

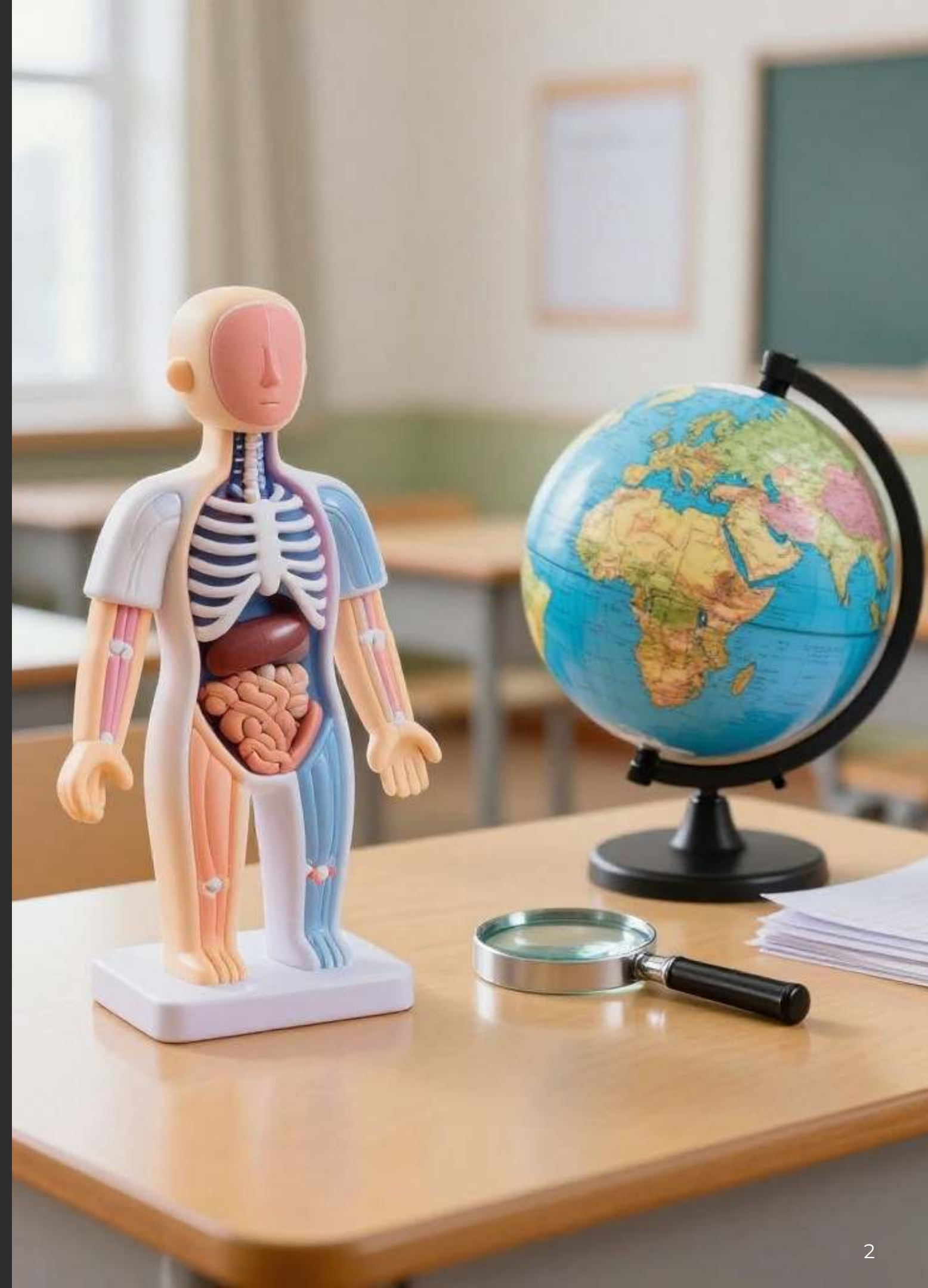
Человек — часть природы и общества

Познакомимся с тем, как устроен человек и как он живёт.



Зачем изучать человека на уроке окружающего мира

Чтобы понимать своё тело, беречь здоровье и замечать, как мы растём, учимся и меняемся каждый день. Это знание помогает лучше заботиться о себе и дружить с другими людьми.



Основные части тела человека

1. Голова и шея

Голова — важная часть тела, а шея соединяет её с туловищем и помогает поворачивать голову. На голове расположены органы чувств, которые каждый день сообщают нам новости о мире.

