

Наши помощники — органы чувств

Пять помощников учат нас видеть, слышать,
чувствовать и узнавать мир.



Почему органы чувств так важны

- Каждый день мы читаем, слушаем, пробуем еду, нюхаем и касаемся разных предметов. Органы чувств помогают быстро понять, что вокруг безопасно, интересно или требует внимания, а значит — помогают жить и действовать увереннее каждый день.



Глаза помогают видеть

Цвет и форма

Глаза помогают различать цвета, формы и размеры предметов. Благодаря зрению мы узнаём яблоко, мяч, книгу и даже знакомые лица среди множества людей.

Движение вокруг

Зрение подсказывает, что предмет движется или стоит на месте. Это помогает переходить дорогу, ловить мяч, замечать птицу в небе и не врезаться в стул.

Чтение и картинки

С помощью глаз мы читаем буквы, рассматриваем рисунки и смотрим на доску в классе. Без зрения было бы трудно учиться, играть и узнавать новое.

Сигнал об опасности

Глаза замечают яркий свет, темноту и возможную опасность. Если вокруг что-то меняется, они быстро сообщают об этом, словно маленькие сторожа.



Как беречь зрение

1 Чистые руки

Перед тем как трогать глаза, нужно вымыть руки. Грязь и пыль могут вызвать раздражение, а тереть глаза грязными пальцами совсем не полезно.

2 Хороший свет

Читать и рисовать лучше при достаточном освещении. Тогда глазам легче работать, а буквы и картинки видно чётче, без лишнего напряжения.

3 Удобное расстояние

Книгу, тетрадь и рисунок нужно держать не слишком близко. Так глазам проще, и они меньше устают во время работы.

4 Отдых от экрана

Долгий просмотр экрана утомляет глаза. Им нужен перерыв: посмотреть вдаль, поморгать и немного отдохнуть, чтобы снова видеть ясно.



Уши помогают слышать

Речь и звуки

Уши улавливают речь, музыку, шаги, пение птиц и шум ветра. Благодаря слуху мы слышим, что нам говорят, и понимаем, что происходит вокруг.

Сигналы для жизни

Слух помогает услышать школьный звонок, сигнал машины или тревожный шум. Такие звуки предупреждают об опасности и помогают вовремя среагировать.

Разные, но полезные

У каждого человека уши немного отличаются по форме. Но работают они одинаково важно: каждый день помогают слушать, понимать и не пропускать ничего интересного.

Слышать друг друга

Когда мы слышим собеседника, легче отвечать на вопросы, петь песню и играть в игры. Без слуха общение было бы гораздо труднее и тише.



Как беречь слух



1 Тише – лучше

Очень громкие звуки вредят ушам. Музыку и наушники нужно слушать негромко, чтобы слух не уставал и не страдал.

2 Ненадолго

Даже любимую песню лучше слушать не слишком долго без перерыва. Ушам, как и человеку, нужен отдых, иначе они начинают уставать.

3 Ничего лишнего

В уши нельзя засовывать острые предметы или мелкие вещи. Это опасно и может повредить ухо, даже если просто хочется посмотреть, что там внутри.

4 Сказать взрослым

Если ухо болит, заложено или после простуды слышать стало хуже, нужно сразу сообщить взрослым. Помощь вовремя очень важна.

Нос помогает чувствовать запахи

Запахи вокруг нас

Нос узнаёт запахи цветов, еды, мыла, дыма и свежего воздуха. Благодаря этому мир кажется особенно живым и узнаваемым.

Проверка свежести

Обоняние помогает понять, свежая ли еда и нет ли рядом чего-то неприятного. Иногда нос первым замечает, что лучше отойти подальше.

При простуде

Когда человек простужен, запахи чувствуются слабее. Из-за этого еда может казаться менее вкусной, а любимый аромат почти не заметен.

Полезный помощник

Нос помогает не только нюхать, но и вовремя замечать то, что может быть опасным. Он трудится тихо, но очень старательно.



Как беречь нос

1 Чистый воздух

Носу легче работать, когда в комнате чисто и не слишком пыльно. Свежий воздух помогает дышать свободно и без лишнего чихания.

2 Носовой платок

При насморке полезно пользоваться носовым платком. Это аккуратно и помогает содержать нос в порядке, а не устраивать ему «снежную бурю».

