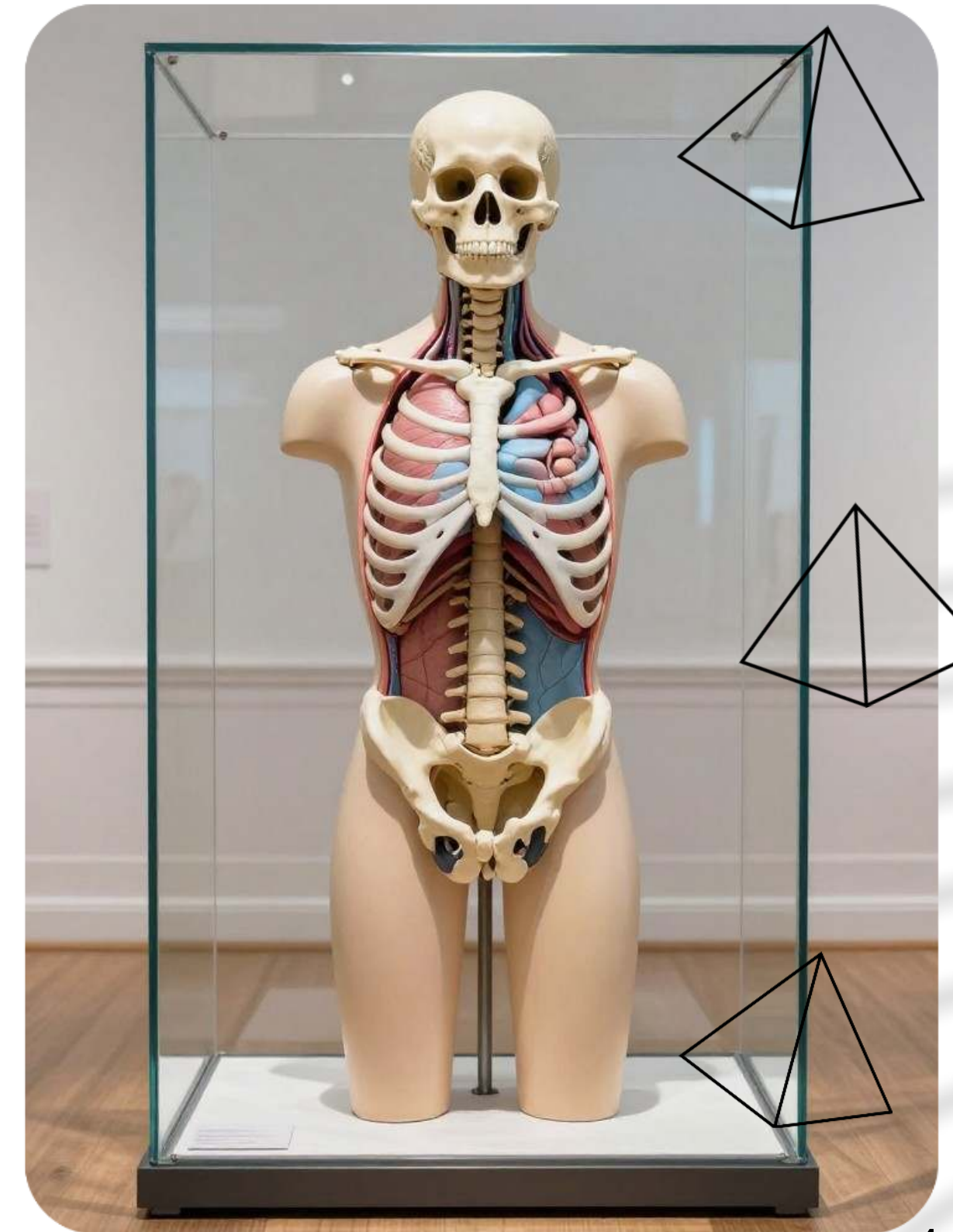
Надежная защита

Кости оберегают важные органы: череп защищает мозг, а грудная клетка помогает беречь сердце и легкие. Это очень важная работа без выходных.

4

Суставы помогают

Там, где кости соединяются, находятся суставы. Благодаря им руки и ноги могут сгибаться, поворачиваться и делать точные движения во время игры и письма.



Как мышцы помогают двигаться



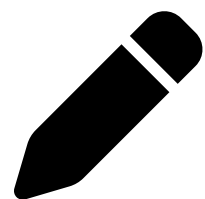
Шаг за шагом

Мышцы помогают человеку ходить и бегать. Они сокращаются и расслабляются, словно дружно тянут тело вперед, а кости служат им прочной опорой.



