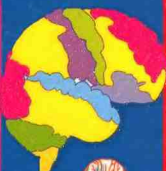


МОЯ  
ПЕРВАЯ

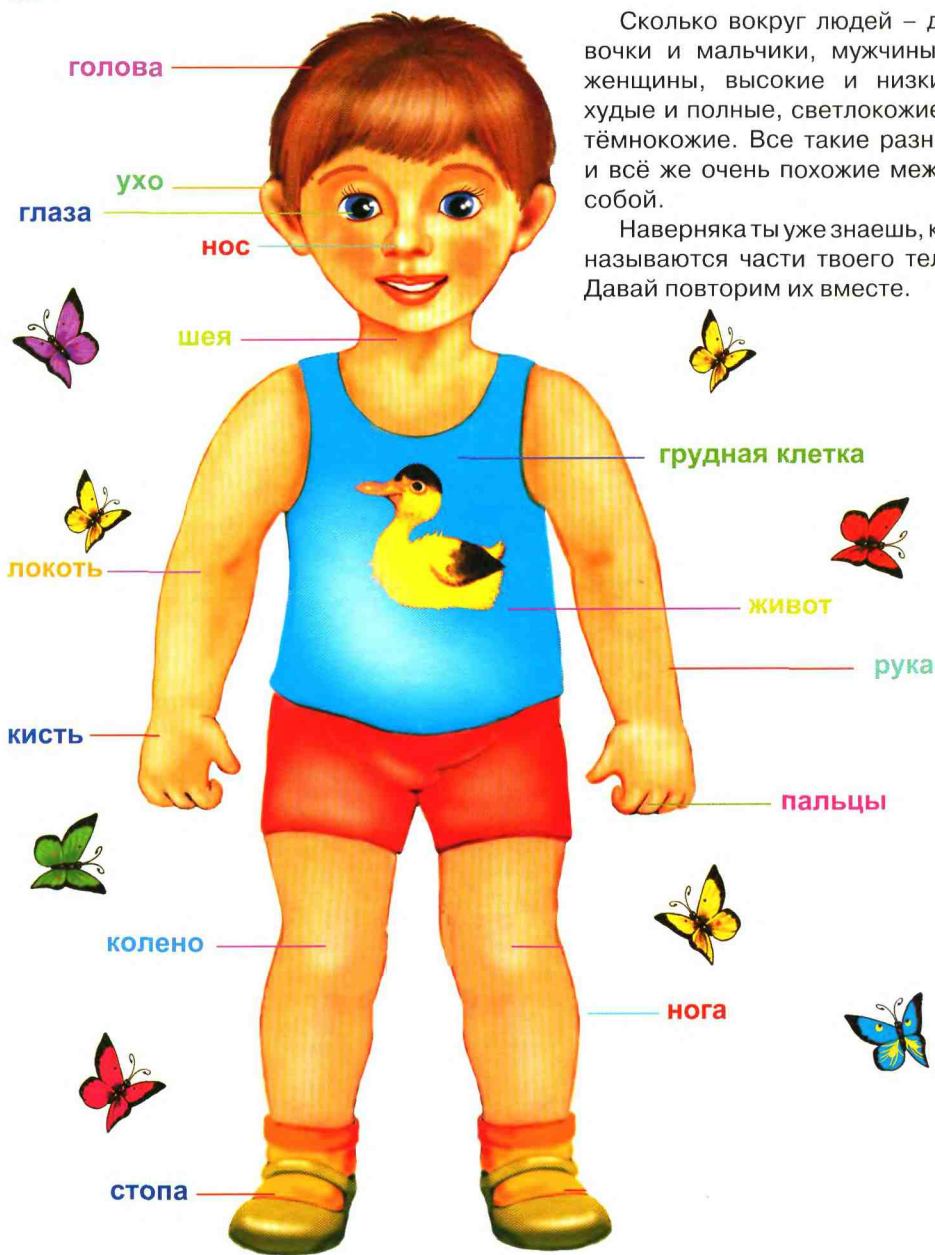
КНИГА

О ЧЕЛОВЕКЕ



## 1

# Знакомься - твоё тело



Сколько вокруг людей – девочки и мальчики, мужчины и женщины, высокие и низкие, худые и полные, светлокожие и тёмнокожие. Все такие разные и всё же очень похожие между собой.