2. Туловище

Туловище — это центральная часть тела. Внутри него находятся многие важные органы, которые помогают человеку дышать, двигаться, есть и сохранять силы для учёбы и игр.

3. Руки

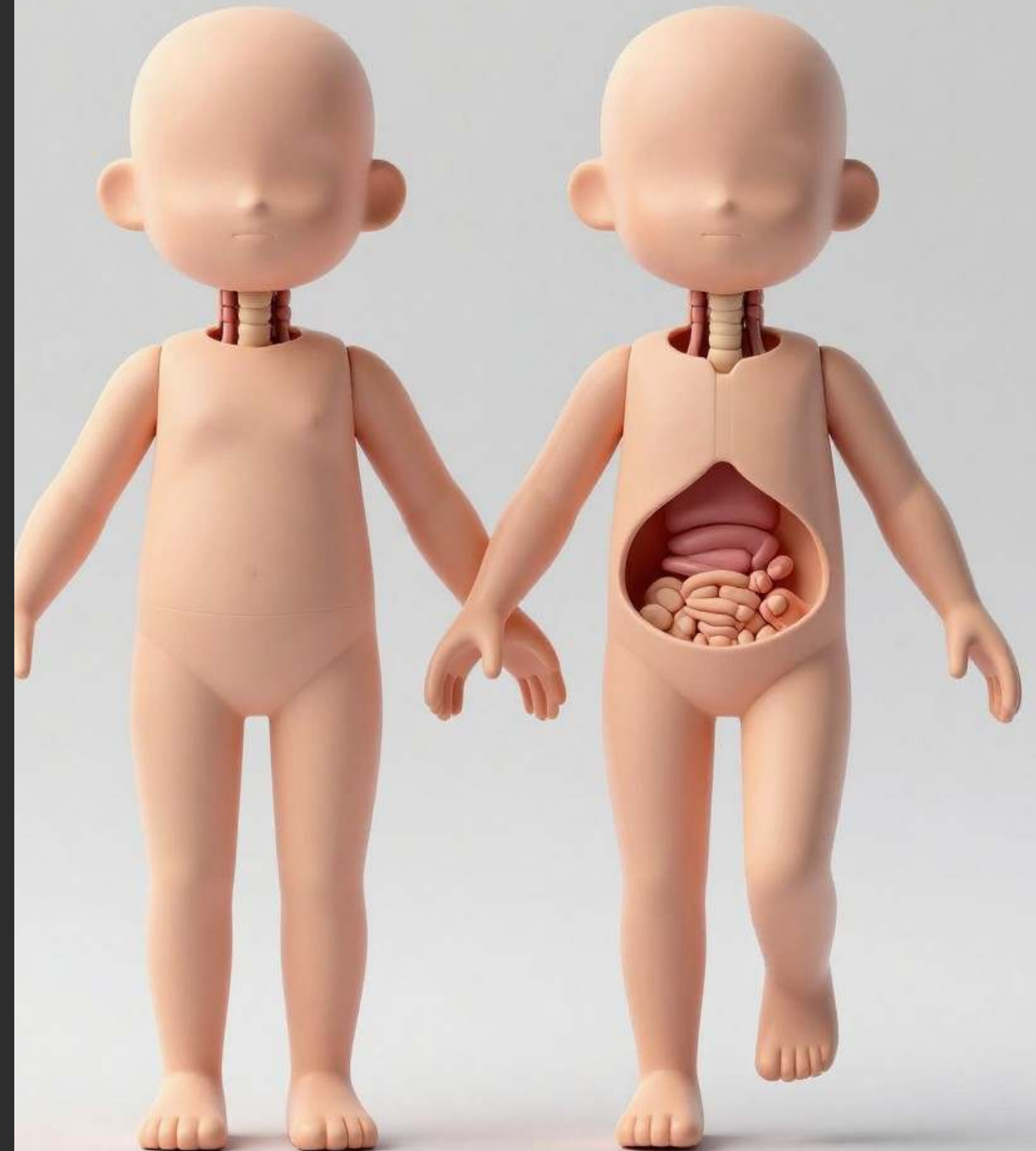
Руки нужны, чтобы брать предметы, писать, рисовать, лепить и помогать другим. Пальцы очень ловкие: ими можно застёгивать пуговицы, держать карандаш и аккуратно работать.

4. Ноги

Ноги помогают человеку ходить, бегать, прыгать и подниматься по ступенькам. Они удерживают тело и позволяют быстро добираться туда, куда нужно, даже если очень хочется остаться играть.

