

Органы чувств: как мы узнаём мир вокруг

Пять помощников каждый день рассказывают нам о мире вокруг.



Зачем изучать органы чувств в третьем классе

Когда мы читаем, наблюдаем природу и соблюдаем правила безопасности, органы чувств помогают замечать важные детали и быстрее понимать, что происходит рядом. Без них мир был бы куда менее ясным и намного скучнее.



Глаза и зрение

Что помогают замечать

Глаза показывают форму, цвет, размер и движение предметов. Благодаря зрению мы читаем, узнаём друзей, видим дорожные знаки и аккуратно ориентируемся в классе, на улице и дома.

Почему они важны

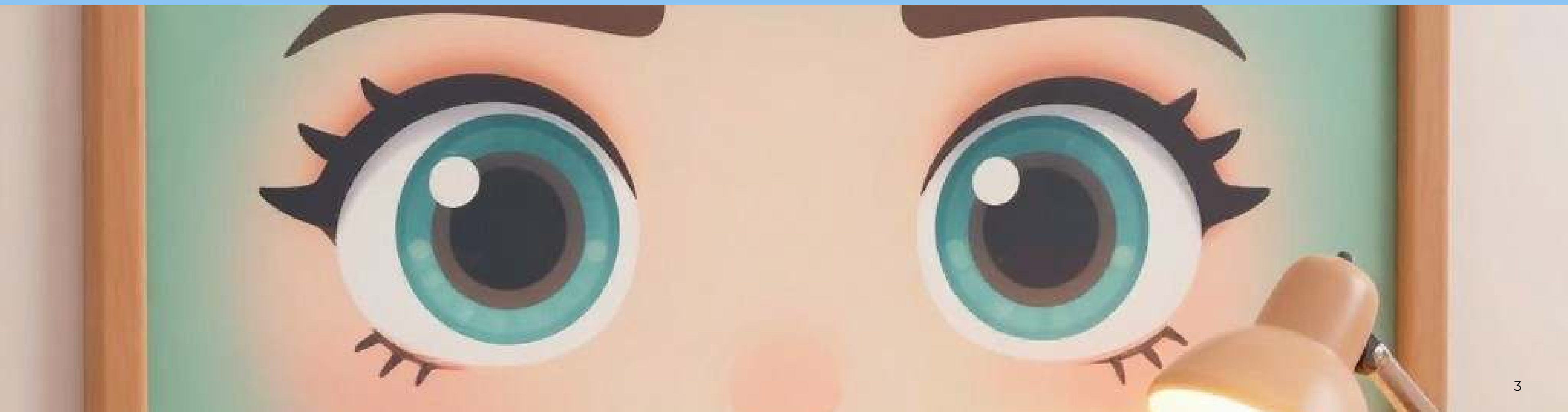
Зрение помогает вовремя замечать опасность: ступеньку, машину, открытую дверь или мяч, летящий прямо в лицо. Поэтому глаза особенно нужны в школе, на прогулке и в дороге.

Как им помочь

Глазам полезны хороший свет, отдых и аккуратное обращение. Читать лучше на удобном расстоянии, а после долгой работы важно делать перерывы, чтобы глаза не уставали.

Что вредит зрению

Слишком тёмная комната, слишком яркий экран и привычка тереть глаза грязными руками могут их утомлять. Забота о зрении помогает дольше видеть мир чётко и без неприятных ощущений.



Уши и слух

Что мы слышим

Уши помогают различать речь, музыку, пение птиц, шорох листьев и сигналы машин. Слух делает общение удобным и помогает слушать объяснения учителя без лишних догадок.

Сигналы опасности

Благодаря слуху человек замечает, когда рядом едет автомобиль, звонит звонок или кто-то зовёт по имени. Это особенно важно на улице и в незнакомом месте.

Почему нужна тишина

Слишком громкая музыка, крики и резкие звуки могут вредить ушам. Ушам, как и нам, нужен отдых, поэтому тишина иногда работает лучше любого лекарства.

Как беречь уши

После купания уши нужно осторожно вытирать, а в них нельзя вставлять посторонние предметы. Если стало больно или слышно хуже, нужно сразу сказать взрослым.



Нос и обоняние

Разные запахи

Нос помогает узнавать запахи цветов, свежего хлеба, мыла, дождя и дыма. По запаху человек нередко понимает, что рядом что-то приятное или, наоборот, опасное.

Предупреждение об опасности

Если в воздухе чувствуется дым, резкий химический запах или что-то испорченное, нос подаёт важный сигнал. Это помогает вовремя уйти подальше и позвать взрослых.

Когда обоняние слабее

При насморке носу труднее различать запахи, поэтому еда кажется менее яркой на вкус. Тогда человек замечает, что привычные блюда будто потеряли часть своего аромата.

Ежедневная помощь

Нос не только ощущает запахи, но и помогает очищать и согревать воздух. Так в организм попадает воздух, который становится чище и приятнее для дыхания.



