

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.

Кожа мягкая, гладкая, эластичная. Она хорошо растягивается и, сжимаясь, принимает первоначальную форму. Поэтому кожа не мешает движениям человека.

Через одни поры на коже человека выделяется жир (кожное сало). Жир смазывает поверхность кожи, делает её мягкой и эластичной. Через другие отверстия из кожи выделяется пот. Это вода с растворёнными солями и другими ненужными организму веществами.

 **Рассмотрите** рисунки. **Обсудите**, какое значение имеет кожа для человека. **Сравните** ответы с текстом. Что нового вы узнали?



Кожа — орган осязания человека. Благодаря ей мы можем определить форму и размер предметов. Она позволяет почувствовать холодное и горячее, мягкое и твёрдое, гладкое и шершавое. Орган осязания предупреждает нас об опасности. Особенно чувствительна у человека кожа на кончиках пальцев и стопах ног.

Кожа — важный орган человека. Она предохраняет внутренние органы от повреждений, вредных веществ и опасных бактерий. Кожа помогает организму избавиться от ненужных веществ и дышать. Через её поры внутрь поступает воздух.

Кожа защищает тело от высыхания, жары и холода. Под воздействием солнечных лучей кожа загорает. В ней образуется много особого красящего вещества, и она темнеет. Это не даёт внутренним органам перегреваться. В жаркую погоду поры кожи открываются, из них выделяется пот. Испаряясь, он охлаждает кожу и спасает организм от перегрева.

В холодную погоду на поверхности кожи появляются бугорки (гусиная кожа). Волоски приподнимаются, поры закрываются, испарения не происходит. Это защищает организм от переохлаждения.



- Расскажите**, как вы заботитесь о своей коже. Почему это нужно делать? Какие из изображённых средств вы используете при уходе за кожей?



Когда жир, пот, пыль скапливаются на коже, они закрывают поры. Грязная кожа плохо дышит, на ней поселяются многочисленные микробы. Они вызывают неприятный запах и разные заболевания. Поэтому нужно заботиться о чистоте своей кожи. Чистая кожа выделяет защитные вещества, и микробы на ней гибнут. Во время мытья кожа массируется, лучше питается, становится красивой и эластичной.

Не забывайте умываться утром и вечером перед сном. Руки с мылом обязательно мойте перед едой, после посещения туалета, игр и прогулок. Не реже 1—2 раз в неделю мойте всё тело с мылом и мочалкой.

Берегите кожу от повреждений. Через ранки в организм проникают опасные для здоровья микробы. При повреждениях кожи пострадавшему следует оказать первую помощь.

### Проверьте себя

1. Согласны ли вы с пословицей «Без кожи тело жить не может»? Объясните почему.
2. Почему нужно заботиться о чистоте кожи?
3. Как надо ухаживать за кожей?

### Вопросы юным знатокам

1. Почему к незнакомым предметам человек притрагивается кончиками пальцев?
2. Какое значение для населения в жарких странах имеет смуглая окраска кожи?



С. 136—137.

## ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ



**Вспомните**, какие вы знаете системы органов человека. Как вы думаете, какая из них изображена на рисунке?

