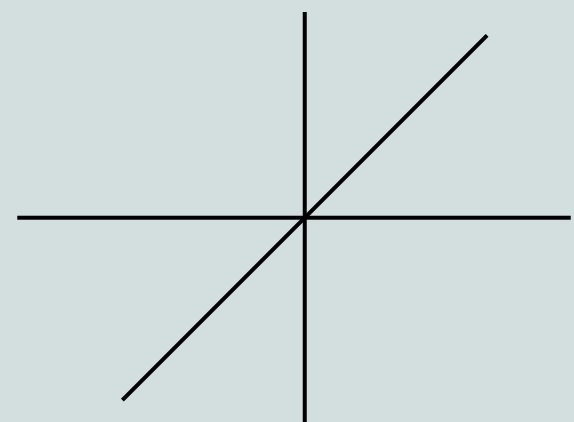


Человек — удивительное живое существо

Человек дышит, растёт, думает и умеет заботиться о других.



an — an amazing living creature

Как устроен человек и почему он особенный



Человек живёт среди людей, учится каждый день и умеет многое: говорить, читать, помнить, фантазировать. Для жизни ему нужны еда, вода, отдых, движение и забота.

Внешнее строение тела человека

Основные части тела



У человека есть голова, шея, туловище, руки и ноги. Эти части помогают ему держать равновесие, двигаться, брать предметы и выполнять разные дела каждый день.

Что находится на голове



На голове расположены глаза, уши, нос, рот и волосы. Каждый орган имеет свою важную работу, а вместе они помогают человеку видеть, слышать, чувствовать запахи и говорить.

Кожа защищает тело



Кожа покрывает всё тело, словно надёжная одежда. Она защищает от холода, жары, микробов и мелких повреждений, а ещё помогает ощущать прикосновения и температуру.

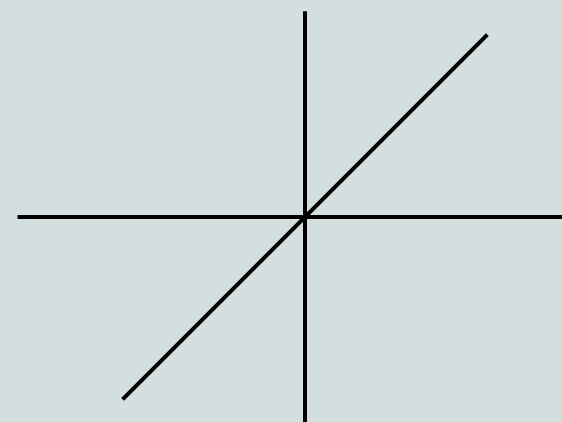
Каждый человек неповторим



Люди похожи друг на друга, но у каждого свои черты: форма лица, улыбка, рост, цвет волос и особенности голоса. Именно поэтому не бывает двух совершенно одинаковых людей.



Кости образуют прочный каркас, который помогает телу сохранять форму и двигаться. Череп, рёбра и позвоночник особенно важны для защиты и опоры.



206

именно столько костей обычно составляет скелет взрослого человека.

Мышцы помогают двигаться

Вместе со скелетом

Мышцы не трудятся в одиночку. Они действуют вместе со скелетом и суставами, поэтому тело может сгибаться, выпрямляться, поворачиваться и выполнять точные движения.

Польза для всего тела

Хорошо развитые мышцы поддерживают осанку и помогают телу работать слаженно. Даже простая прогулка приносит пользу, если делать её регулярно и с удовольствием.