3 Безопасность в носу

В нос нельзя засовывать пальцы и мелкие предметы. Это может повредить слизистую и вызвать боль, а носу от такого совсем не весело.

4 Сообщить взрослым

Если нос часто заложен и дышать трудно, нужно сказать взрослым. Они помогут разобраться, почему носу стало тяжело работать.



Язык помогает различать вкус

Четыре вкуса

Язык чувствует сладкое, солёное, кислое и горькое. Благодаря этому мы понимаем, какая еда нам нравится, а какая кажется неприятной.

Проверка еды

Вкус помогает заметить, что пища могла испортиться. Если еда кажется странной на вкус, лучше не есть её и позвать взрослого.

Вместе с носом

Язык работает вместе с носом, поэтому при насморке вкус ощущается слабее. Тогда даже любимое блюдо может казаться не таким ярким.

Разные ощущения

Одна и та же еда может казаться вкусной одному человеку и не очень приятной другому. У каждого свои любимые вкусы.



Как беречь язык и рот



1 Чистота перед едой

Перед едой важно мыть руки и следить за чистотой рта. Чистые зубы и вода помогают сохранять язык и полость рта здоровыми.

2 Осторожно с горячим

Очень горячая пища может обжечь язык. Поэтому лучше подождать, пока еда остынет, чем потом дуть и жаловаться на обожжённый язык.

3 Не слишком острое

Слишком кислые или очень острые продукты могут раздражать язык. Их лучше пробовать осторожно, чтобы рот не начал капризничать.

4 После еды порядок

После еды во рту должно быть чисто и приятно. Тогда язык, зубы и дёсны чувствуют себя хорошо и готовы к следующему приёму пищи.

Кожа чувствует прикосновения и температуру

Покрывает всё тело

Кожа — это внешний покров человека. Она закрывает тело почти везде, помогает чувствовать прикосновения и защищает от мелких повреждений, словно надёжный природный щит.

Различает ощущения

С помощью кожи человек понимает, что предмет тёплый или холодный, мягкий или колючий, сухой или мокрый. Благодаря этому легче осторожно действовать в быту и на прогулке.

Сообщает о боли

Кожа предупреждает, если что-то слишком горячее, острое или сильно нажимает. Так человек вовремя убирает руку и избегает травм, а значит, действует безопаснее.

Помогает защищаться

Кожа не только чувствует, но и оберегает тело от пыли, ветра и микробов. Поэтому её важно беречь, поддерживать чистоту и не царапать без причины.



Как беречь кожу

1 Держим кожу в чистоте

Коже полезны вода, мыло и чистая одежда. После прогулки, игр и работы руками стоит умыться или вымыть руки, чтобы кожа оставалась свежей и здоровой.

2 Осторожно на солнце

Летом солнечные лучи могут обжечь кожу. В жаркий день лучше отдыхать в тени, надевать головной убор и не находиться долго под прямым солнцем.

3 Защищаем от повреждений

Царапины, ссадины и укусы не стоит оставлять без внимания. Их нужно сразу показать взрослым, чтобы помочь коже быстрее зажить и не занести грязь.

4 Выбираем аккуратность

Кожу раздражают грубая одежда, сильное трение и грязные руки. Если быть аккуратным каждый день, кожа будет меньше краснеть, чесаться и беспокоить.



Как чувства помогают вместе



Цвет яблока

Сначала глаза показывают, какого цвета яблоко и какое оно по размеру. Мозг сразу понимает: перед нами знакомый и полезный предмет, а не загадочный круглый шар.



Запах и свежесть

Потом нос улавливает запах яблока. Так человек понимает, что фрукт свежий и приятный, а запах помогает заранее подготовиться к еде.



Вкус на языке

Когда яблоко попадает в рот, язык сообщает о сладости или кислинке. Вкус помогает решить, нравится ли еда, и замечать, не испортилась ли она.



Хруст и прикосновение

Кожа на руках и во рту чувствует гладкость, твёрдость и хруст. Эти ощущения делают еду более «живой» и помогают понять её свойства без подсказок.



Собирает мозг

Мозг объединяет все сигналы сразу: вид, запах, вкус и ощущения. Поэтому один обычный фрукт воспринимается не по кусочкам, а как целая история для чувств.