5. Все части вместе

Все части тела работают согласованно, словно дружная команда. Если одна часть занята делом, другие помогают ей, и благодаря этому человек может двигаться, думать и действовать каждый день.



Скелет — твёрдая опора тела

Форма и опора

Скелет придаёт телу форму и помогает ему держаться прямо. Без костной опоры человек не смог бы уверенно стоять, сидеть и двигаться так, как привык.

Защита органов

Некоторые кости защищают важные органы. Череп оберегает мозг, а рёбра — сердце и лёгкие. Это как крепкий дом, который хранит самое ценное внутри.

Позвоночник

Позвоночник состоит из многих костей и помогает наклоняться, поворачиваться и сохранять осанку. Он словно прочный столб, на котором держится всё тело.

Много костей

У взрослого человека примерно 206 костей. Они соединены между собой и вместе образуют прочный, но подвижный каркас, который помогает нам ходить, прыгать и играть.



Мышцы помогают двигаться



Ходьба и бег

Мышцы помогают ногам делать шаги, а телу — удерживать равновесие. Когда мы идём, бежим или прыгаем, мышцы работают дружно, как хорошо слаженная команда.



Мимика

Мышцы есть и на лице. Благодаря им человек улыбается, хмурится, удивляется и моргает. Лицо словно умеет говорить без слов — и это очень удобно.



Точные движения

С помощью мышц мы пишем, рисуем, лепим и застёгиваем пуговицы. Даже маленькие движения пальцев становятся точными, если мышцы работают слаженно и внимательно.



Сердце работает тоже

Сердце — особая мышца, которая не отдыхает ни днём ни ночью. Оно сокращается, чтобы кровь постоянно двигалась по телу и доставляла всё нужное клеткам.

Мозг — главный помощник человека

1.

Управляет телом

Мозг находится в голове и руководит работой всего организма. Он словно главный начальник, который следит, чтобы сердце билось, тело двигалось, а человек не забывал важные дела.

2.

Помогает думать

Благодаря мозгу человек может запоминать, сравнивать, решать задачи и делать выбор. Именно он помогает понять, что сначала нужно сделать уроки, а потом играть.

3.

Учится новому

Мозг помогает человеку учиться читать, писать, считать и узнавать мир. Чем больше мы тренируем внимание и память, тем лучше мозг справляется со своей работой.

4.

Получает сигналы

Мозг принимает сообщения от органов чувств и подсказывает, как поступить. Если что-то горячее или опасное, он быстро даёт команду отдернуть руку или отойти.



Органы чувств помогают узнавать мир

Глаза

Глаза помогают видеть цвет, форму, размер и движение предметов. С их помощью человек читает, рассматривает картинки и замечает, что происходит вокруг него.

Уши

Уши помогают слышать речь, музыку, шум дождя и шаги. Благодаря слуху человек понимает, кто к нему обратился, и может вовремя заметить важный звук.

Нос

Нос различает запахи свежей булочки, цветов, дыма и многих других вещей. Запахи подсказывают, что рядом происходит, и помогают быть внимательнее.

Язык

Язык помогает чувствовать вкус пищи: сладкий, солёный, кислый и горький. Он подсказывает, что еда вкусная, а что лучше оставить без внимания.

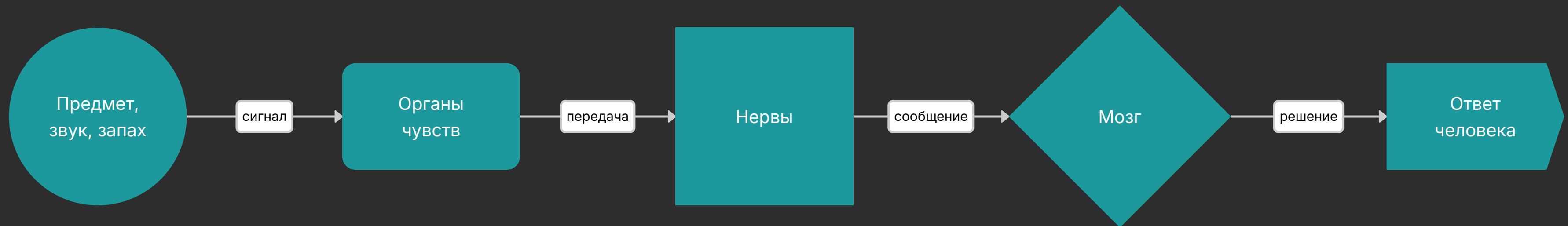
Кожа

Кожа замечает тепло, холод, прикосновение и боль. Она словно большой датчик по всему телу и помогает человеку беречь себя и быстро реагировать на изменения.



