

Твои верные помощники

Пять чувств помогают видеть, слышать, нюхать, пробовать и ощущать мир вокруг.



Пять помощников каждый день

Глаза, уши, нос, язык и кожа собирают сведения о мире, чтобы мы могли учиться, играть и быть в безопасности дома, в школе и на улице.



Глаза помогают видеть мир

Цвет и форма

Глаза помогают различать цвета, форму, размер и движение предметов. Благодаря зрению ребенок узнает буквы, рассматривает картинки и замечает, что происходит вокруг.

Дорога и ориентиры

С помощью глаз легко найти нужную парту, увидеть дорожку в коридоре и вовремя заметить светофор. Это помогает не теряться и действовать осторожно.

Помощь в учёбе

Когда ребенок читает, пишет и рисует, глаза работают особенно старательно. Они подсказывают, как выглядит слово, где начинается строчка и каким цветом раскрашена картинка.

Защита глаз

Веки закрывают глаза, ресницы задерживают пыль, а слезы помогают смывать соринки. Эти маленькие помощники трудятся тихо, но очень полезно.

Беречь зрение

Глазам нужен отдых от яркого света и долгого напряжения. Если смотреть аккуратно и не тереть их грязными руками, они дольше остаются здоровыми.



Полезные привычки для глаз



Хороший свет

Читать и писать лучше при хорошем освещении. Тогда глазам не приходится напрягаться, а буквы и картинки видны чётко и без лишних усилий.



Чистые руки

Перед тем как трогать глаза, нужно вымыть руки. Иначе можно занести грязь и микробы, а глаза этого совсем не любят.



Перерывы от экрана

Долгое сидение у планшета или компьютера утомляет зрение. Полезно время от времени отвлекаться, смотреть вдаль и давать глазам немного отдыха.



Полезная еда

В рационе могут быть морковь, яблоки и зелень. Они входят в здоровое питание, но не делают зрение чудесным, поэтому беречь глаза всё равно нужно.

Уши помогают слышать

1. Слышим всё важное

Уши улавливают речь, музыку, школьный звонок, шум дождя и звуки, которые предупреждают об опасности. Благодаря слуху человек быстрее понимает, что происходит рядом.

2. Настроение в голосе

По голосу можно заметить, как чувствует себя собеседник. Он звучит спокойно, весело или сердито, и уши помогают нам уловить эти перемены.

3. Слух требует осторожности

Внутри уха есть очень чувствительные части. Слишком громкие звуки могут повредить их, поэтому ушам нужен бережный уход и тишина, когда она возможна.



Как беречь слух

Громкость под контролем

Музыку и наушники лучше слушать недолго и не на полной громкости. Уши устают от шума быстрее, чем нам кажется, даже если очень хочется подпевать.

Никаких предметов в ухо

В уши не кладут карандаши, спички и другие мелкие вещи. Они могут поранить слуховой проход, а это уже совсем не смешная история.

Осторожно с палочками

Ватные палочки не должны заходить глубоко внутрь уха. Для ухода достаточно аккуратности, а лишние движения могут только навредить.

Если что-то не так

Если ухо болит, закладывает или слышит хуже, нужно сразу сказать взрослому. Только врач подскажет, что делать дальше и как помочь безопасно.

Нос чувствует запахи

1.

Запахи вокруг нас

Нос помогает узнавать запах хлеба, цветов, свежего воздуха, дыма и гари. Иногда он сообщает о мире быстрее, чем глаза успевают всё рассмотреть.

2.

Сигнал об опасности

Резкий или неприятный запах может предупредить о беде. Нос словно маленький сторож: заметит то, что лучше не вдыхать слишком долго.

3.

Чистый и тёплый воздух

Нос не только чувствует запахи, но и помогает согреть и очищать воздух. Так дыхание становится более удобным и безопасным для организма.



Как беречь нос

Каждый день

Нос очищают аккуратно и без привычки ковырять его. Так можно избежать повреждений и сохранить слизистую здоровой.

Когда чихаешь

При чихании и насморке нос прикрывают салфеткой или локтем. Это помогает не разносить микробы вокруг.

В течение дня

Важно чаще мыть руки, потому что грязь и микробы легко попадают на нос. Чистые руки — простая и очень полезная привычка.