Наверняка ты уже знаешь, как называются части твоего тела. Давай повторим их вместе.

# Как настроение?

2



радость



удивление



обида



гнев

Можно посмотреть на человека и сразу сказать, какое у него настроение, грустно ему или весело, спокоен он или, может, чем-то расстроен или обижен. Своё настроение и эмоции человек может передавать не только с помощью слов, но и с помощью мимики (выражения лица) и жестов.



страх



стеснение



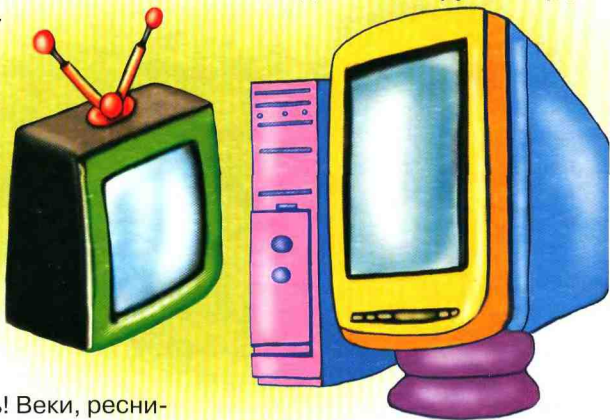
разочарование



восторг

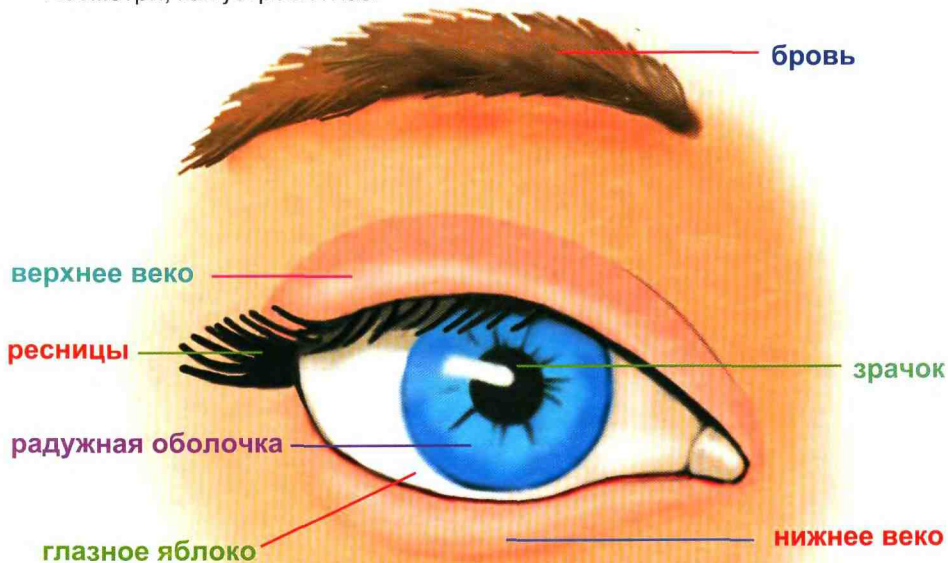
# 3 Мои глазки хороши!

Давай знакомиться, мы – ГЛАЗА. Мы помогаем тебе видеть всё вокруг. Мы буд-то видеокамеры, только устроены гораздо сложнее. Закрой глаза и попробуй вслепую что-нибудь сделать, например, найти на полке нужную тебе игрушку или пройти из комнаты в кухню. Трудно? Правильно, без нас человеку трудно! А мы не любим, когда до нас дотрагиваются грязными руками, когда нам приходится долго смотреть на экран телевизора или компьютера.



От этого мы можем заболеть! Веки, ресницы, брови защищают глаза от ветра, пыли и капелек пота.

Посмотри, как устроен глаз.