Как человек получает и обрабатывает информацию

Схема показывает, как сигнал из окружающего мира доходит до человека и вызывает ответ.



Как человек дышит



Вдох

Воздух входит в тело через нос или рот. Он движется по дыхательным путям и попадает в лёгкие, где начинается важная работа для всего организма.



Обмен газов

В лёгких кислород переходит в кровь и разносится по телу. Он нужен клеткам, чтобы они могли работать, расти и помогать человеку быть активным.



Выдох

При выдохе из организма выходит углекислый газ. Дыхание происходит постоянно, поэтому человек может играть, бегать, учиться и не оставаться без сил.

Сердце и кровь работают без отдыха



Сердце качает кровь

Сердце непрерывно сокращается и толкает кровь по сосудам. Оно работает и тогда, когда человек спит, потому что организму помощь нужна всегда.



Кровь доставляет всё нужное

Кровь приносит к органам кислород и питательные вещества. Благодаря этому тело получает силы для движения, роста и обычных школьных дел.



Тепло и энергия

Кровь помогает сохранять тепло и поддерживает работу всех частей тела. Когда человеку холодно или он устал, кровеносная система всё равно продолжает трудиться.



Движение усиливает работу

Во время бега, игр и физкультуры сердцу приходится работать быстрее. Мышцам тогда нужно больше кислорода и питания, поэтому кровь движется активнее.

Почему еда так важна для человека

Завтрак перед школой

Утром на кухне пахнет кашей, хлебом и чаем. Ребёнок ест завтрак и чувствует, как появляется сила для уроков, игр и новых открытий. Полезная еда помогает телу расти, а голове — думать быстрее и внимательнее.



Цветная тарелка здоровья

На тарелке лежат морковь, яблоко, каша и кусочек сыра. Такие продукты дают организму разные полезные вещества, которые нужны каждый день. Когда еда разнообразная, человек дольше остаётся бодрым и реже устаёт.



Чистая вода рядом

После прогулки и во время игры особенно хочется пить. стакан чистой воды помогает телу работать без лишнего напряжения и поддерживает здоровье. Вода нужна человеку так же, как воздух и сон, только тихо и незаметно.



9–11 часов

обычно нужно детям 8–10 лет для полноценного сна.

Такой сон помогает телу отдохнуть, а мозгу — лучше запоминать, учиться и не уставать слишком быстро.

Рекомендации педиатров и организаций, занимающихся здоровьем детей

Простые правила личной гигиены

1. Чистые руки

Руки нужно мыть с мылом после улицы, после игры с животными, перед едой и после туалета. Так микробы не попадут в организм и не испортят день.

2. Уход за зубами

Зубы чистят утром и вечером, чтобы убрать налёт и сохранить улыбку здоровой. Чистые зубы помогают лучше жевать пищу и избегать неприятной боли.

3. Свежая одежда

Чистая одежда и опрятный вид помогают чувствовать себя удобно и уверенно. Когда вещи ухожены, человеку легче заниматься делами и общаться с другими.

4. Аккуратность каждый день

Если вовремя умываться, расчёсываться и следить за чистотой вокруг себя, становится приятнее жить и работать. Аккуратность — это маленькая привычка с большой пользой.



Человек растёт и меняется всю жизнь

Первые успехи

Сначала ребёнок учится держать ложку, завязывать шнурки и собирать игрушки по местам. Потом появляются новые умения: читать, писать и считать. Каждый такой шаг делает человека самостоятельнее и увереннее в своих силах.



Знания открывают дорогу

В школе дети узнают много нового о мире, природе и людях. Они задают вопросы, ищут ответы и пробуют делать вещи лучше. Когда человек учится, он не просто запоминает правила, а становится умнее и внимательнее.