Если насморк сильный

При сильном насморке нужны тепло, покой и чистые платочки. Если становится хуже, нужно сказать взрослому и не затягивать с помощью.



Истории о языке и вкусе

Сладкое яблоко на ладони

На столе лежит румяное яблоко, и уже по виду хочется откусить кусочек. Язык помогает почувствовать его сладость, а рот — спокойно пережевать мякоть. Когда ешь не торопясь, вкус раскрывается ярче и понятнее.



Ложка супа и маленький секрет

Тёплый суп пахнет аппетитно, и язык сразу начинает работать вместе с зубами. Он помогает глотать и подсказывает, какой вкус сильнее — солёный или совсем мягкий. Чистый рот делает эти ощущения точнее.



Лимон и смешная гримаса

Когда на язык попадает лимон, лицо само строит смешную гримасу. Так язык быстро сообщает о кислом вкусе, а человек понимает, что еда может удивлять по-разному. Главное — пробовать осторожно и без спешки.



Как беречь рот и вкус

1. Мыть руки перед едой

Перед завтраком, обедом или ужином нужно мыть руки. Тогда микробы не попадут в рот, а еда будет безопаснее и приятнее.

2. Осторожно с горячим

Слишком горячая пища может обжечь язык и сделать еду неприятной. Лучше немного подождать, чтобы блюдо стало тёплым и безопасным.

3. Чистить зубы после еды

После еды важно чистить зубы, чтобы полость рта оставалась чистой. Тогда и запах, и вкус ощущаются лучше, а зубы меньше страдают.

4. Не перебарщивать со сладким

Сладости лучше есть умеренно, потому что их избыток вреден зубам. Если рот здоров, язык точнее различает вкус, а улыбка остаётся крепкой.



Кожа чувствует прикосновение

Покрывает всё тело

Кожа словно прочная одежда, которая покрывает человека от головы до пят. Она помогает держать форму тела, а ещё первая замечает, когда к нам прикасаются, щекочут или слегка толкают.

Чувствует разное

С помощью кожи мы понимаем, где тепло, где холодно, что мокро, а что сухо. Она подсказывает, когда предмет слишком горячий или когда пора убрать руку подальше.

Сигнал боли

Если кожа поцарапалась, укололась или обожглась, она подаёт сигнал боли. Это важное предупреждение: тело будто говорит, что нужно быть осторожнее и позвать взрослого на помощь.

Надёжная защита

Кожа защищает организм от грязи, пыли и многих мелких повреждений. Она не пускает внутрь лишние вредные вещества и помогает телу сохранять здоровье каждый день.

Помощник на улице

В ветреную или жаркую погоду кожа тоже работает как помощник. Она частично защищает от холода и жары, поэтому телу легче чувствовать себя хорошо в разных условиях.

Как беречь кожу

1.

Чистые руки и лицо

После прогулки, игр и работы полезно умыться и вымыть руки. Чистая кожа лучше защищает тело, а ещё на ней меньше грязи и микробов, которые любят прятаться без приглашения.

2.

Аккуратный уход

Кожу не нужно тереть слишком сильно или чесать грязными руками. Если появляется сухость, помогает бережный уход и чистое полотенце, а вот грубое обращение только вредит.

3.

Сообщить взрослым

Царапины, ожоги, сильный зуд или сыпь нельзя оставлять без внимания. Нужно сразу рассказать взрослому, чтобы он помог и решил, нужен ли врач.

4.

Защита от солнца

На ярком солнце кожа быстро устает. Лучше спрятаться в тень, надеть одежду с рукавами и головной убор, чтобы не превратиться в румяную помидорку.

5.