# Ушки на макушке

4

А нас зовут УШИ. Мы помогаем тебе слышать музыку, пение птиц, голоса людей и множество других звуков, которыми наполнен окружающий мир.

Хочешь узнать, как мы устроены? Потрогай себя за ухо. Эта часть уха называется ушной раковиной. Она улавливает звуки, которые поступают в узкий тоннель – слуховой проход, идут дальше через барабанную перепонку. Она называется так потому, что натянута туго-туго, как кожа на барабане. Когда раздаётся какой-то шум, воздух начинает дрожать, барабанная перепонка тоже дрожит, и ты слышишь звук.



улитка

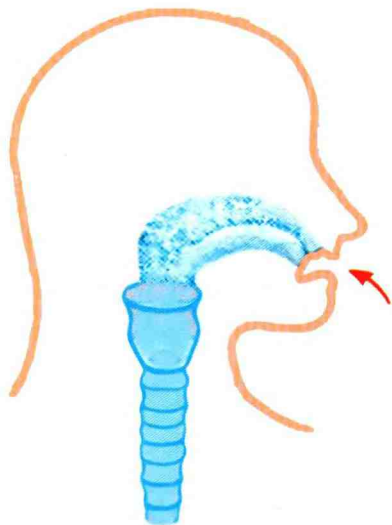
ушная раковина

слуховой проход

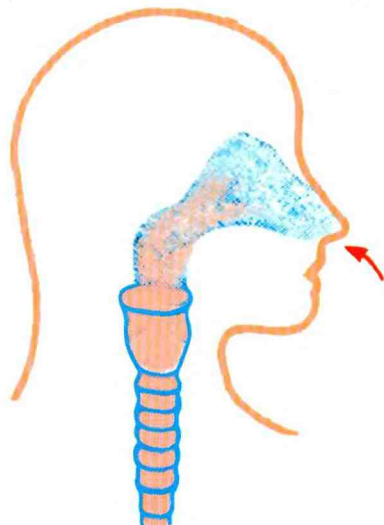
барабанная перепонка



Я – НОС, я умею определять запахи. Но я нужен не только для этого. Попробуй поговорить с зажатым носом. Правда, получается очень смешной звук? И сразу начинаешь задыхаться. Можно, конечно, дышать и ртом, но тогда прекращаешь говорить. Значит, нос нужен ещё и для того, чтобы можно было говорить и одновременно дышать. А теперь попробуй сделать несколько вдохов сначала ртом, а потом носом. Когда воздух был холоднее? Правильно, когда мы вдыхаем его ртом. Значит, в носу воздух согревается и в горло попадает уже тёплым.