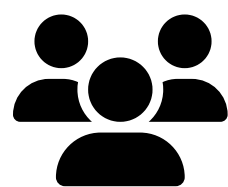
Прыжки и игры

Когда ребенок прыгает, поднимает руки или катается на велосипеде, работают сразу многие мышцы. Поэтому движения получаются ловкими, быстрыми и веселыми.



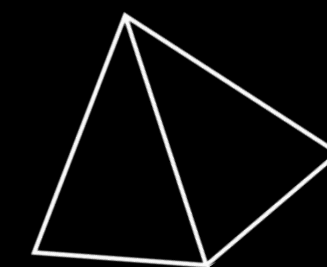
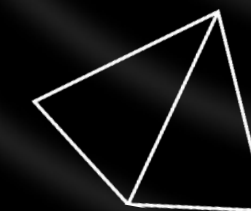
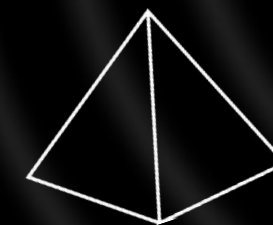
Точное движение

Мышцы помогают не только в спорте. Они нужны, когда человек пишет, рисует, застегивает пуговицы и аккуратно берет маленькие предметы.

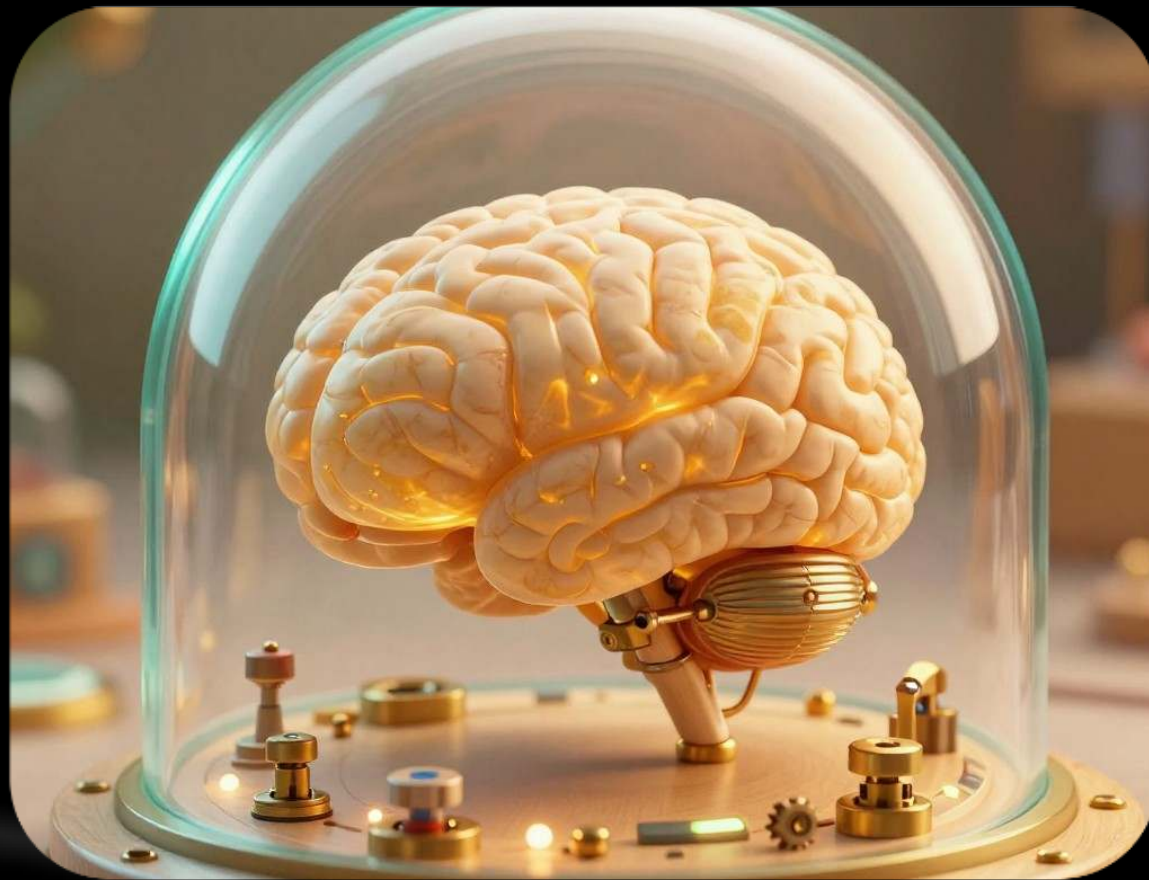


Команда внутри тела

В теле больше 600 мышц, и все они трудятся вместе с костями. Такая команда делает человека сильным, подвижным и готовым к новым делам.

