

Как природа влияет на человека



Природа каждый день помогает нам жить, учиться и радоваться миру.

Человек и природа: одна команда

С самого рождения человек зависит от природы: дышит воздухом, пьёт воду, ест её дары и отдыхает среди зелени. Даже в городе природа рядом — во дворе, парке и на улице.



Чистый воздух помогает дышать и двигаться

1. Воздух в зелёных местах

В лесу и парке воздух обычно чище, чем возле дороги. Деревья и кусты задерживают пыль, поэтому дышать становится легче и приятнее.

2. Легче играть и бегать

Когда воздух свежий, детям проще гулять, бегать и кататься на велосипеде. Тело меньше устаёт, а движения становятся бодрыми и свободными.

3. Польза после прогулки

После времени на свежем воздухе у многих детей появляется больше сил. Часто улучшается настроение, и даже домашние задания кажутся не такими скучными.

4. Зелень рядом с домом

Чем больше деревьев во дворе и в парке, тем приятнее там находиться. Зелёные насаждения делают улицу чище и помогают человеку чувствовать себя лучше.

Солнце дарит свет, тепло и бодрость

Дневной свет

Солнце освещает всё вокруг и помогает человеку просыпаться утром. Днём легче учиться, играть и работать, когда вокруг достаточно света.

Тепло для прогулок

В тёплый солнечный день хочется дольше быть на улице. Прогулки становятся приятнее, а игры на свежем воздухе — веселее и активнее.

Польза для здоровья

Солнечный свет помогает телу вырабатывать витамин D, который важен для костей и зубов. Поэтому умеренное пребывание на солнце очень полезно.

Хорошее настроение

Когда светло и тепло, у многих людей настроение становится лучше. Даже обычный двор или парк в солнечный день кажется особенно красивым и добрым.



Вода нужна человеку для жизни

Для питья и еды

Вода нужна каждый день, потому что без неё человек не может жить. Она помогает пить, готовить пищу и поддерживать силы.

Для чистоты

Вода нужна для умывания, мытья рук, стирки и уборки. Благодаря ей человек остаётся чистым, а дом — опрятным и уютным.

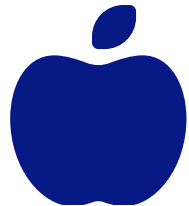
В природе вокруг нас

Реки, озёра, пруды, дождь и снег помогают сохранять влагу в природе. Без воды растения вянут, а животным и людям становится труднее жить.

Спокойный звук воды

Шум ручья, капель дождя или морских волн часто успокаивает. Такие звуки помогают отдохнуть после уроков и немного помечтать.

Что дают растения человеку

	Пища с грядки Фрукты, овощи, ягоды, орехи и зелень появляются благодаря растениям. Они делают питание разнообразным, вкусным и полезным для роста и сил.
	Продукты из зёрен Из растений получают муку, крупу и хлебные продукты. Зерновые растения помогают людям каждый день получать сытную и привычную еду.
	Польза в быту Из некоторых растений делают чай и лекарства. Они помогают людям согреться, поддержать здоровье и чувствовать себя лучше.
	Красота и свежий воздух Растения очищают воздух и украшают дворы, сады и улицы. Из-за них вокруг становится уютнее, свежее и веселее даже в обычный день.

Животные рядом с человеком

Щенок, который встречает у двери

Мальчик выходит во двор, а щенок уже виляет хвостом и зовёт играть. Ребёнок гладит питомца, приносит ему воду и учится быть внимательным. Такая дружба радует обоих и делает день теплее, даже если на улице немного пасмурно.



Наблюдение за птицами и кошкой

Девочка сидит на скамейке в парке и смотрит, как птицы прыгают по дорожке, а рядом спокойно лежит кошка. Она замечает повадки животных, говорит о них с мамой и узнаёт, что живой мир очень разнообразен.



Как движение на природе помогает телу

Выход на улицу

Ребёнок идёт во двор, в парк или на лужайку. Уже сам выход из дома дарит больше пространства и желание двигаться.

Активная игра

Потом начинаются бег, прыжки, катание на велосипеде или игра в мяч. Тело работает, а настроение становится бодрее.