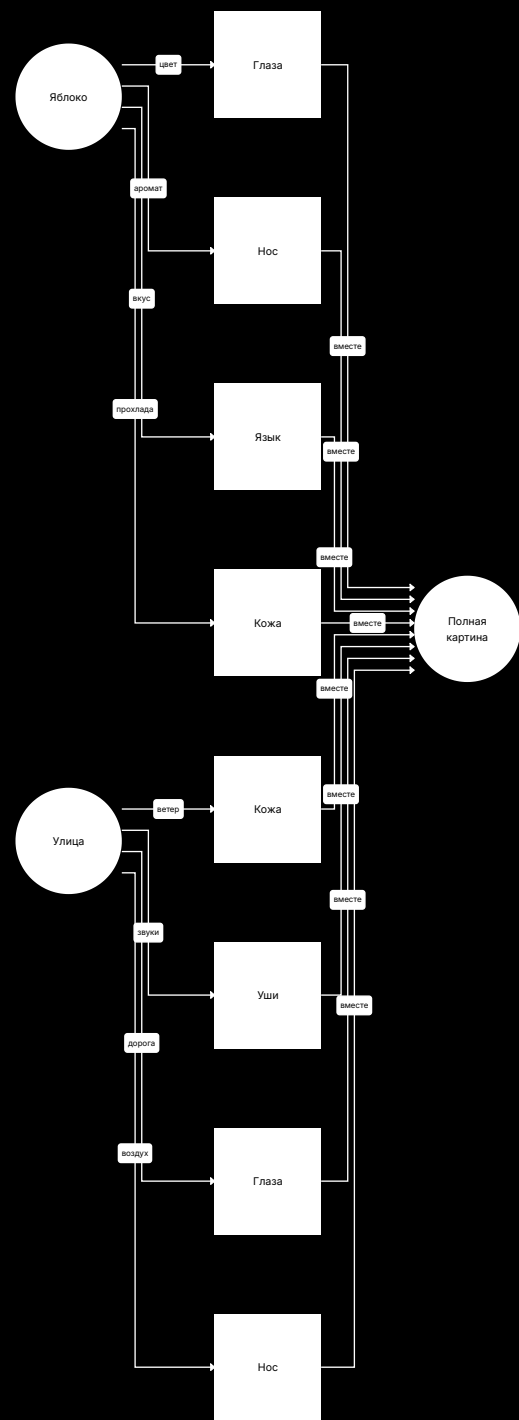
Вода и покой

Для здоровья коже нужны вода, отдых и спокойный режим. Когда тело не устает слишком сильно, коже легче оставаться чистой, мягкой и защищённой.



Органы чувств складывают общую картину

Как разные органы чувств собирают отдельные подсказки и вместе помогают человеку понять происходящее вокруг.



Что мешает помощникам работать

Пыль и грязь

Когда вокруг пыльно и грязно, глазам, носу и коже становится труднее работать. Попавшая грязь раздражает, а ещё может мешать видеть, дышать и чувствовать себя комфортно.

Шум и экраны

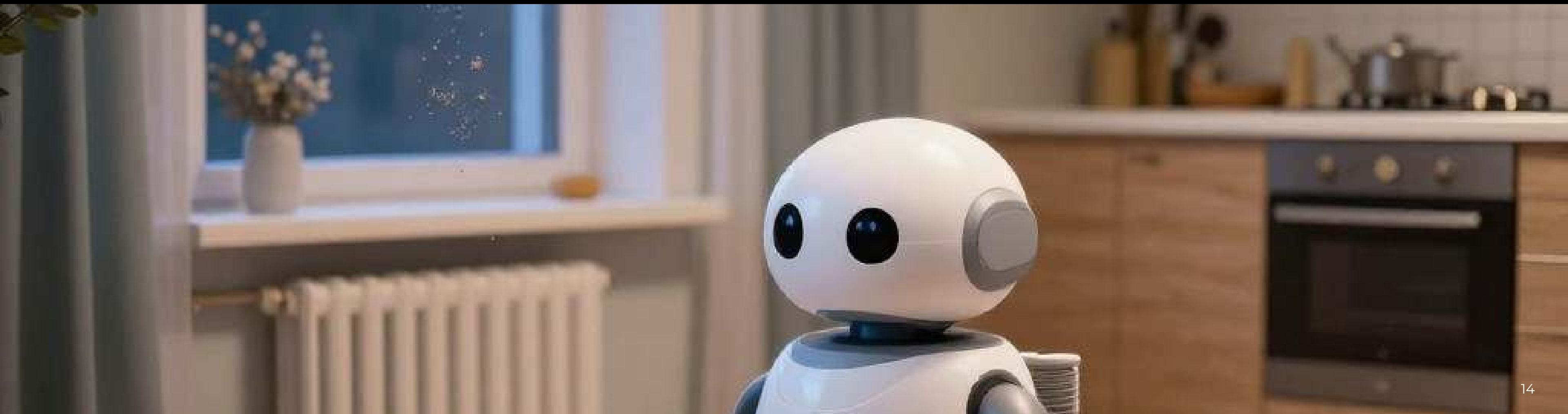
Слишком громкие звуки утомляют слух, а долгое сидение у экрана заставляет глаза напрягаться без отдыха. От такого режима помощники быстро устают и начинают просить паузу.

