

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

В этом разделе вы:

- познакомитесь с тем, как устроен человек;
- узнаете о работе разных органов;
- научитесь определять свой пульс;
- выясните, как заботиться о своём организме.

Вы найдёте ответы на вопросы:

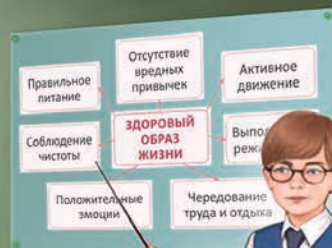
Сколько у человека костей?

Зачем нам мышцы?

Почему бьётся сердце?

Как мы дышим?

Зачем человеку язык?



ЧЕЛОВЕК — ЧАСТЬ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

? **Вспомните**, в чём сходство человека с другими живыми существами.

Человек, животные, растения, грибы — это живые существа. Все они дышат, питаются, растут, размножаются, умирают. Для жизни им нужны воздух, вода, питательные вещества, тепло, свет. Но в отличие от других обитателей Земли человек — существо разумное. Он умеет делать то, что другие живые существа не могут.

🧩 **Докажите** с помощью рисунков, что человек — существо разумное. **Сравните** свой ответ с текстом.



Только человек умеет мыслить, читать и писать, излагать свои мысли. Он изобретает автомобили, самолёты, корабли и другие средства передвижения. Человек создаёт телефоны, компьютеры, телевизоры для передачи информации. Изготавливает разные приборы и инструменты

для облегчения труда. Человек изменяет мир, в котором живёт. Он создаёт то, чего нет в природе. К примеру, выводит новые сорта растений и породы животных. Этим он отличается от других живых существ Земли.

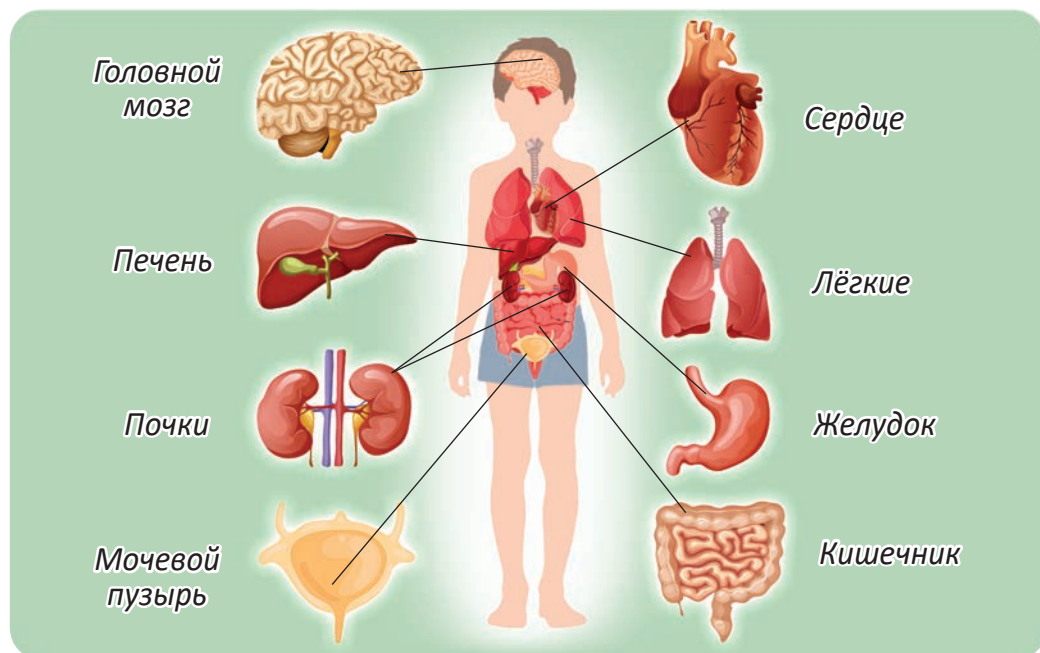
Организм человека состоит из различных органов. Каждый из них имеет особое строение и выполняет определённую работу.



Рассмотрите рисунок. **Найдите** на своём теле места, где расположены эти органы.



Предположите, какую работу выполняют эти органы в организме человека. **Сравните** свой ответ с текстом.



Головной мозг управляет деятельностью всего организма. Сердце помогает движению крови. Печень очищает кровь, избавляет её от вредных веществ. С помощью лёгких человек дышит. В почках вырабатывается моча, которая затем поступает в мочевой пузырь. С мочой из организма удаляются лишняя вода и вредные вещества. Желудок и кишечник участвуют в переваривании пищи.

Группы органов, которые согласованно выполняют общую работу, образуют системы органов. В организме человека есть дыхательная, кровеносная, пищеварительная, нервная и другие системы органов. Все они 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 существ?
2. Из чего состоит организм человека? Приведите примеры органов тела человека.
3. Что такое система органов? О каких системах органов вы теперь знаете?
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 ЧЕЛОВЕКА



Вспомните, какие внутренние органы человека вы знаете. Какой орган покрывает тело человека? с. 102

Тело человека покрыто кожей. Это наш самый большой орган. Толще всего (2 миллиметра) кожа на стопах. А тоньше всего — на веках.

Кожа человека постоянно обновляется. Её верхний слой отмирает и отшелушивается, вместо него образуется новый. Полное обновление кожи у взрослого человека происходит за 26—30 дней.

За цвет нашей кожи отвечает особое вещество — меланин. Чем больше его вырабатывается, тем кожа человека темнее.