Сильнее мышцы и сердце

Регулярное движение укрепляет мышцы, сердце и выносливость. Организм постепенно становится крепче и лучше справляется с нагрузками.

Хороший аппетит и внимание

После активной прогулки многие дети лучше едят и легче сосредотачиваются на уроках. Усталость уходит, а в голове становится яснее.



Тишина природы помогает отдыхать

Спокойные звуки

Шелест листьев, пение птиц и журчание воды звучат мягко и приятно. Они не утомляют так сильно, как громкий шум улицы.

Легче расслабиться

После прогулки в парке или у воды человеку проще успокоиться. Даже мысли становятся тише, как будто внутри нажали кнопку «передышка».

Лучше сон

Когда вокруг спокойно, телу легче отдохнуть. После такой прогулки многим детям проще заснуть вечером и проснуться утром бодрыми.

Отдых для мозга

Тишина природы помогает мозгу отдохнуть от спешки, суеты и постоянных звуков. Это особенно полезно после учёбы и шумного дня.

Природа учит наблюдать и замечать

1. Смотреть внимательно

Когда ребёнок рассматривает облака, листья и цветы, он начинает замечать мелкие детали. Это учит быть внимательным и не пропускать интересное вокруг.

2. Сравнивать изменения

Природа меняется каждый день и особенно заметно — по временам года. Ребёнок видит, как меняются цвет, форма, запах и поведение растений и животных.

3. Задавать вопросы

Наблюдение вызывает любопытство. Почему лист жёлтый? Откуда прилетела птица? Такие вопросы помогают лучше понимать мир и учиться новому.

4. Развивать речь и мысли

Когда ребёнок рассказывает о своих наблюдениях, он подбирает слова, строит предложения и делится впечатлениями. Так природа становится настоящим учителем.

Времена года меняют привыч

Весна будит город

Весной снег тает, появляются лужи и первые зелёные листочки. Дети охотно выходят во двор, играют в мяч и наблюдают за птицами, которые возвращаются домой. После долгой зимы даже обычная прогулка кажется маленьким праздником.

Летние радости

Летом люди чаще выбирают к воде, отдыхают в тени деревьев и подставляют лицо тёплому солнцу. На пляже, в парке или в деревне хочется бегать босиком, собирать ягоды и долго смеяться с друзьями.

Осенние прогулки

Осенью листья становятся жёлтыми, красными и оранжевыми, а в садах и огородах собирают урожай. Ребята могут набрать красивый букет листьев, поиграть в шуршащей листве и заметить, как природа готовится к покою.

Зимние забавы

Зимой всё вокруг белеет, и появляются снежки, санки и лыжи. Дети строят крепости, лепят снеговиков и ловят ртом снежинки. В это время особенно важно тепло одеваться и радоваться каждому ясному дню.



Природа нужна человеку и в городе



Деревья на улицах

Деревья дают тень летом, украшают улицы и делают воздух приятнее. Рядом с зеленью глазам легче отдыхать, а прогулка в тени становится гораздо спокойнее и веселее.



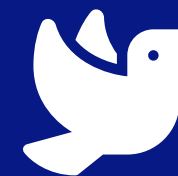
Клумбы и газоны

Цветы, кусты и зелёные газоны превращают двор в уютное место. Они радуют взгляд, создают хорошее настроение и делают обычный путь домой чуть добрее и красивее.



Отдых в парке

В парке можно гулять с семьёй, кататься на велосипеде и сидеть на скамейке после уроков. Такое место помогает отдохнуть от шума и побыть на свежем воздухе.



Наблюдение за птицами

Даже в городе можно увидеть воробьёв, голубей и синиц. Наблюдение за ними учит замечать живой мир вокруг и делать обычный день интереснее.

Когда природе вредят, человеку тоже становится хуже

1. Грязный воздух

Если в воздухе много дыма и пыли, человеку труднее дышать и гулять. Особенно тяжело становится детям, пожилым людям и тем, кто любит много двигаться на улице.

2. Мусор вокруг

Брошенные бутылки, пакеты и фантики портят вид двора, леса и берега реки. В таком месте неприятно отдыхать, играть и просто дышать полной грудью.