холодный



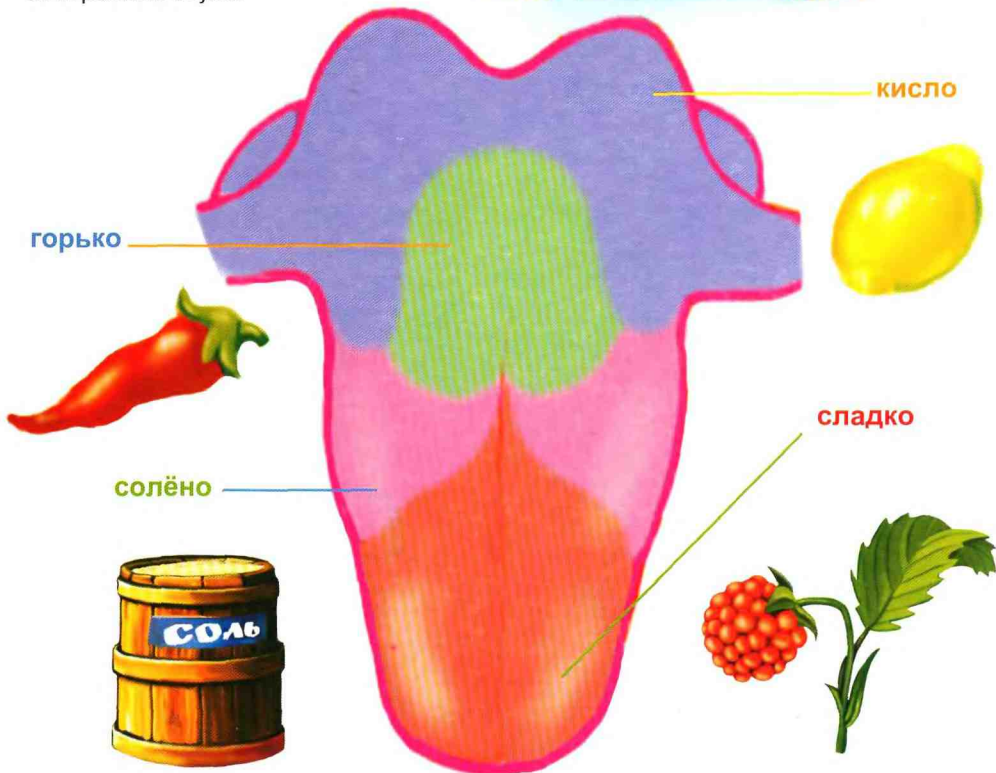
тёплый

# Язычок-помощник

6

Меня зовут – ЯЗЫК. Я даю тебе возможность чувствовать вкус пищи. У меня есть специальные вкусовые луковички, которые помогают различать сладкую, горькую, солёную и кислую пищу.

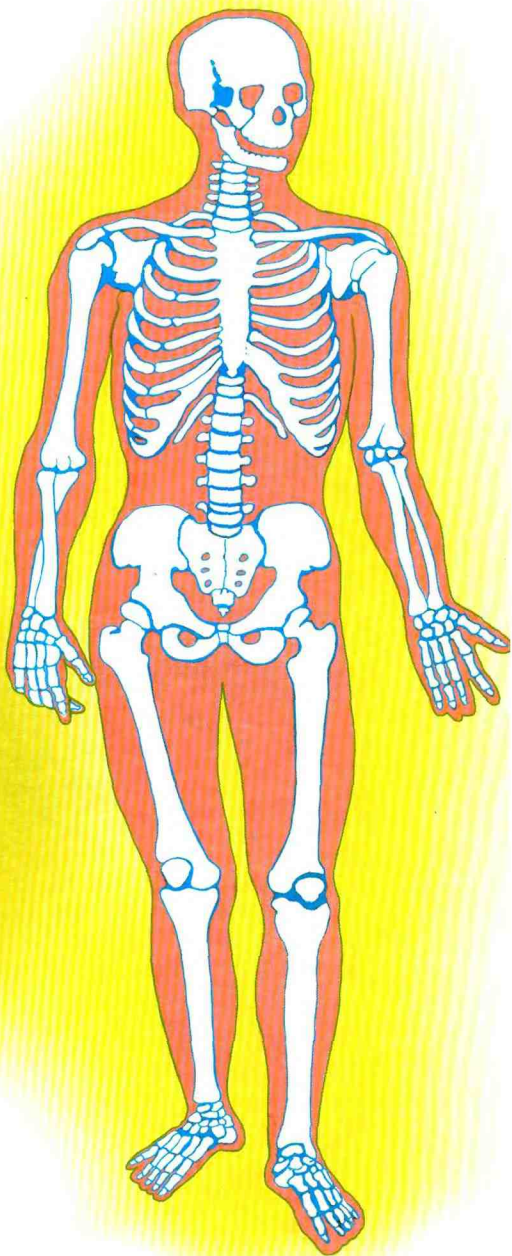
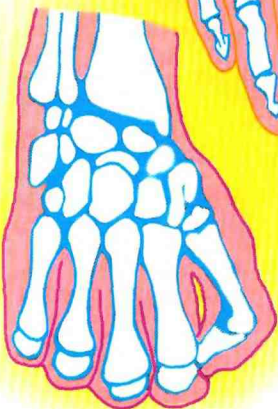
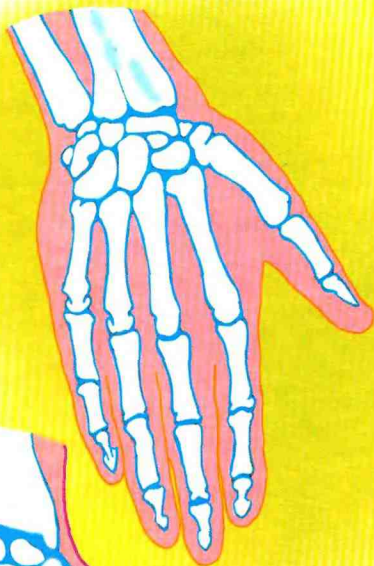
А ещё я помогаю тебе разговаривать. Ну-ка, прижми меня книзу и попробуй разговаривать без моей помощи. Ой-ой! Ничего не выходит! А теперь попробуй произнести звуки “т”, “ж”, “к”, “р” и следи при этом, где я буду находиться. Каждый раз я в другом месте, значит, изменяя положение языка, ты можешь произносить разные звуки!