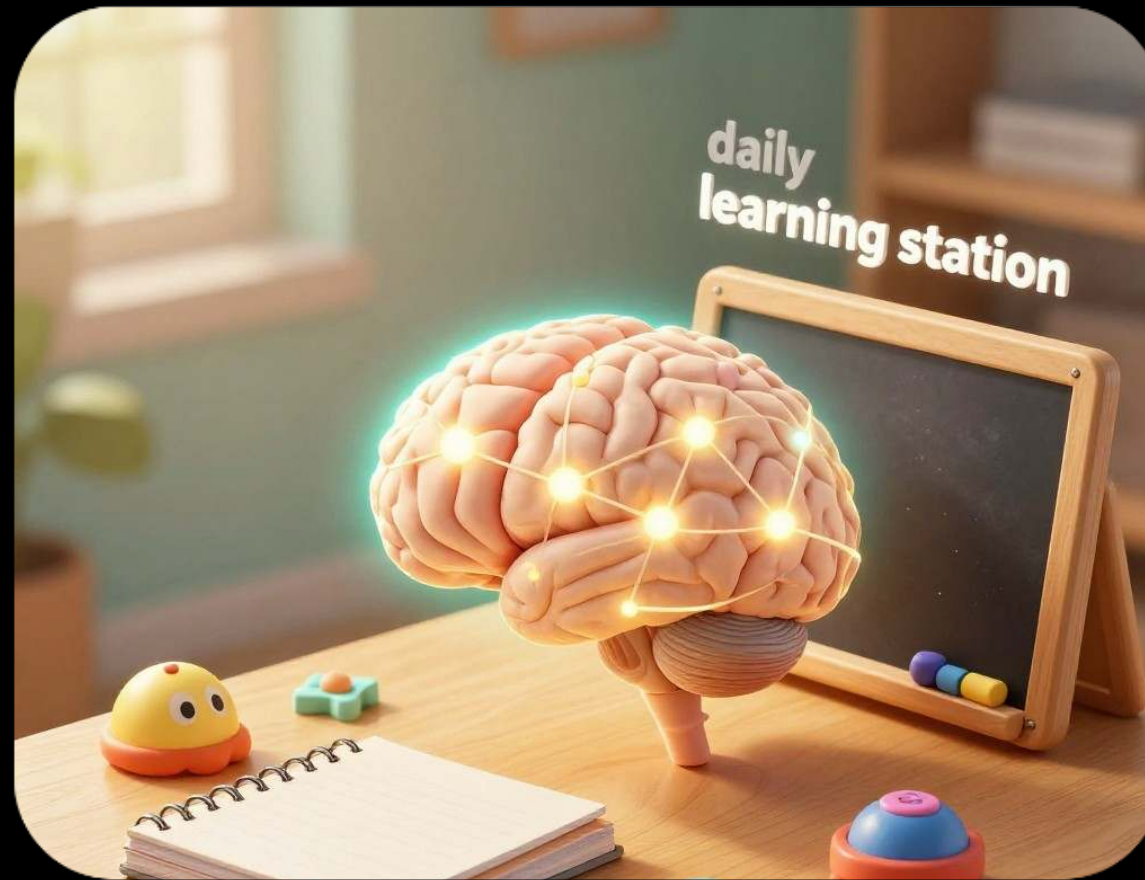


Что умеет мозг



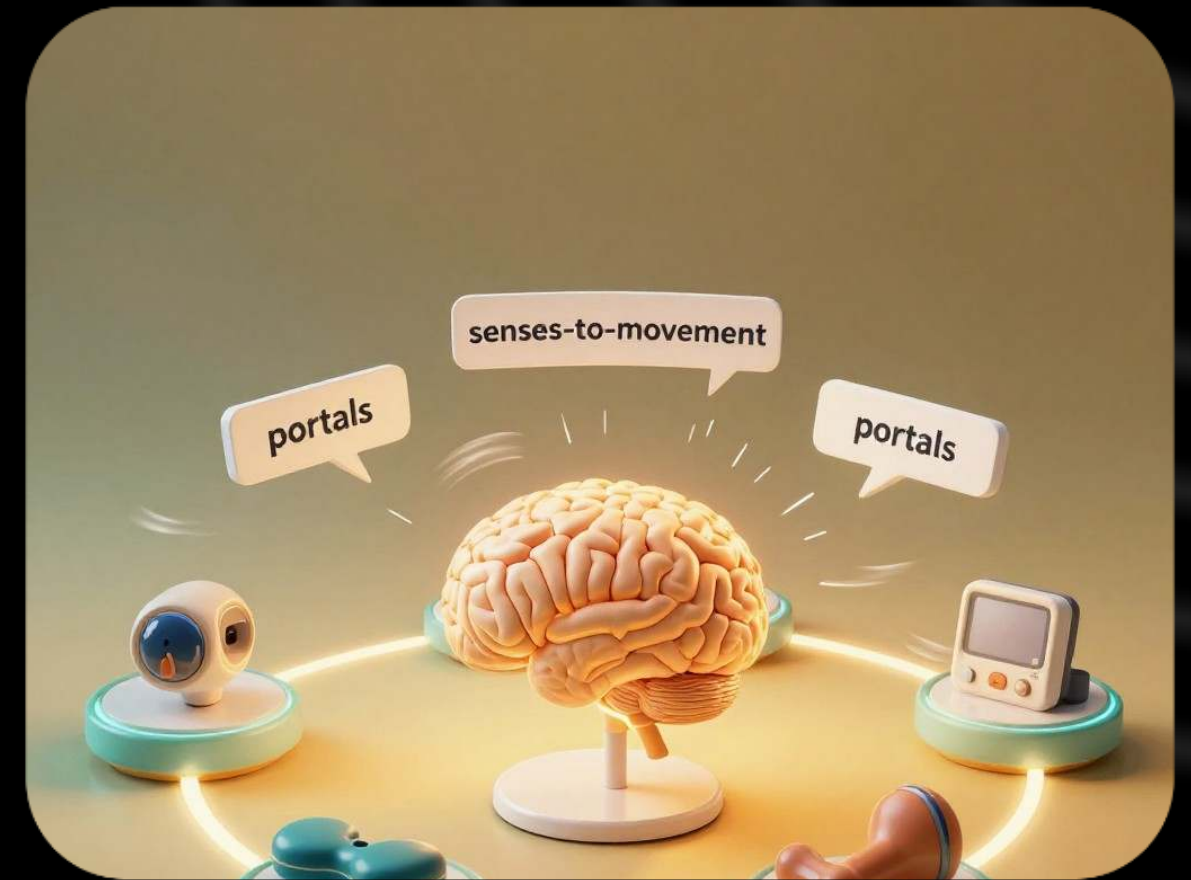
Мозг-командир

Мозг находится в голове и руководит почти всем, что делает человек. Он помогает думать, запоминать и принимать решения. Даже когда ты молчишь и просто смотришь вокруг, мозг продолжает работать без перерыва.



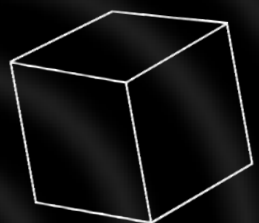
Умная работа каждый день

Когда ребенок учит стихотворение, считает игрушки или вспоминает дорогу домой, мозг старается изо всех сил. Он соединяет новые знания с тем, что уже известно, и помогает не забывать важное.



Сигналы со всего тела

Мозг получает сообщения от глаз, ушей, носа, языка и кожи. Затем он быстро понимает, что происходит, и отправляет команды рукам, ногам и голосу. Так тело действует слаженно и очень быстро.



Сердце и кровь

Непрерывная работа

Сердце стучит день и ночь, даже когда человек спит. Оно перекачивает кровь по всему телу и не делает длинных перерывов, потому что его работа очень важна.