Язык и вкус

Четыре основных вкуса

Язык помогает чувствовать сладкое, солёное, кислое и горькое. Эти вкусы подсказывают, нравится ли человеку еда и всё ли с ней в порядке.

Вкусовые рецепторы

На языке есть маленькие вкусовые рецепторы. Они улавливают вкус пищи и передают сигнал, чтобы мозг мог быстро понять, что оказалось во рту.

Вкус и запах вместе

Вкус и запах часто работают как дружная команда. Поэтому яблоко, суп или булочка кажутся особенно вкусными, когда еда ещё и приятно пахнет.

Ещё одна важная работа

Язык помогает не только пробовать еду, но и говорить, а также перемещать пищу во рту при жевании. Без него беседа и обед были бы заметно сложнее.



Кожа и осязание

Что чувствует кожа

Кожа сообщает о прикосновении, тепле, холоде, давлении и боли. Благодаря этому человек понимает, гладкий предмет или шероховатый, мягкий или колючий.

Полезные предупреждения

Если вещь слишком горячая, слишком холодная или мокрая, кожа сразу подаёт сигнал. Это помогает вовремя отдернуть руку, надеть тёплую одежду и не рисковать.

Почему кожа важна

Осязание помогает различать игрушки, ткани, поверхности и предметы вокруг. Иногда достаточно прикоснуться, чтобы понять, где лежит знакомая вещь и какая она на ощупь.

Как беречь кожу

Кожу нужно защищать от грязи, ожогов, сильного холода и острых предметов. Чистые руки и осторожность помогают ей оставаться здоровой и хорошо выполнять свою работу.



Как мозг получает подсказки от органов чувств



Сбор сигналов

Каждый орган чувств посылает в мозг своё сообщение. Глаза, уши, нос, язык и кожа работают как внимательные помощники, которые не забывают ни одной важной детали.



Обработка информации

Мозг соединяет все сигналы в одну понятную картину. Он быстро решает, что человек видит, слышит, пробует или чувствует, и помогает выбрать нужное действие.



Быстрая реакция

Когда мозг получает предупреждение, он помогает среагировать почти мгновенно: убрать руку от горячего, остановиться у дороги или повернуться на знакомый голос.

Путь сигнала от предмета до понимания

Схема показывает, как информация проходит от предмета через органы чувств и нервы к мозгу.



Органы чувств работают вместе



Когда мы едим

У яблока сразу несколько подсказок: глаза видят цвет, нос чувствует запах, язык пробует вкус, а зубы ощущают хруст. Вместе они делают еду особенно узнаваемой.



Когда мы идём по улице

Зрение и слух работают как дружная команда. Глаза замечают светофор, машины и людей, а уши помогают услышать сигнал, звонок или голос, который зовёт нас.



Когда мир становится понятнее

Обычно чувства не трудятся поодиночке. Несколько подсказок сразу помогают мозгу быстрее понять обстановку, а значит — учиться, играть и двигаться намного увереннее.

Как беречь зрение

Хороший свет

Читайте и пишите при достаточном освещении: так глазам легче работать. Свет должен падать удобно, без бликов, чтобы не приходилось щуриться и быстро уставать.

1

Правильное расстояние

Держите книгу примерно на 30–35 сантиметров от глаз. Если наклоняться слишком близко, глаза напрягаются сильнее, а зрение быстрее устает.

2

Меньше экрана

Долгое сидение с телефоном или планшетом утомляет глаза. Полезно делать короткие перерывы, смотреть вдаль и иногда моргать почаще, чтобы глаза не пересыхали.

3

Чистые руки

Глаза нельзя тереть грязными руками, потому что в них легко занести микробы. После улицы, игр и работы за столом полезно вымыть руки перед тем, как дотрагиваться до лица.

4

Отдых и прогулки

Для зрения важны сон, прогулки и смена занятий. Когда ребёнок отдыхает, гуляет на воздухе и не читает в темноте, глазам становится намного легче.

5



Как беречь слух

1. Тише, пожалуйста

Уши не любят очень громкую музыку, крики и резкие звуки. Слишком сильный шум может утомлять слух, поэтому лучше делать звук умеренным и давать ушам отдых.

2. Осторожно после воды

После купания уши нужно аккуратно вытирать полотенцем. Внутри не стоит лезть ватными палочками и тем более острыми предметами, чтобы не поранить ухо.

3. Ничего лишнего

В уши нельзя вставлять бусинки, карандаши и другие посторонние вещи. Даже маленький предмет может застрять и помешать слуху, а иногда вызвать боль.

4. Сразу к взрослым

Если стало хуже слышно, появился звон или боль, нужно сразу рассказать взрослым. В таких случаях поможет врач, потому что уши требуют внимательного и бережного ухода.