Движения каждый день

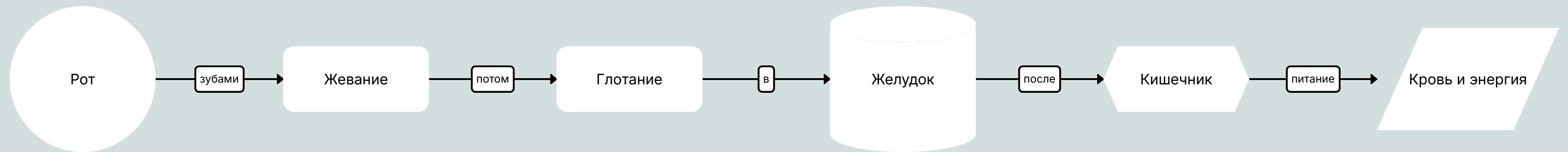
Мышцы работают почти во всём теле. Они помогают нам ходить, бегать, поднимать рюкзак, писать в тетради и даже улыбаться, когда настроение особенно хорошее.

Сильнее через движение

Когда человек делает зарядку, играет в подвижные игры и много двигается, мышцы становятся крепче и выносливее. Это помогает меньше уставать и чувствовать себя бодрее.

Как пища даёт телу силу

Путь пищи в организме человека: от рта до энергии для роста и движения.



Органы чувств помогают узнавать мир



01

Глаза видят

Глаза помогают замечать цвета, форму, размер и движение. Благодаря зрению человек читает, рассматривает картинки и узнаёт знакомых даже издалека.

02

Уши слышат

Уши улавливают голоса, музыку, звонок на урок и звуки природы. Слух помогает понимать речь и быстро замечать, что происходит вокруг.

03

Нос различает запахи

Нос помогает чувствовать запах свежего хлеба, цветов, мыла и дождя. Запахи подсказывают, где приятно, а где нужно быть осторожнее.

04

Язык распознаёт вкус

Язык различает сладкое, кислое, солёное и горькое. Благодаря вкусу мы понимаем, какая еда нравится, а какая кажется слишком необычной.

05

Кожа ощущает прикосновения

Кожа чувствует тепло, холод, ветер и прикосновения. Она словно внимательный помощник, который сразу сообщает телу, что происходит снаружи.

Мозг — главный помощник человека

01

Управляет телом

Мозг словно главный командир. Он помогает рукам, ногам и всему телу двигаться правильно, а ещё следит, чтобы человек не забывал важные дела.

02

Помогает думать

Когда мы читаем, считаем, рисуем или решаем задачу, мозг работает очень старательно. Он помогает быстро выбирать ответ и принимать небольшие, но важные решения.