Доставка питания

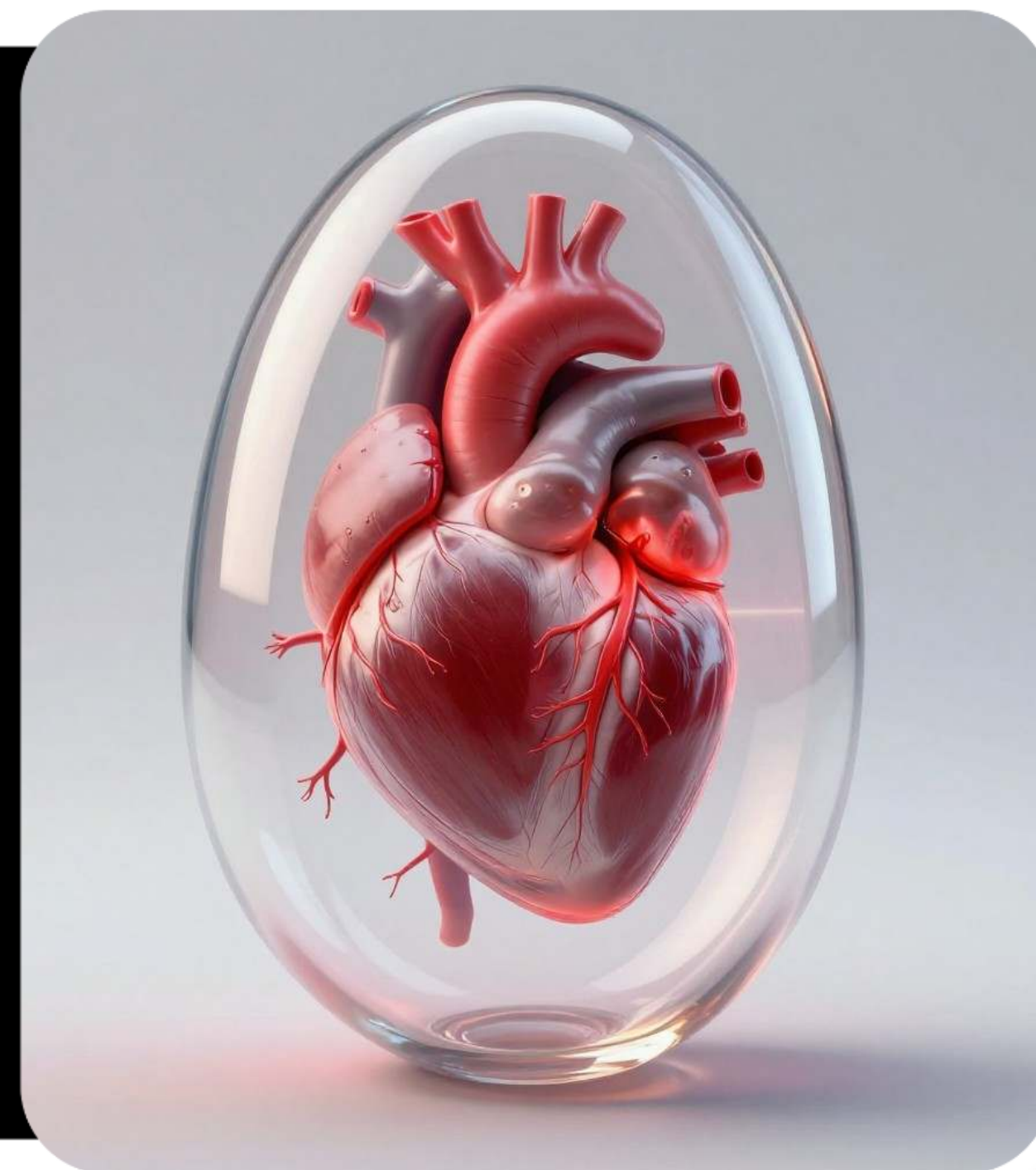
Кровь разносит по телу кислород и полезные вещества. Они нужны каждой клетке, чтобы она могла жить, расти и выполнять свою маленькую работу.

Быстрее при движении

Когда человек бежит, играет в догонялки или сильно волнуется, сердце начинает стучать чаще. Так оно помогает телу справляться с нагрузкой и оставаться бодрым.

Заботливая система

Сердце и кровь работают вместе, как надежная служба доставки. Благодаря им тело получает всё нужное вовремя и может действовать без остановки.



Как мы дышим

● Вдох

Человек вдыхает воздух через нос или рот. В легкие поступает кислород, который нужен телу для жизни и работы.

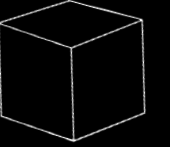
● Обмен газов

Внутри легких кислород попадает в кровь, а из крови в легкие приходит углекислый газ. Организм аккуратно меняет одно на другое.

● Выдох и отдых

При выдохе углекислый газ выходит наружу. Дыхание продолжается и во сне, поэтому тело получает воздух даже ночью.

Желудок и пищеварение



1

Пища попадает в рот

Сначала человек откусывает и пережевывает пищу. Во рту еда становится мягче и удобнее для дальнейшего пути по телу.

2

Работа желудка

Потом пища попадает в желудок, где она перемешивается и начинает изменяться. Здесь организм готовит ее к следующему этапу.

3

Полезное усваивается

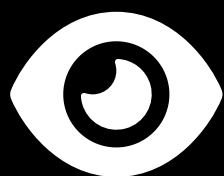
Дальше еда проходит в кишечник. Там из нее берутся полезные вещества, которые помогают расти, бегать, учиться и чувствовать себя бодро.

4

Нужная еда каждый день

Каши, супы, фрукты и овощи дают телу силу и витамины. Такая пища помогает желудку работать спокойно и без лишних капризов.

Пять органов чувств



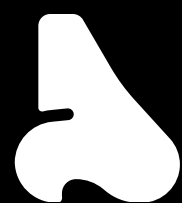
Глаза

Глаза помогают видеть людей, книги, игрушки и яркие цвета. Благодаря им можно замечать дорогу, читать и любоваться миром вокруг.