Нос работает и днём, и ночью

Запах свежей булочки

Утром из кухни тянется запах свежей булочки, и нос узнаёт его первым. Он помогает понять, что рядом вкусный завтрак, а ещё подсказывает, когда воздух просто свежий и чистый.



Дым и осторожность

Если вдалеке появляется запах дыма, нос сразу посылает тревожный сигнал. Это очень полезно: человек успевает насторожиться, посмотреть вокруг и попросить взрослых проверить, всё ли в порядке.



При насморке труднее

Когда начинается насморк, носу приходится работать с трудом. Запахи становятся слабее, а привычная еда кажется менее яркой, потому что обоняние и вкус обычно помогают друг другу.



Почему вкус помогает выбирать еду

Сладкое и солёное

Вкус помогает быстро понять, какая еда находится во рту. Дети легко узнают сладкое и солёное, а это делает завтрак или полдник понятнее и приятнее.

Горький — знак осторожности

Горький вкус в природе иногда предупреждает об опасности. Поэтому он кажется многим людям неприятным, словно маленький сигнал: лучше не спешить и проверить еду внимательнее.

Проверка свежести

Вкус помогает заметить, испортилась ли пища. Если продукт стал странным на вкус, есть его не стоит, потому что организм подсказывает: с едой что-то не так.

Вкус и запах вместе

Тёплая и ароматная еда кажется вкуснее, потому что вкус и запах работают как дружная команда. Именно поэтому суп, яблоко или булочка могут казаться особенно аппетитными.



Осязание помогает защищать тело

Почувствовать тепло

Кожа быстро замечает жар, холод и давление. Благодаря этому человек понимает, что кружка слишком горячая, а перчатки нужны уже сейчас, пока пальцы не замёрзли.

Распознать поверхность

Осязание помогает отличить гладкий предмет от шероховатого, мокрый от сухого, мягкий от колючего. Даже с закрытыми глазами руки многое узнают о вещи.

Своевременно отдёрнуть руку

Если предмет слишком горячий или острый, кожа подаёт сигнал очень быстро. Тогда человек успевает отдёрнуть руку и защитить себя от боли и ожога.

Беречь кожу

Кожу нужно защищать от царапин, сильного холода и грязи. Аккуратные игры, тёплая одежда и чистые руки помогают ей лучше выполнять свою важную работу.



Порядок заботы о чувствах каждый день

Утро

После сна полезно умыться, вымыть руки и позавтракать. Чистота помогает глазам, носу, рту и коже начинать день без лишних микробов.

Учёба и чтение

Во время уроков важно сидеть правильно, читать при хорошем свете и делать короткие перерывы. Так глаза не устают слишком быстро.

Прогулка

На свежем воздухе органы чувств работают активно: глаза смотрят, уши слушают, кожа чувствует ветер. Прогулка помогает телу отдохнуть и набраться сил.

Вечер

Перед сном лучше не слушать громкую музыку и не сидеть долго у экрана. Спокойный вечер даёт глазам, ушам и всему телу заслуженный отдых.



Если какое-то чувство стало слабее

Замечаем изменения

Если человек стал хуже видеть, слышать или чувствовать запахи, это нельзя оставлять без внимания. Чем раньше взрослые заметят проблему, тем легче найти подходящую помощь.

1

Другие чувства подсказывают

Остальные органы чувств могут немного поддержать человека. Но они не заменяют то, что стало слабее, поэтому важно не откладывать обращение за помощью.

2

Есть помощники

Очки, слуховой аппарат и другие средства помогают многим людям лучше учиться и общаться. Они делают повседневные дела удобнее и возвращают уверенность.

3

Поддержка важна

Забота взрослых, добрые слова и терпение очень помогают. Люди с такими особенностями могут дружить, заниматься любимыми делами и радоваться жизни.

4



У человека их примерно столько, и именно поэтому даже маленький кусочек яблока или ложка супа имеют свой узнаваемый вкус.

10 000
вкусных рецепторов
обычно помогают нам
различать вкусы и
выбирать еду.

Пять чувств в обычной жизни

Утро у окна

Маша открывает тетрадь, смотрит на строчки и читает задание. За окном поют птицы, а из кухни доносится запах каши — сразу понятно, что день начинается бодро и по-домашнему.

Прогулка во дворе

Во дворе Петя слышит звонкий голос друга, замечает красный мяч и чувствует прохладный ветер на щеке. Все чувства вместе помогают ему быстро бежать, не споткнуться и не пропустить игру.

Вкусный вечер

На столе стоит тёплый пирог, и Ксюша сначала замечает его аромат, а потом пробует кусочек. Язык подсказывает вкус, а руки чувствуют мягкую салфетку и тёплую чашку рядом.



Органы чувств — наши помощники каждый день

Глаза, уши, нос, язык и кожа делают мир понятным, интересным и безопасным. Если беречь их и слушать подсказки, жить и учиться становится намного легче.