3. Вырубка лесов

Когда исчезают деревья, природа теряет своих помощников, а воздух становится менее свежим. Людям тоже не хватает тени, тишины и красивых мест для прогулок.

4. Загрязнённая вода

Если реки и озёра загрязнены, людям сложнее получать чистую воду и заботиться о здоровье. От этого страдают растения, животные и всё живое вокруг.





Как человек помогает природе

Не мусорить

Если человек не бросает мусор на землю, двор, парк и лес остаются чистыми и красивыми. Это простое правило помогает и людям, и животным.

Экономить воду

Закрывать кран, когда вода не нужна, — маленькое, но важное дело. Так человек бережёт природные запасы и показывает заботу о будущем.

Сажать и поливать

Посадка деревьев, уход за клумбами и полив растений помогают зелёным уголкам расти. Когда вокруг больше живой зелени, становится приятнее гулять и отдыхать.

Беречь животных

Нельзя тревожить гнёзда, муравейники и пугать зверей. Спокойное и бережное отношение помогает живым существам чувствовать себя в безопасности рядом с человеком.

Природа делает человека спокойнее и добрее

1. Тихая прогулка

Когда ребёнок идёт по лесной тропинке или вдоль реки, он слышит мягкие звуки и видит спокойные краски. Это помогает замедлиться и выдохнуть.

2. Свежий воздух

После прогулки в саду или парке голова становится яснее, а усталость уходит. Кажется, будто воздух сам помогает человеку набраться сил.