Уши

Уши слышат речь, музыку, звонок и даже тихие шаги. Слух помогает понимать, что происходит рядом, и не пропустить важное.



Нос

Нос чувствует запах хлеба, цветов, яблок и даже дождя. Он помогает узнавать мир по ароматам и подсказывает, что вокруг происходит.



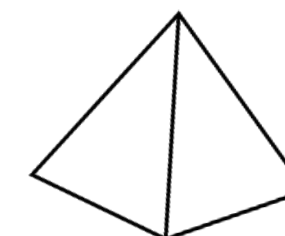
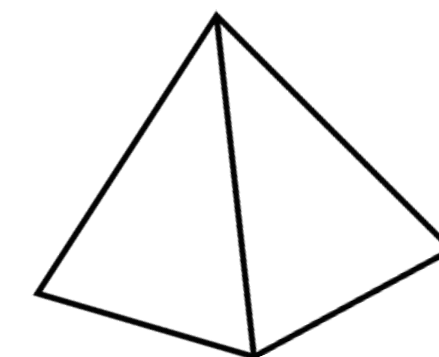
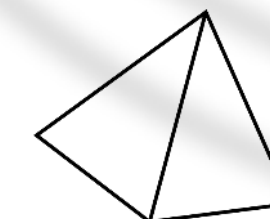
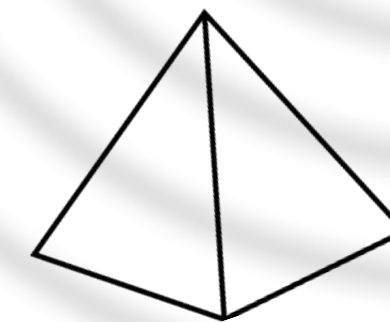
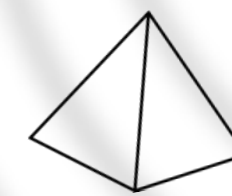
Язык

Язык различает сладкое, соленое, кислое и горькое. Он помогает узнавать вкус еды и делает каждый обед немного интереснее.



Кожа

Кожа чувствует тепло, холод, прикосновение и легкую щекотку. Она словно внимательный сторож, который первым замечает, что происходит с телом.

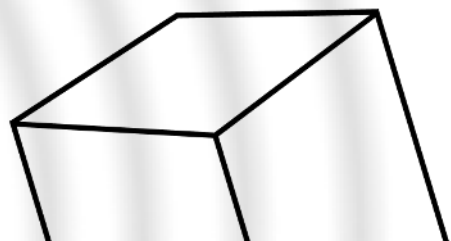


Глаза помогают видеть



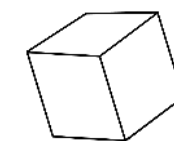
Узнать с первого взгляда

Глаза помогают нам узнавать маму, друга или любимую игрушку даже издалека. Они замечают форму, цвет и движение. Благодаря зрению ребенок может читать, рассматривать картинки и узнавать мир вокруг каждый день.



Глазам нужен отдых

Когда глаза долго смотрят в экран или в книгу без паузы, они устают. Им полезны хорошее освещение, отдых и короткие перерывы. Тогда зрение работает лучше, а буквы не начинают плясать в тетради.





85 дБ

**После такого уровня громкости
длительное воздействие может
повредить слух.**

Очень громкие звуки опасны для ушей. Если шум вокруг слишком сильный и долгий, слух может ухудшиться, поэтому уши важно беречь каждый день.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

Нос и язык: запахи и вкус

Нос подсказывает

Нос помогает замечать запах свежее испеченного хлеба, цветов после дождя и горячего чая. Он как маленький помощник-нюхач, который заранее предупреждает, что рядом что-то вкусное или необычное.

Язык различает вкус

Язык узнает, где еда сладкая, соленая, кислая или горькая. Благодаря этому мы понимаем, нравится ли нам блюдо, и можем осторожно пробовать незнакомую пищу.

Вкус и запах вместе

Когда у человека насморк, еда кажется менее вкусной, потому что нос хуже чувствует запахи. Значит, вкус и запах работают в одной дружной команде и помогают нам лучше различать пищу.



Как человек узнает и реагирует

Схема показывает путь сигнала от органов чувств к действию человека.

Кожа — первая защита тела

1

Надёжный щит

Кожа покрывает всё тело и помогает защищать его от пыли, микробов и небольших царапин. Она работает как мягкая, но очень умная оболочка, которая не пропускает лишнее внутрь.