03

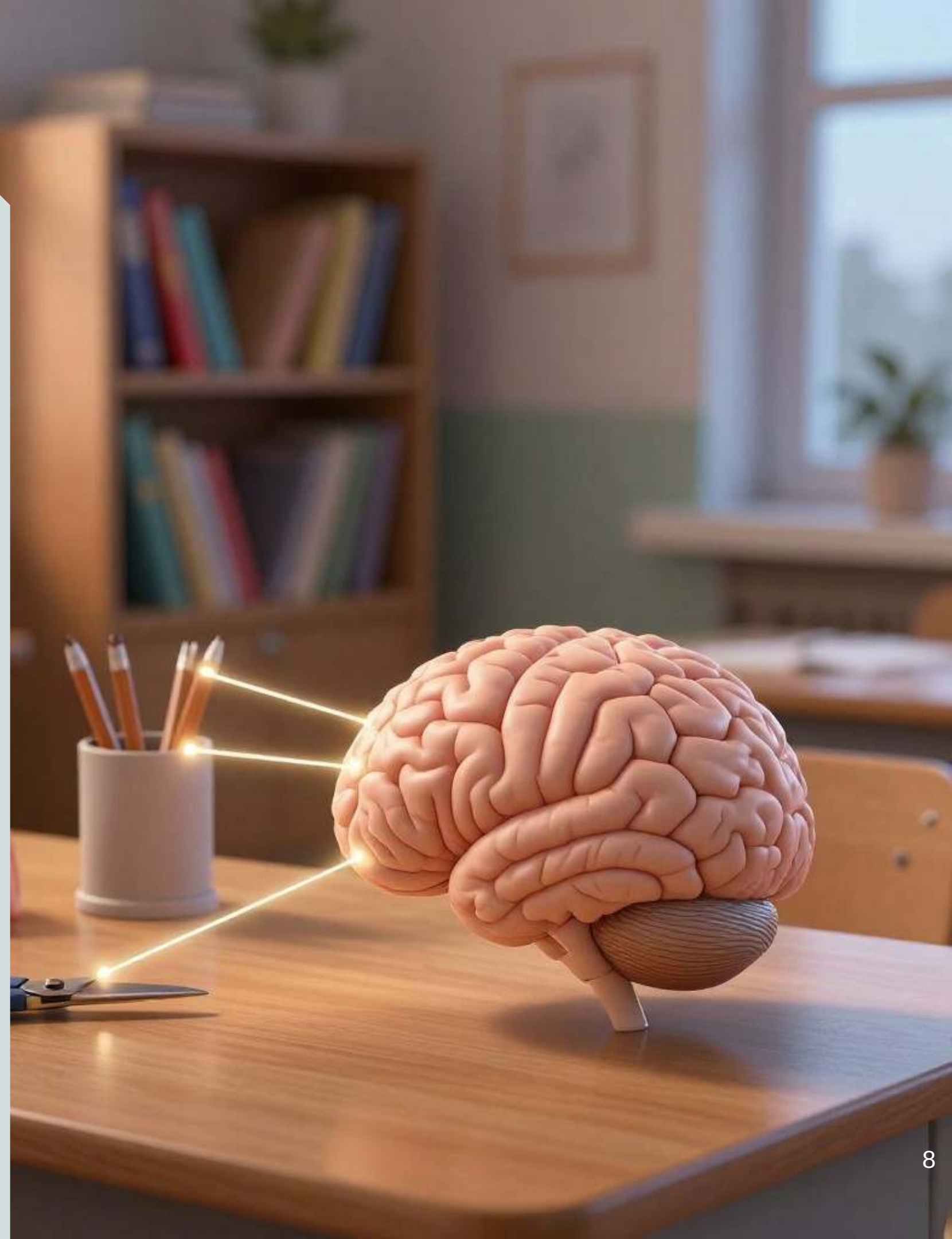
Хранит память

Мозг сохраняет новые слова, правила, впечатления и полезный опыт. Благодаря памяти человек может вспоминать вчерашний день, любимую песню или выученное стихотворение.

04

Нужен отдых

Сон помогает мозгу отдыхать и лучше запоминать новое. После хорошего сна человеку легче учиться, быть внимательным и не зевать на уроке.



Сердце и кровь

Сердце бьётся

01

Сердце работает без остановки, словно надёжный насос. Оно постоянно перекачивает кровь и помогает ей двигаться по сосудам во все части тела.

Кровь приносит пользу

02

Кровь доставляет клеткам кислород и полезные вещества, а затем уносит ненужное. Так организм получает всё необходимое для работы и роста.

Движение тренирует сердце

03

Когда человек гуляет, бежит и играет, сердце трудится активнее и становится сильнее. Регулярное движение помогает ему работать хорошо.

Дыхание и чистый воздух

Лёгкие помогают дышать



Лёгкие делают важную работу: они помогают человеку вдыхать кислород и выдыхать углекислый газ. Без дыхания тело не смогло бы жить и играть.

Воздух должен быть чистым



Чистый воздух полезен для здоровья и помогает лёгким работать легче. Поэтому приятно гулять в парке, проветривать комнату и избегать пыльных мест.

После игры дыхание быстрее



После бега, танца или подвижной игры дыхание становится чаще. Это значит, что телу нужно больше кислорода, чтобы успевать за движением.



Почему человек растёт



01

Рост с рождения

С первых дней жизни человек постепенно увеличивается в росте и меняется. Сначала он учится держать голову, потом сидеть, ходить, бегать и делать всё увереннее и ловчее.

02

Питание и вода

Организм растёт лучше, когда получает полезную пищу и достаточно воды. Каши, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо и рыба помогают телу строить новые клетки.

03

Сон и движение

Во сне тело отдыхает и набирается сил, а во время движения укрепляются мышцы и кости. Зарядка, игры и прогулки помогают расти здоровым и бодрым.