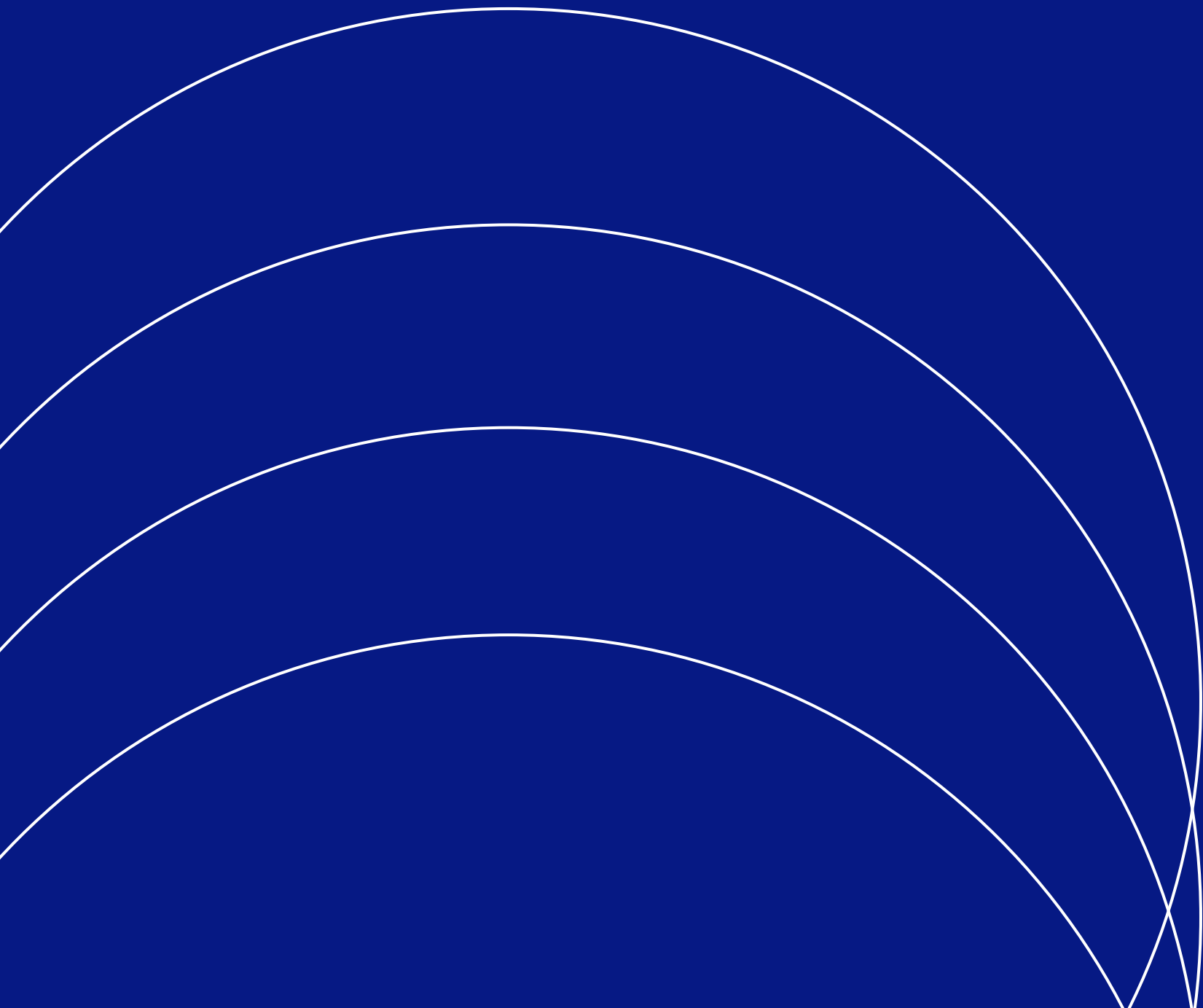
3. Красивые виды

Облака, трава, цветы и деревья радуют глаз и вызывают улыбку. От такой красоты настроение часто становится лучше даже в самый обычный день.

4. Меньше раздражения

Тишина природы помогает отдохнуть от шума, спешки и суеты. После неё человеку легче быть спокойным, внимательным и добрым к другим.

Природа объединяет семью



Планируем выходной

Семья выбирает место для прогулки, похода или пикника. Уже на этом этапе все обсуждают, что взять с собой, и радуются будущему дню.

Дорога на природу

По пути взрослые и дети смотрят по сторонам, замечают деревья, облака и птиц. Разговоры становятся живее, а настроение — всё веселее.

Общие занятия

На месте можно собирать ягоды, кататься на велосипедах, ловить рыбу или играть в мяч. В таких делах семья помогает друг другу и больше смеётся.

Тёплые воспоминания

После прогулки остаются фотографии, истории и приятные слова. Потом их ещё долго вспоминают дома, и следующий выход на природу ждут с радостью.

Природа вдохновляет на творчество

Идеи для рисунков

Листья, облака, птицы и цветы подсказывают детям новые сюжеты для рисунков. Природа помогает замечать оттенки, формы и мелкие детали, которые хочется передать на бумаге.

Сказки и истории

Шум дождя, свет солнца и движения ветра легко превращаются в сказку. Ребёнок может придумать добрый рассказ о лесных жителях или о приключениях капли воды.

Лепка и поделки

Из шишек, листьев и веточек получаются красивые поделки. Такое занятие развивает фантазию и помогает увидеть, что даже обычные природные материалы могут стать чудом.

Песни и стихи

Природа часто подсказывает рифмы, мелодии и красивые сравнения. Поэтому художники, поэты и писатели так любят рассказывать о родной земле, небе и море.



Полезные дела каждый день

Гулять пешком

Обычная прогулка без спешки полезна и человеку, и природе. Когда мы ходим пешком, воздух вокруг чище, а тело получает движение.

Беречь растения

Не ломать ветки, не рвать без нужды цветы и аккуратно обходить клумбы — это простые, но важные правила. Так зелёные уголки дольше остаются красивыми.

Наблюдать за птицами

Если тихо стоять и смотреть вокруг, можно заметить воробья, синицу или дятла. Наблюдение учит терпению, внимательности и уважению к живому миру.

Собирать листья для поделок

Осенние листья можно использовать для аппликаций и рисунков, а не бросать их где попало. Так прогулка становится и полезной, и творческой.

Экономить воду

Закрытый кран, короткое умывание и бережное отношение к воде — важные ежедневные привычки. Они помогают сохранять природные ресурсы и учат ответственности.

4

**времени года
показывают, что жизнь
человека и природа
меняются вместе.**

Зимой и летом, весной и осенью природа помогает людям жить, отдыхать и радоваться.

Школьный курс «Окружающий мир»

Природа и человек связаны каждый день

Природа рядом с нами всегда: она кормит, радует, успокаивает и учит бережности. Если заботиться о ней, жизнь становится чище, добрее и счастливее для всех.