



# Человек и его здоровье



## ЧЕЛОВЕК — ЧАСТЬ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

**?** **Вспомните**, чем живая природа отличается от неживой. Какие живые существа (организмы) вы знаете?

К живой природе относятся растения, грибы, животные. Человек тоже живое существо. Как и другие живые организмы, он дышит, питается, растёт, оставляет потомство, умирает. Для жизни ему также нужны воздух, вода, питательные вещества, тепло. И всё же человек отличается от других организмов Земли.

**👁️** **Рассмотрите** рисунки. Что умеет делать человек в отличие от других живых существ? **Подтвердите** своё мнение словами из текста.

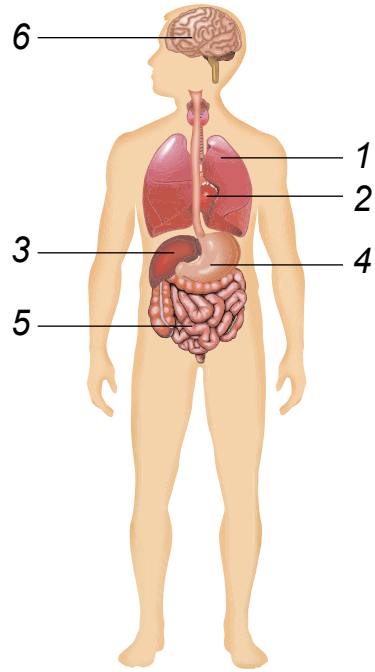


Только человек умеет мыслить, читать и писать, письменно и устно излагать свои мысли. Он изобретает автомобили, самолёты, корабли и другие средства передвижения. Человек создаёт телефоны, компьютеры, телевизоры для передачи информации. Он изготавливает разные приборы и инструменты для облегчения своего труда. Человек изменяет мир, в котором живёт. Он создаёт то, чего нет в природе: выводит новые сорта растений и породы животных. Ни одно другое живое существо делать этого не может. **Человек — существо разумное.** В этом его главное отличие от других живущих на Земле организмов.

Организм человека состоит из различных **органов**. Каждый из них имеет особое строение и выполняет определённую работу.

**👁️** **Рассмотрите** рисунок. Какие внутренние органы на нём изображены? Как вы думаете, какую работу они выполняют? **Сравните** ответ с текстом.

Лёгкие (1) — орган дыхания, с его помощью человек дышит. Сердце (2) помогает движению крови по организму. Печень (3) очищает кровь, избавляет её от вредных веществ. Желудок (4) и кишечник (5) участвуют в переваривании пищи. Головной мозг (6) управляет деятельностью всего организма.



Работа каждого органа тела человека связана с работой других. **Группы органов, которые согласованно выполняют общую работу, образуют систему органов.** В организме человека есть дыхательная, кровеносная, пищеварительная, нервная и другие системы органов. Все системы органов работают слаженно, согласованно. Организм человека — единое целое.

Знания о строении и работе органов позволяют человеку правильно заботиться о своём организме. Это необходимо для сохранения и укрепления здоровья.

### Проверьте себя

1. Почему человека относят к живым организмам? Чем он отличается от других живых организмов?
2. Из чего состоит организм человека? Приведите примеры органов тела человека.
3. Что такое система органов? Какие вы знаете системы органов?
4. Зачем человеку нужны знания о своём организме?

### Вопросы юным знатокам

1. Может ли человек прожить без неживой природы? Почему?
2. К каким системам органов относят лёгкие, сердце, желудок?



А. А. Дорохов. «Про тебя самого».

### КОЖА



**Вспомните**, какие внутренние органы человека вы знаете. Какой орган покрывает тело человека?

Тело человека покрыто кожей. Это самый большой орган нашего организма. Его толщина — 1—5 мм, но он очень прочный. Кожа человека постоянно обновляется. Её верхний слой отмирает и отшелушивается, а новые слои образуются.



**Исследуйте** кожу на своей руке.

1. Потрогайте свою кожу. Какая она на ощупь? Мешает ли она движению пальцев? Оттяните кожу двумя пальцами и отпустите её. Эластична ли она?
2. Проведите пальцем по лбу. Приложите палец к зеркальцу. Что осталось на зеркальце?
3. Рассмотрите кожу через лупу и найдите маленькие отверстия — поры. Подумайте, для чего они нужны.