# 7 Зачем человеку кости?

Привет, мы – КОСТИ. Нас так много и все мы такие разные. Все вместе мы образуем СКЕЛЕТ. Если бы не мы, кости, ты был бы похож на тряпичную куклу, которая не может ни стоять, ни сидеть. Кости черепа и рёбер служат защитой для таких хрупких и нежных органов, как мозг, сердце, лёгкие.

Вытяни пальцы, а затем согни их. Каждое место сгиба – это место соединения двух костей, которое называется суставом. Суставы позволяют нам выполнять самые разнообразные движения.



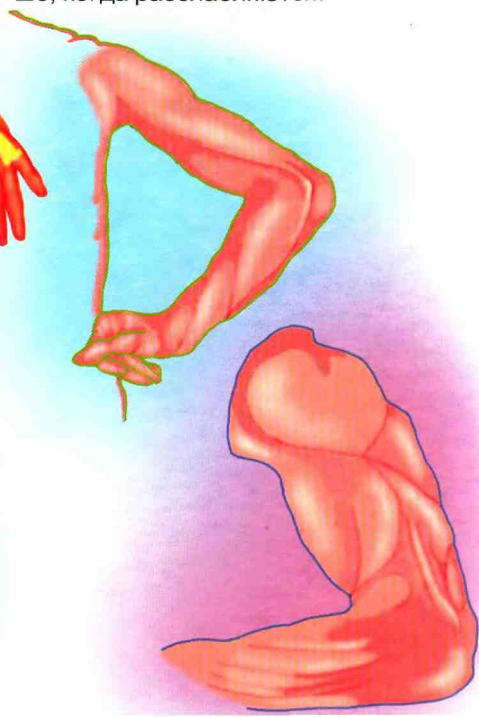


# Почему мы двигаемся? 8



Мы – МЫШЦЫ. Мы даём твоему телу возможность двигаться. Наша работа состоит в том, чтобы сгибать и разгибать суставы. Мы помогаем тебе сидеть, стоять, ходить, бегать, прыгать, одним словом, ДВИГАТЬСЯ. Вместе с костями мы работаем дружно, слаженно. Кости держат тело, мы, мышцы, его двигаем. Чем больше работаем, тем крепче и сильнее становимся.

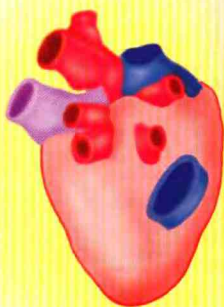
Мы похожи на прочные эластичные резиновые бинты. Работаем мы парами, потому что мышцы умеют только тянуть, но не умеют толкать. Согни руку в локте и пощупай при этом мышцы руки. Твои плечевые мышцы становятся толще, когда тянут, и тоньше, когда расслабляются.



