

- 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?

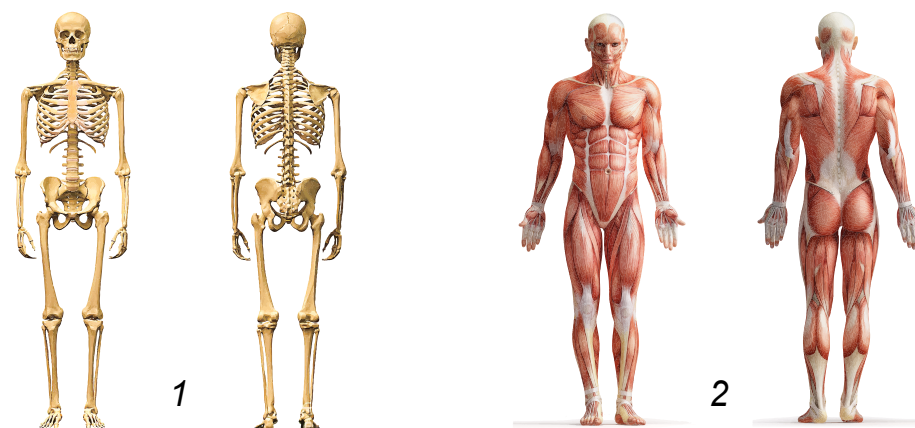


С. 136—137.

ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ



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



Скелет (1) и мышцы (2) образуют опорно-двигательную систему. Скелет человека состоит из костей, их более 200. Скелет служит опорой тела, обеспечивает его определённое положение в пространстве — **осанку**. Он защищает внутренние органы от повреждений. Например, кости головы защищают от ударов и сотрясений головной мозг. Сердце и лёгкие защищены рёбрами. Вместе с мышцами скелет поддерживает форму тела человека и приводит его в движение.

В теле человека около 600 мышц. На них приходится почти половина нашего тела. Они прикрепляются к костям. Подобно эластичному бинту мышцы могут растягиваться и сокращаться. При сокращении мышцы укорачиваются и тянут кости, к которым прикреплены. Когда мышцы расслабляются, они удлиняются, кости возвращаются в исходное положение. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы заставляют кости двигаться. И человек совершает какое-то движение. Это происходит по команде мозга.

Прощупайте кости и мышцы у себя под кожей на голове, груди, ногах. Приложите правую ладонь к левой руке выше локтя. Несколько раз сгибайте и разгибайте левую руку в локте. Вы почувствовали, как сокращаются мышцы?



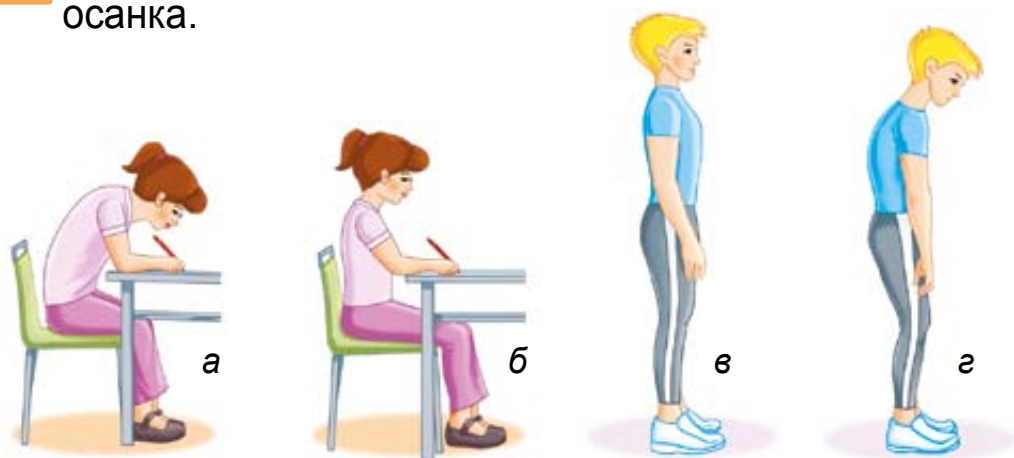
Обсудите, что нужно делать для развития мышц и скелета. **Подтвердите** своё мнение словами из текста.

Развивать мышцы и скелет помогают физические упражнения. При регулярной физической нагрузке мышцы растут и развиваются, становятся сильными. У человека с развитыми мышцами кости становятся крепче.

Чтобы быть сильными, выносливыми — тренируйте свои мышцы. Занимайтесь физкультурой, спортом, посильным физическим трудом. Не забывайте физические упражнения чередовать с отдыхом. Утомление вредит здоровью.

Следите за своей осанкой. У детей кости гибкие, легко искривляются. У сутулого человека фигура становится некрасивой, внутренние органы смещаются, теснят друг друга. Человеку трудно дышать, сердце и другие органы работают хуже.

● **Подумайте**, на каких рисунках показана правильная осанка.



При неправильной осанке (а, г) спина сутулая, грудь плоская, впалая, плечи опущены. У человека с правильной осанкой (б, в) спина прямая, грудь слегка выдаётся вперёд, плечи расправлены, голова приподнята. Не сутультесь, при ходьбе держите спину прямо. Не поднимайте непосильную ношу. Переносимый груз равномерно распределяйте в обе руки. За столом или партой сидите прямо, не опирайтесь на край, не наклоняйте низко голову.

У некоторых детей нарушена опорно-двигательная система. Они не могут ходить, передвигаются в инвалидных колясках. Им необходимы понимание и поддержка окружающих. Инвалидная коляска — часть неприкосновенного пространства человека, который её использует.

Не следует на неё опираться при общении с ребёнком-инвалидом. Относитесь к нему с особым вниманием и добротой.

Проверьте себя

1. Что составляет опорно-двигательную систему человека? Назовите и покажите на рисунке.
2. Какое значение имеют скелет и мышцы?
3. Как влияют на мышцы и скелет занятия физкультурой и спортом, физическим трудом?
4. Почему важна правильная осанка? Как её выработать?

Вопросы юным знатокам

1. Какая рука у вас сильнее — правая или левая? Объясните почему.
2. Почему учащимся следует ходить в школу с ранцами, а не с портфелями?

📖 С. 137—142.

КРОВООБРАЩЕНИЕ

? **Вспомните**, какой орган помогает движению крови в организме.

В теле взрослого человека около 5 л крови, а у детей — около 3 л. Она приносит органам