Свет, холод и жара

Плохой свет мешает глазам, а холодный ветер и очень горячая еда неприятны коже и языку. Органы чувств любят умеренность, а не экстремальные сюрпризы.

Недосып и резкие запахи

Если человек не выспался, внимать сигналам от тела становится труднее. Резкие запахи тоже отвлекают нос, поэтому органы чувств работают хуже и быстрее устают.



Полезные привычки каждый день



Мыть руки

Чистые руки защищают кожу, глаза, нос и рот от грязи и микробов. После улицы, перед едой и после игр это особенно важно.



Хорошо выспаться

Во сне тело отдыхает, а органы чувств набираются сил. Когда ребёнок выспался, ему легче видеть, слышать, замечать запахи и сосредотачиваться на уроках.



Гулять на воздухе

Прогулки дают глазам возможность смотреть вдаль, а носу — чувствовать свежий воздух. Движение и смена обстановки полезны для всего организма.



Давать глазам отдых

После чтения, письма или работы за экраном полезно делать короткие паузы. Так глаза меньше устают и продолжают помогать без капризов.



Беречь слух

Громкие звуки лучше слушать недолго и не делать громкость слишком большой. Тишина и спокойная музыка помогают ушам оставаться здоровыми.

Помощники вокруг нас

Светофор на переходе

Светофор не видит дорогу вместо человека, но подсказывает, когда можно идти, а когда нужно подождать. Его огни заметны издали, поэтому даже самый занятый пешеход успевает остановиться и посмотреть по сторонам.