04

У каждого свой темп

Дети растут не одинаково быстро: кто-то выше, кто-то ниже, и это нормально. На темп развития влияют здоровье, питание, отдых и особенности каждого человека.

Как заботиться о здоровье



Чистые руки

Мыть руки перед едой и после улицы очень важно. Так человек смывает микробы и помогает организму оставаться сильным и здоровым каждый день.



Полезная еда

Овощи, фрукты, каши и другие полезные продукты дают силы для учёбы и игр. Если питание разнообразное, телу легче расти и работать без усталости.



Хороший сон

Сон нужен не только детям, но и всем людям. Когда человек высыпается, он лучше думает, меньше устаёт и с радостью начинает новый день.



Движение

Подвижные игры, прогулки и зарядка делают тело крепче. Если долго сидеть без движения, человек быстро устаёт, а после активности настроение становится лучше.



Свежий воздух

Прогулки на свежем воздухе помогают дышать легче и чувствовать бодрость. Чистый воздух особенно полезен после учёбы, когда хочется размяться и отдохнуть.

Привычки чистоты дома и в школе



01

Утро начинается с умывания

Утром мальчик умывается прохладной водой, аккуратно причёсывает волосы и надевает чистую одежду. После таких простых действий он чувствует себя собранным и готовым к новому дню. Чистота помогает выглядеть опрятно и не забывать о себе.



02

Вечер заботы о зубах

Перед сном девочка чистит зубы, чтобы удалить остатки пищи и сохранить улыбку здоровой. Рядом уже ждёт кружка и полотенце, а в ванной становится тихо и спокойно. Такая привычка защищает зубы и помогает избежать неприятного запаха.



03

Чистота после прогулки

После прогулки дети моют руки, снимают уличную одежду и складывают вещи на место. Дома сразу становится уютнее, а микробам не остаётся шансов. Обычные гигиенические действия занимают немного времени, но каждый день приносят большую пользу.

Эмоции человека



Радость

Когда человеку хорошо, он улыбается, смеётся и хочет делиться настроением с другими. Радость помогает легче учиться, дружить и замечать приятные события вокруг.

Грусть и поддержка

Иногда становится грустно, и это нормально. В такие минуты особенно помогают добрые слова, объятие, спокойный разговор и рядом человек, который умеет выслушать.

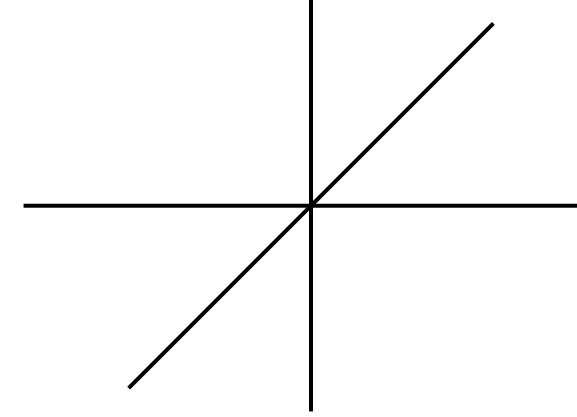
Страх и осторожность

Страх предупреждает об опасности и помогает быть внимательнее. Если не паниковать, а спокойно подумать, можно выбрать верное действие и почувствовать себя увереннее.

Удивление и интерес

Удивление появляется, когда человек замечает что-то новое и необычное. Интерес подталкивает задавать вопросы, искать ответы и узнавать мир шаг за шагом.

Характер и привычки



01

Поступки говорят о человеке

Характер проявляется в том, как человек ведёт себя дома, в школе и с друзьями. Добрый, честный и терпеливый человек старается поступать правильно даже в трудной ситуации.

02

Полезные привычки

Полезные привычки помогают жить аккуратно и организованно. Если вовремя убирать вещи, выполнять задания и соблюдать режим дня, учиться становится легче, а настроение — спокойнее.