Как сигнал попадает в мозг

Схема показывает путь информации от предмета или явления к мозгу человека.



Если один помощник работает не так хорошо

Есть разные особенности

Иногда человек видит, слышит или различает запахи не так легко, как другие. Это не мешает ему быть умным, добрым и любознательным, просто ему нужны подходящие условия.

Помогают специальные средства

Очки помогают лучше видеть, а слуховой аппарат — лучше слышать. Такие помощники делают мир понятнее и удобнее, как маленькие, но очень полезные волшебники.

Нужны внимание и поддержка

Если что-то даётся труднее, рядом должны быть взрослые, которые помогут и подскажут. Внимательность окружающих делает учёбу, игры и прогулки спокойнее и увереннее.

Все остаются частью класса

Люди с разными особенностями всё равно учатся, играют и дружат. У каждого есть свои сильные стороны, а доброжелательное отношение помогает каждому чувствовать себя нужным.



Интересные факты об органах чувств



Пальцы-исследователи

Кончики пальцев очень чувствительны, поэтому ими можно узнать форму, размер и поверхность предмета, даже не глядя. Иногда пальцы замечают то, что глаз не успел рассмотреть. Получается, у каждого пальца будто есть собственный маленький секретный прибор.



Глаза любят оттенки

Глаза помогают различать не только большие предметы, но и множество оттенков цвета. Поэтому небо, трава, игрушки и рисунки выглядят по-разному и не путаются между собой. Мир благодаря зрению кажется особенно ярким и нарядным.



Нос — знаток запахов

Нос улавливает запах свежего хлеба, цветов, мыла и даже дождя после ливня. Он быстро замечает, когда аромат приятный, а когда стоит насторожиться. Благодаря этому человек лучше понимает, что происходит вокруг него.

Игры и задания на проверку чувств



1 Угадай на ощупь

Положите в мешочек безопасные предметы и попробуйте определить их, не заглядывая внутрь. Такая игра тренирует кожу рук и показывает, как важны прикосновения.

2 Узнай звук

Закройте глаза и послушайте, что звучит вокруг: шаги, шуршание бумаги или звон колокольчика. Слух помогает узнавать мир даже тогда, когда глаза отдыхают.

3 Поймай запах

Понюхайте знакомые продукты или предметы, которые безопасны для дыхания. Нос помогает отличить аромат яблока от запаха мыла и понять, как много вокруг интересных запахов.

Правила здоровья для всех органов чувств



Чистые руки

Перед едой и после прогулки руки нужно мыть, чтобы грязь и микробы не попадали в глаза, нос, рот и на кожу. Это простая, но очень полезная привычка.



Достаточно сна

Во время сна глаза отдыхают, а мозг и весь организм набираются сил. Если хорошо выспаться, легче слушать, читать, запоминать и замечать важные детали вокруг.



Прогулки и движение

Свежий воздух и активные игры помогают телу быть бодрым. Когда человек двигается, его органы чувств работают с интересом и лучше справляются со своими задачами.



Умеренность в гаджетах

Слишком долгий экранный свет утомляет глаза, а громкий звук может повредить слуху. Поэтому важно делать перерывы, уменьшать громкость и не сидеть у экрана без отдыха.



Сразу сообщать взрослым

Если что-то болит, щиплет, чешется или стало плохо видно, нужно сразу сказать взрослому. Так можно быстрее получить помощь и не дать проблеме стать серьезнее.

Наши помощники трудятся каждый день

1 Помогают в учёбе

Глаза читают буквы, уши слушают объяснения, а рука и кожа помогают писать, рисовать и лепить. Благодаря им школьный день становится понятным и интересным.

2 Нужны в играх и прогулках

Когда дети бегают, слушают птиц, нюхают цветы или ловят мяч, органы чувств работают особенно активно. Они подсказывают, где безопасно, а где стоит быть осторожнее.

3 Дарят радость открытия

С их помощью человек замечает красивый закат, запах свежего хлеба, прохладу ветра и шершавую кору дерева. Так каждый обычный день превращается в маленькое открытие.





Главный вывод урока

Органы чувств — это верные помощники, которые каждый день сообщают человеку о мире. Если беречь глаза, уши, нос, язык и кожу, жизнь становится безопаснее, ярче и интереснее.