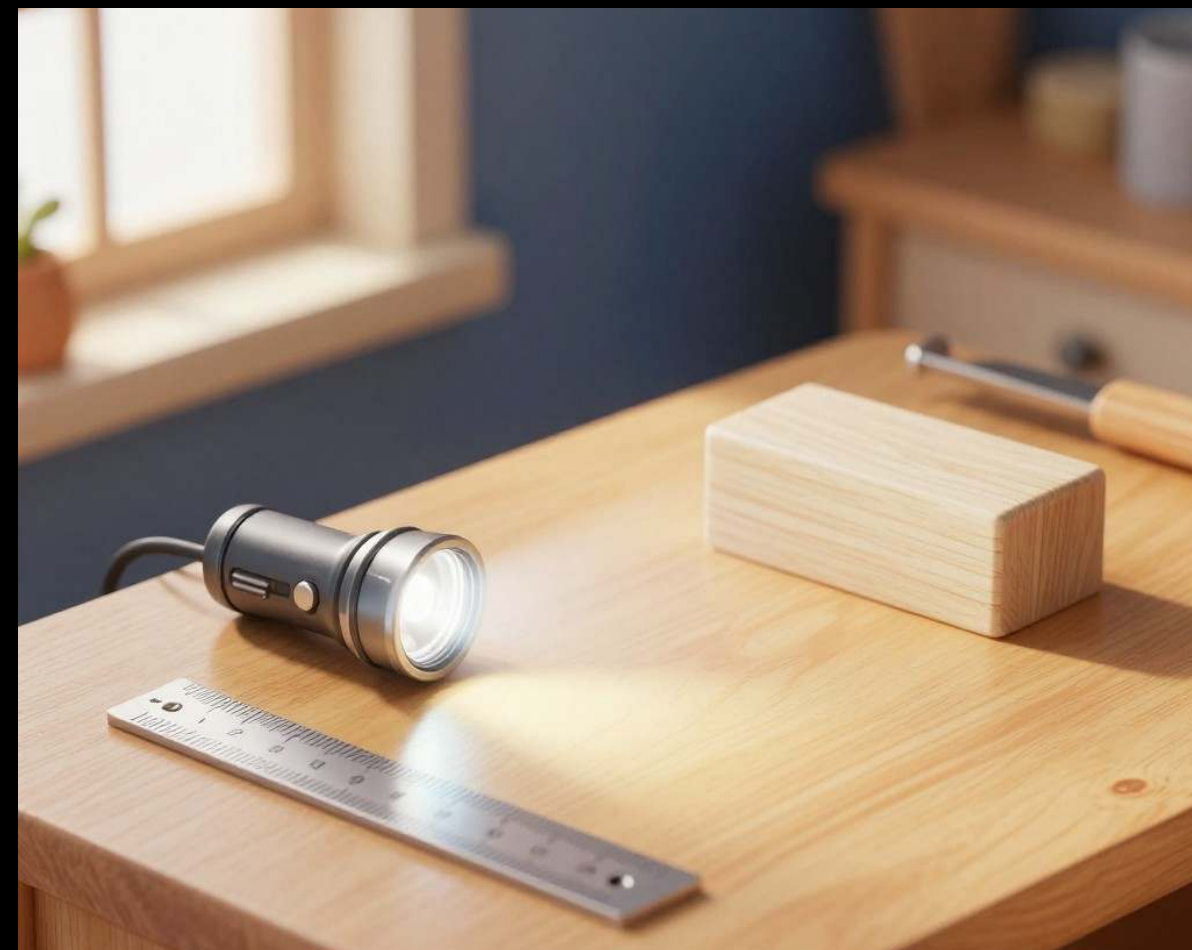
Термометр у окна

Термометр помогает узнать, тепло на улице или прохладно, и выбрать подходящую одежду. Он не заменяет прикосновение кожи, зато даёт точную подсказку, особенно утром, когда погода любит делать сюрпризы.



Фонарик и линейка

Фонарик выручает там, где темно, а линейка помогает сравнить длину предметов, когда на глаз трудно определить размер. Эти помощники делают работу точнее и безопаснее, но всегда работают вместе с нашими чувствами.



Когда нужен взрослый и врач

1. Сразу скажи взрослому

Если болят глаза, ухо, кожа или сильно заложен нос, не нужно терпеть и ждать. Сразу расскажи взрослому, чтобы он помог спокойно и вовремя.

2. Не откладывай помощь

Когда боль сильная, появляется сыпь, ожог или слух становится хуже, нужен врач. Чем раньше начать помощь, тем быстрее маленькая неприятность перестанет мешать.

3. Следи за изменениями

Если неприятное чувство не проходит или становится сильнее, это тоже важный знак. Организм словно шепчет: «Пора проверить и разобраться», а не геройствовать молча.





Игры на внимательность

Угадай на ощупь

Можно спрятать в мешочек несколько знакомых предметов и попробовать узнать их руками. Такая игра тренирует кожу, память и умение замечать мелкие различия.

Слушаем звуки

Закройте глаза и попробуйте определить, что звучит рядом: шаги, шорох бумаги, звонок или капли воды. Уши становятся внимательнее, когда игра превращается в маленькое расследование.

Запахи и вкусы

Если взрослый предложит безопасные продукты, можно сравнивать запахи и вкусы по одному. Так нос и язык учатся работать точнее, а ребёнок замечает больше деталей.

Смотри и сравнивай

Рассматривайте картинки, игрушки или предметы и ищите отличия по цвету, форме и размеру. Такие задания развивают наблюдательность и помогают глазам не пропускать важное.

Мои пять верных помощников



Глаза

Они помогают читать, рисовать, замечать дорогу и узнавать лица друзей. Благодаря глазам мир становится ярким, а уроки — понятными.



Уши

Они слышат речь, музыку, звонок и звуки опасности. Уши подсказывают настроение человека и помогают не пропустить важные сигналы вокруг.



Нос

Он распознаёт запахи еды, цветов, дыма и свежего воздуха. Нос предупреждает об опасности и помогает дышать более чистым воздухом.



Язык

Он различает вкус еды, помогает говорить и глотать. Язык особенно хорошо работает, когда рот чистый, а пища не слишком горячая.



Кожа

Она чувствует прикосновения, тепло, холод и боль, а ещё защищает тело от грязи и мелких повреждений. Кожа трудится без выходных, как настоящий чемпион.

Береги своих верных помощников!

Глаза, уши, нос, язык и кожа каждый день помогают нам учиться, играть и быть в безопасности. Если заботиться о них с чистотой, отдыхом и аккуратностью, они долго будут служить верно.