2

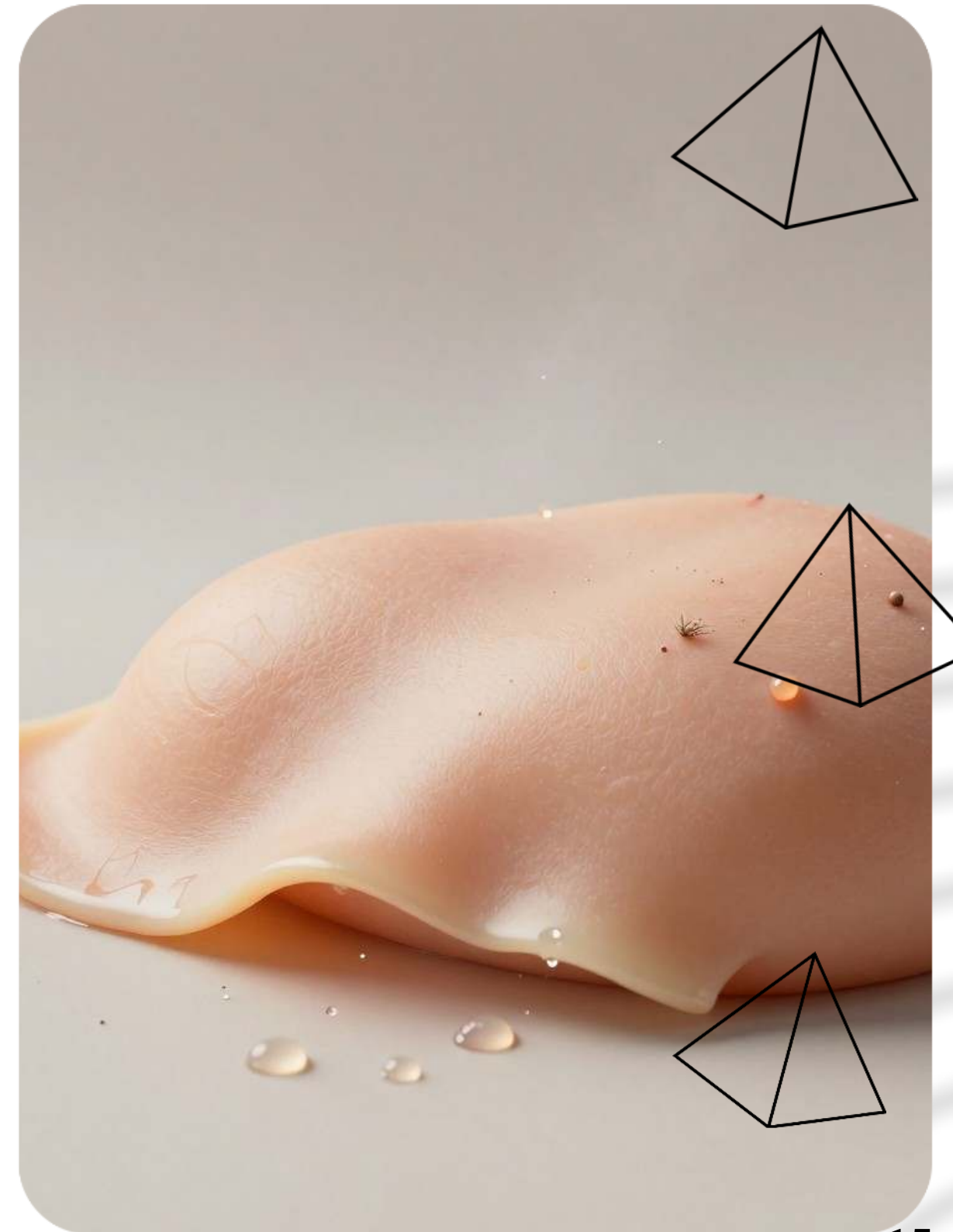
Чувствительный помощник

Кожа сообщает, когда что-то тёплое, холодное, шершавое или мягкое касается тела. Благодаря этому человек может вовремя убрать руку от горячего предмета и бережно держать вещи.

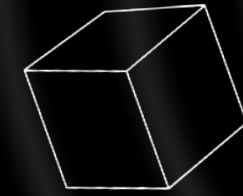
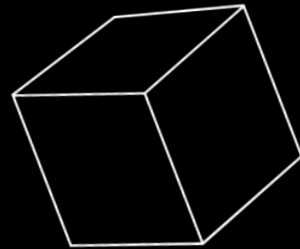
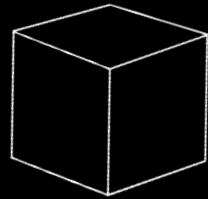
3

Пот помогает охлаждаться

Когда становится жарко, кожа выделяет пот. Так тело немного остывает и не перегревается. Поэтому в теплую погоду важно пить воду и не забывать о легкой одежде.