# 9 Моё сердце - тук, тук, тук

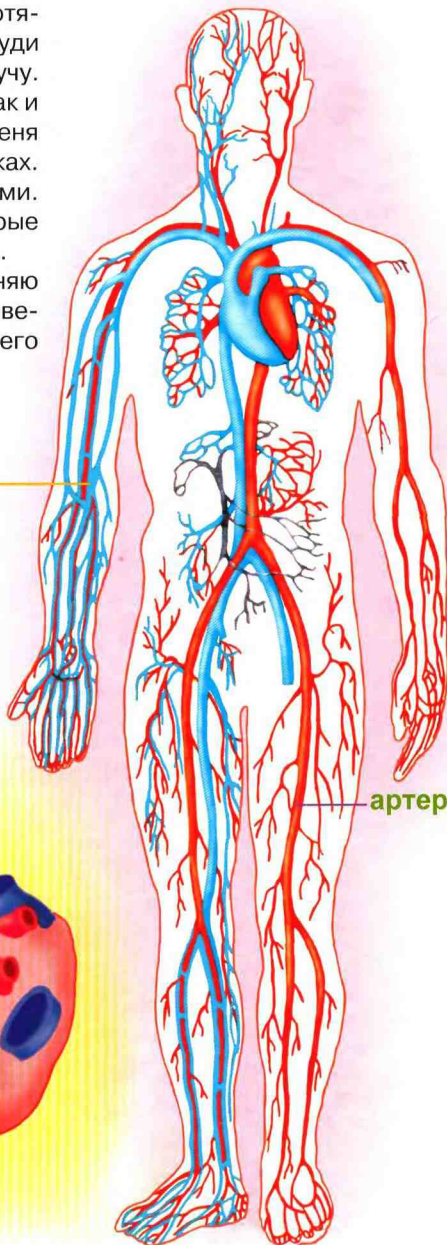
Познакомься, я – СЕРДЦЕ, самый работающий и “громкий” орган. Приложи руку к груди с левой стороны, и ты услышишь, как я стучу. Хочешь узнать, какое я? Сожми руку в кулак и ты увидишь, какого я размера. А форма у меня совсем не такая, какую рисуют на картинках. Я напоминаю мешочек с толстыми стенками. Они состоят из особенных мышц, которые могут сами то сжиматься, то разжиматься.

Сердце – очень важный орган! Я гоняю кровь по специальным трубочкам – кровеносным сосудам – к каждой частичке твоего тела.