03

Вредные привычки

Вредные привычки мешают здоровью, учёбе и общению. Они отнимают силы, портят настроение и иногда создают неприятности, которых можно было бы спокойно избежать.

04

Меняться к лучшему

Человек может замечать свои ошибки и исправляться. Если каждый день делать маленькие добрые дела и выбирать хорошую привычку, характер постепенно становится сильнее и лучше.

Как человек учится и запоминает



Урок через наблюдение

На уроке учитель показывает картинку, а дети внимательно смотрят и слушают. Потом они отвечают на вопросы и повторяют новое слово. Так зрение, слух и память работают вместе, словно дружная команда, и знание остаётся надолго.



Игра помогает понять

Когда ребята играют в слова, считают предметы или собирают пазл, они незаметно учатся. Повторение делает задания понятнее, а любопытство подсказывает: «А что будет дальше?» Именно так новое запоминается легко и весело.



Внимание на важную задачу

Мальчик читает короткий текст и старается не отвлекаться на шум в классе. Он держит мысль, задаёт себе вопрос и проверяет ответ. Внимание помогает работать аккуратно, а хорошая память потом подсказывает нужное правило.

Люди вокруг нас

Семья рядом



В семье человек учится заботе, уважению и помощи. Здесь особенно важно слушать друг друга, делиться делами и замечать, когда кому-то нужна поддержка или доброе слово.

Класс и друзья



В школе дети учатся не только читать и писать, но и дружить. Совместная работа, умение ждать очереди и помогать товарищу делают класс дружным и спокойным.

Права и обязанности



У каждого человека есть права, например право на заботу, отдых и обучение. Есть и обязанности: беречь вещи, выполнять правила и уважать других людей вокруг себя.