Клетки — маленькие строители тела



Клетки работают вместе

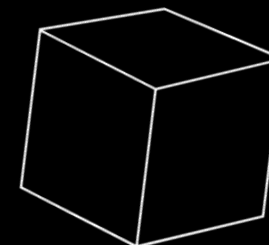
Когда клеток очень много, они образуют ткани и органы. Именно поэтому тело умеет двигаться, чувствовать, дышать и расти.

Появляются разные клетки

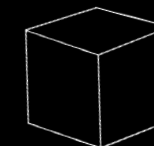
Позже образуются нервные, мышечные, кожные и кровяные клетки. У каждой из них есть своя работа, и все они нужны друг другу.

Одна маленькая клетка

Каждый человек начинается с одной клетки. Потом она делится, и клеток становится всё больше. Так начинается рост будущего тела.



Как человек растет



1

Тело меняется постепенно

Ребенок не становится взрослым сразу. Сначала он растет понемногу: становится выше, сильнее и выносливее. Эти изменения идут шаг за шагом, как длинная и интересная дорога.

2

Кости и мышцы крепнут

Во время роста кости становятся длиннее, а мышцы — сильнее. Поэтому детям легче бегать, прыгать и играть, если они много двигаются и не забывают отдыхать.

3

Сон очень важен

Во сне тело успевает восстановиться и набраться сил. Если ребенок хорошо спит, ему легче учиться, быть бодрым утром и весело проводить день.

4

Еда и вода помогают расти

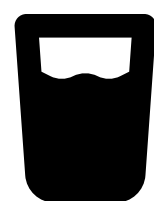
Для роста нужны полезная еда и чистая вода. Каши, супы, овощи и фрукты дают телу энергию и помогают ему строить новые клетки без лишней усталости.

Как беречь здоровье каждый день



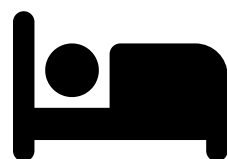
Чистые руки

Мыть руки перед едой и после прогулки — простая, но очень важная привычка. Она помогает не приносить в организм микробы и защищает от многих неприятностей.



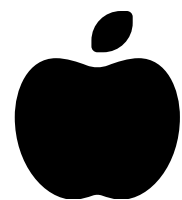
Чистая вода

Вода нужна телу каждый день, чтобы оно работало хорошо. Лучше пить чистую воду регулярно, особенно после движения, игр и в жаркую погоду.



Хороший сон

Во сне тело отдыхает, а мозг раскладывает по полочкам новые знания. Если спать достаточно, утром легче вставать, учиться и быть в хорошем настроении.



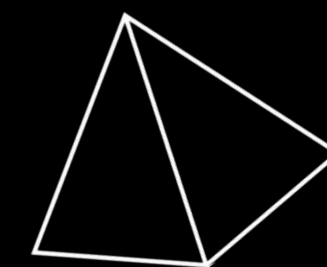
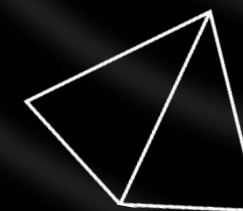
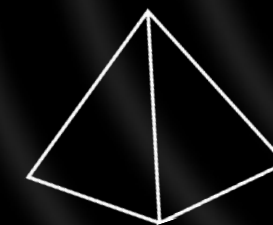
Полезная еда

Овощи, фрукты, каши и супы дают телу силы для роста и игр. Такая еда помогает быть бодрым, сильным и не уставать слишком быстро.



Движение и прогулки

Прогулки, подвижные игры и упражнения делают мышцы крепче, а настроение лучше. Когда человек много двигается, его тело учится работать дружно и с радостью.



Каждый человек по-своему особенный

Свой голос

У каждого человека голос звучит по-своему: тихо или звонко, мягко или строго. По голосу можно узнать знакомого, даже если он говорит всего одно короткое слово.

Свои таланты

Один любит рисовать, другой быстро считает, третий красиво поет или мастерит поделки. Таланты помогают человеку делать то, что у него получается особенно хорошо.

Свои привычки и характер

Люди отличаются привычками, настроением и тем, как они общаются с другими. Кто-то любит порядок, а кто-то — веселые игры, но каждый при этом остается неповторимым.



Человек — сложный, сильный и очень интересный

Тело человека работает как дружная команда: мозг думает, сердце качает кровь, легкие помогают дышать, а органы чувств открывают мир. Беречь себя — значит расти здоровым и счастливым.