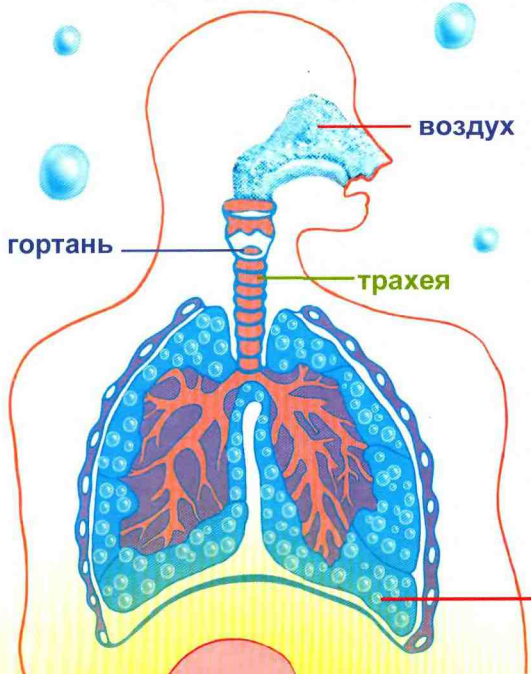
вены

артерии

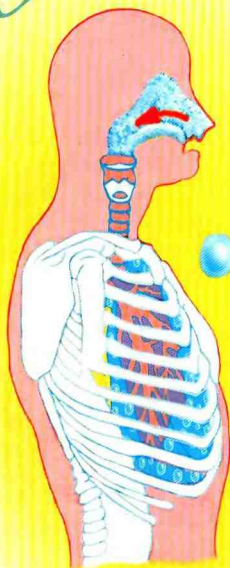


# Дышите глубже!

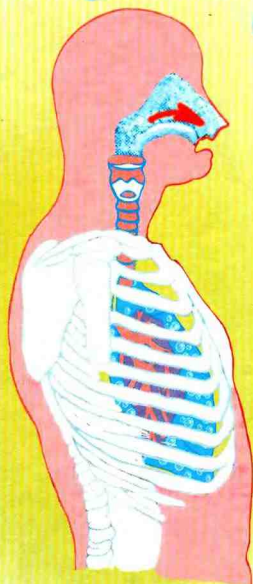
10



Мы – ЛЁГКИЕ. Нас так называют, потому что мы и вправду очень лёгкие. Мы ведь состоим из тысяч крохотных пузырьков. Наша главная работа – забрать из воздуха кислород и отправить его в кровь. Вдохни – и ты почувствуешь, что мы надулись, как воздушные шарик. Теперь выдохни – и мы выпустим воздух, “сдуемся”. Прижми ухо к маминой или папиной грудной клетке. Пусть тот, кого ты слушаешь, глубоко вдохнёт. Что ты слышишь? Что-то похожее на шелест или шум насоса, накачивающего велосипедную шину. Мы очень любим свежий воздух, а дым и выхлопные газы от автомобилей нам вредны.

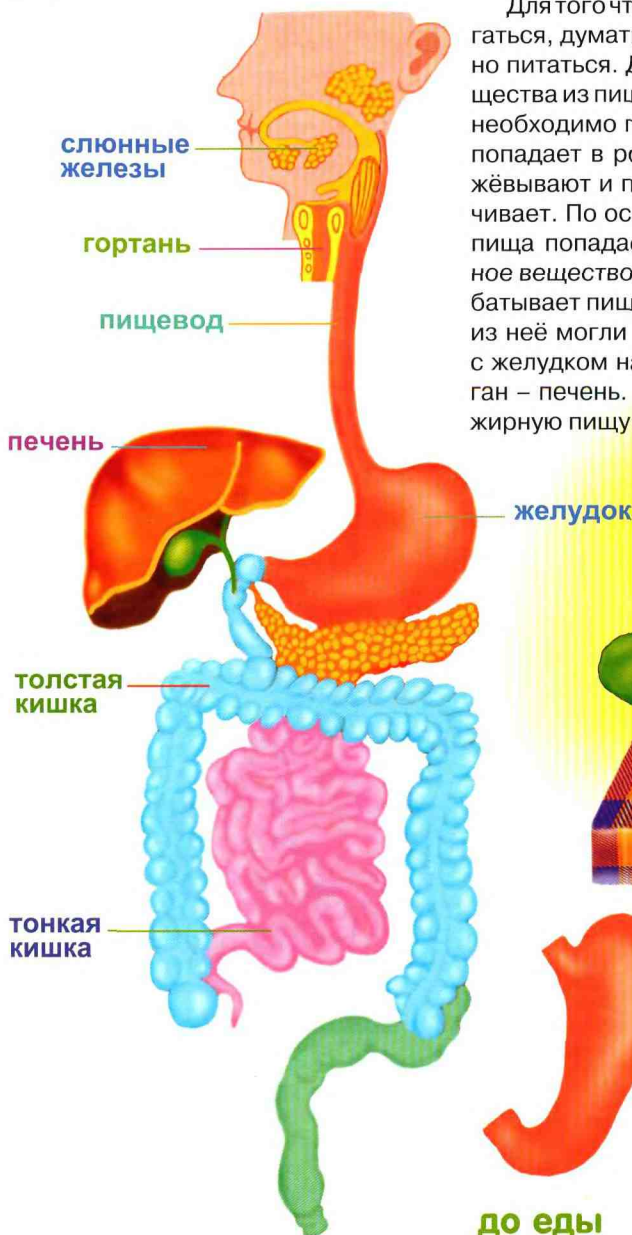


**ВДОХ**



**ВЫДОХ**

Для того чтобы расти, развиваться, двигаться, думать, человеку обязательно нужно питаться. Для того чтобы полезные вещества из пищи усвоились организмом, их необходимо переработать. Сначала пища попадает в рот, где зубы тщательно разжёвывают и перетирают её, а слюна смачивает. По особой трубочке – пищеводу – пища попадает в желудок. Там специальное вещество – желудочный сок – перерабатывает пищу, чтобы полезные вещества из неё могли всасываться в кровь. Рядом с желудком находится другой важный орган – печень. Она помогает переваривать жирную пищу.