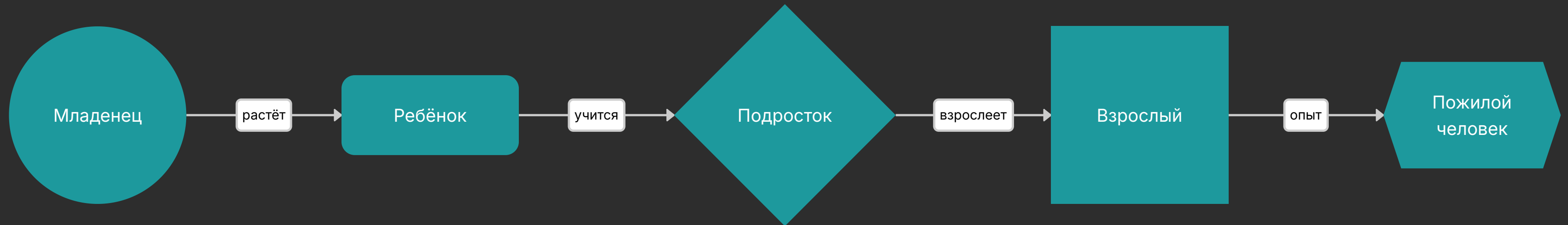
Характер становится крепче

С возрастом человек учится терпению, ответственности и заботе о других. Он понимает, как важно выполнять обещания, помогать близким и не сдаваться после ошибки. Так растёт не только тело, но и характер.



Как меняется жизнь человека

Последовательность этапов жизни: от первых месяцев до пожилого возраста





Люди помогают друг другу жить и учиться

Разговор и понимание

Люди разговаривают словами, жестами и мимикой. Так они делятся мыслями, просят о помощи, объясняют правила и узнают друг друга лучше.

Семья и школа

В семье и в школе ребёнок учится вежливости, честности и ответственности. Взрослые подсказывают, как поступать правильно, а друзья помогают не скучать и не теряться.

Вместе легче

Когда люди делают дело сообща, оно идёт быстрее и веселее. Один может принести, другой — объяснить, третий — поддержать. Команда всегда сильнее одиночки.

Добрые поступки

Улыбка, помощь и доброе слово поднимают настроение не хуже сладкого чая. Забота о других делает жизнь теплее и помогает людям чувствовать себя нужными.

У каждого человека свой характер и таланты

Весёлый художник

Один ребёнок любит рисовать и замечает красивые детали в самых обычных вещах: в облаках, листьях и школьном дворе. Его рисунки получаются яркими и живыми, потому что он смотрит на мир внимательно и с интересом.



Тихий чтец

Другой ученик любит читать и легко находит ответы в книгах. Он может быть спокойным и застенчивым, но зато хорошо запоминает новые слова и любит делиться историями с друзьями.



Юный музыкант

Третий ребёнок поёт, хлопает в ладоши в такт и быстро запоминает мелодии. Его талант радует всех вокруг, а сам он становится увереннее, когда видит, что его старания приносят улыбки.



Привычки, которые поддерживают здоровье



Движение

Прогулки, игры и спорт укрепляют мышцы, сердце и настроение. Когда тело много двигается, ему легче быть сильным, ловким и бодрым весь день.



Полезная еда

Овощи, фрукты, каши и молочные продукты помогают расти и учиться. Разнообразная пища даёт телу силы, чтобы бегать, думать и не лениться.



Достаточный сон

Во сне организм отдыхает и восстанавливается после дел и игр. Хороший сон помогает просыпаться в хорошем настроении и меньше уставать на уроках.



Чистота

Мытьё рук, уход за зубами и опрятная одежда защищают от болезней. Чистота делает человека свежим, аккуратным и уверенным в себе.

Что делает человека особенным

1.

Сложная речь

Человек умеет говорить не только отдельные слова, но и длинные, точные предложения. Благодаря речи люди объясняют мысли, задают вопросы и договариваются друг с другом.

2.

Чтение и письмо

Люди читают книги, пишут письма и записывают важные мысли. Это помогает узнавать новое, передавать знания и сохранять их для других поколений.

3.

Счёт и рассуждение

Человек может считать, сравнивать, делать выводы и выбирать лучший способ действия. Такие умения помогают в учёбе, в играх и в повседневных делах.

4.

Созидательный труд

Люди строят дома, школы, дороги, делают машины и полезные вещи. Они не только пользуются природой, но и создают то, что помогает жить удобнее.

5.

Забота и выбор

Человек способен думать о других, помогать, сочувствовать и выбирать хороший поступок. Ум, доброта и труд делают его по-настоящему неповторимым.



Человек — удивительное создание природы

Тело человека работает как дружная команда: мозг думает, сердце качает кровь, лёгкие дают воздух, а кости и мышцы помогают двигаться. Здоровые привычки делают жизнь сильной, интересной и доброй.