Вежливость в общении

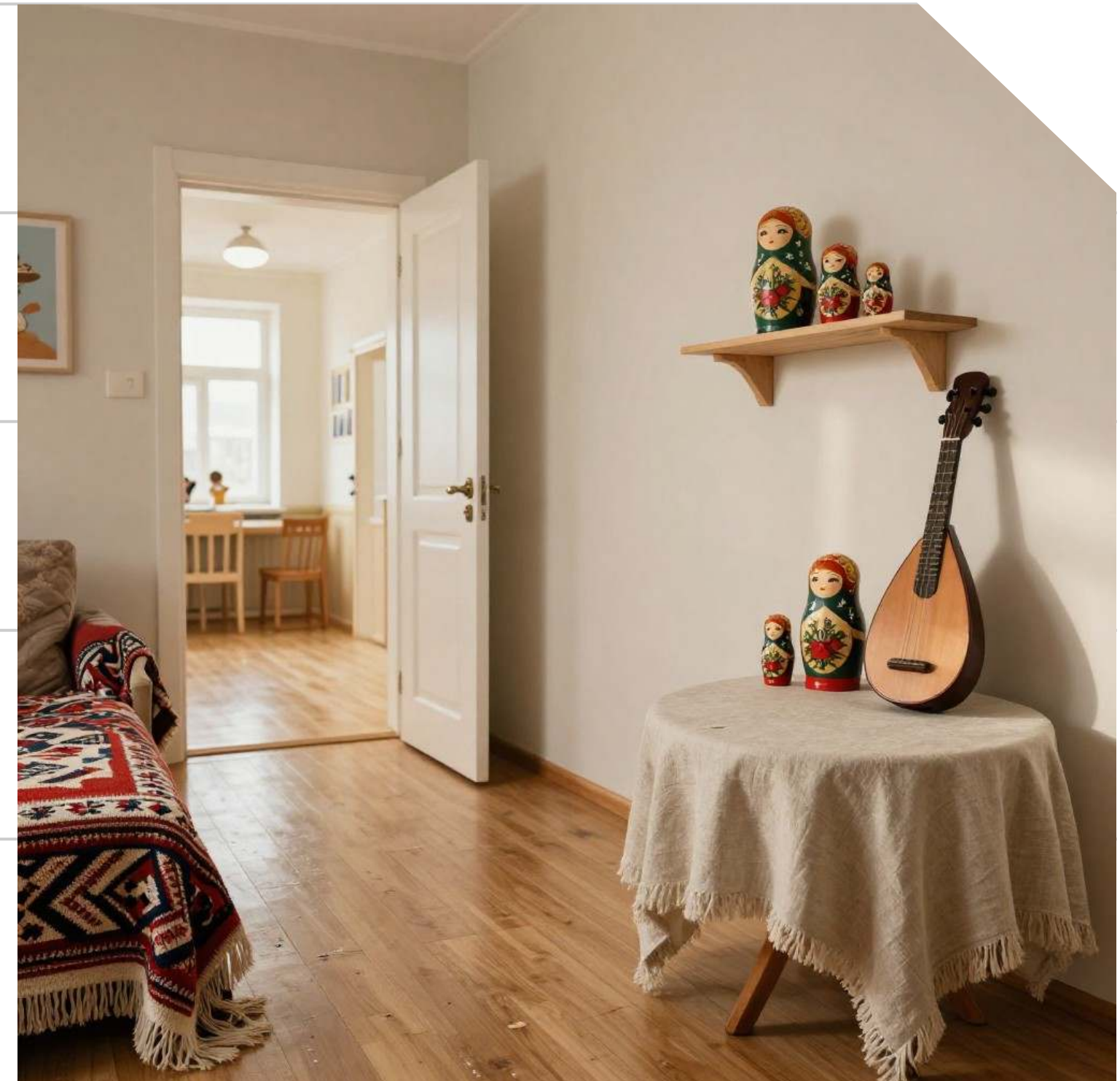


Добрые слова, приветствие и умение слушать делают разговор приятным. Если не перебивать и не грубить, даже сложный разговор проходит спокойнее и понятнее.

Все люди разные

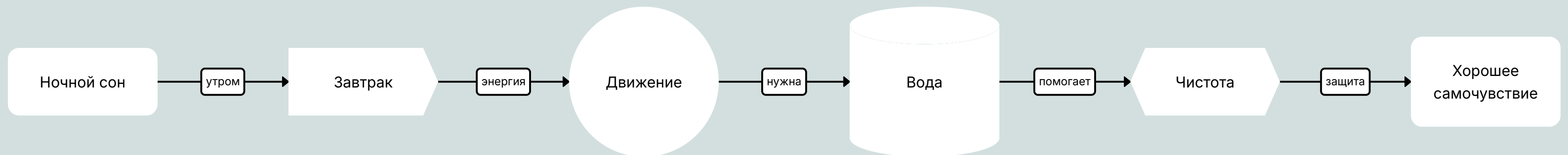


Люди отличаются внешностью, привычками и характером, но каждому нужна дружба и внимание. Именно уважение помогает жить вместе мирно, без ссор и обид.



Как сохранить тело сильным и бодрым

Последовательность привычек, которые помогают организму работать хорошо каждый день.



Человек умеет многое создавать



Чтение и знания

Человек читает книги, чтобы узнавать новое и понимать мир. Знания помогают ему делать умные выводы, находить решения и учиться всю жизнь.



Строительство

Люди строят дома, школы и мосты, чтобы всем было удобно жить и учиться. Для этого нужны труд, точность и умение работать вместе.



Игры и игрушки

Человек придумывает и делает игрушки, с которыми детям интересно играть и развиваться. Здесь важны фантазия, аккуратность и желание порадовать других.



Помощь людям

Врачи лечат, чтобы люди быстрее выздоравливали и снова чувствовали себя бодро. Такой труд требует знаний, заботы и внимательного отношения к каждому.



Забота о природе

Человек выращивает растения, ухаживает за садами и бережёт землю, воду и воздух. Добрые дела для природы делают мир красивее и чище.

Главный вывод о человеке

Человек растёт, думает, чувствует и умеет заботиться о себе и других. Он становится сильнее, когда бережёт здоровье, учится добру и уважает окружающих.