до еды



после еды



## Белки

**Белки** – основной “строительный материал” природы. Каждая частичка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человека состоят в основном из белков.

(Мясо, рыба, яйца, творог, фасоль, горох, орехи, грибы)

В продуктах, которые ест человек, содержатся 3 вида полезных веществ: белки, жиры и углеводы.

**Углеводы** дают нам энергию, чтобы двигаться.

(Картофель, крупы, макароны, фрукты, хлеб)



## Углеводы

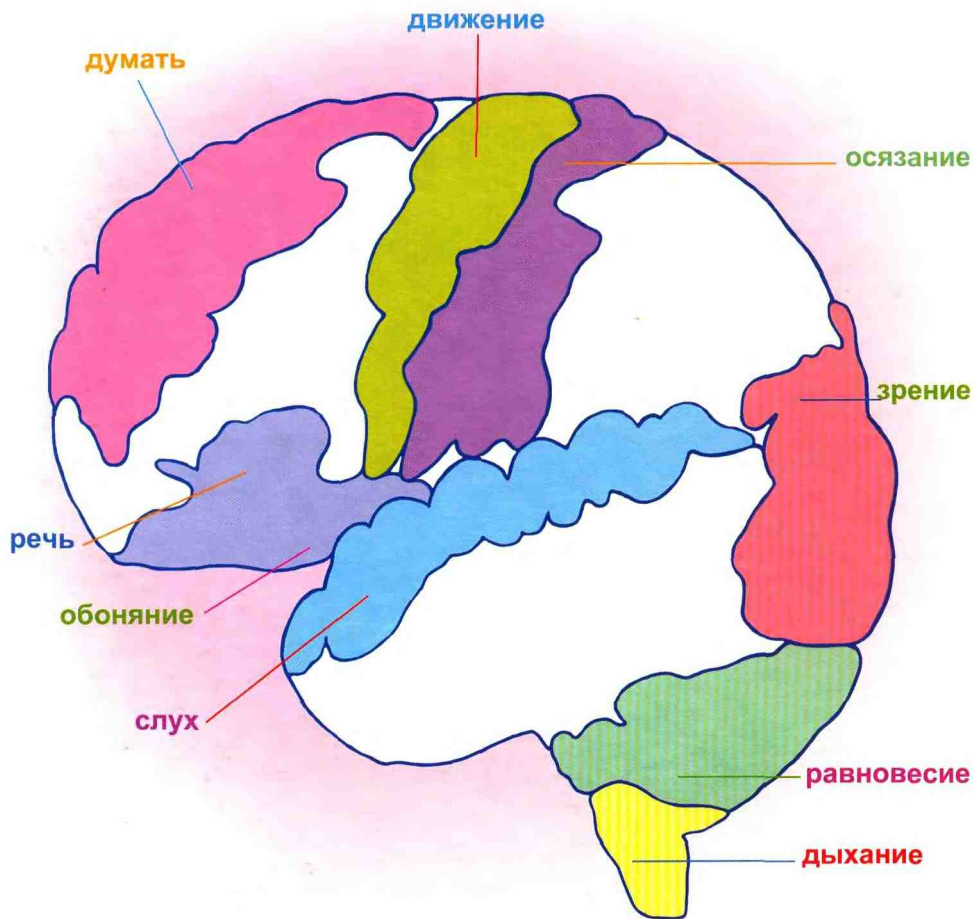


## Жиры

**Жиры** тоже служат для человеческого организма источником энергии. Их организм откладывает “про запас”. Кроме того, жиры берегут организм от переохлаждения.

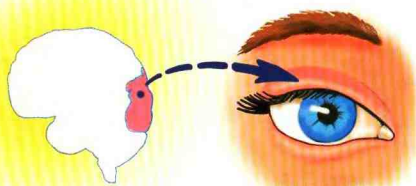
(Масло сливочное и растительное, сыр, сметана, орехи)

Давай познакомимся, я – МОЗГ – самый главный, самый важный, самый сложный орган. И не подумай, что я хвастунишка. Просто мне приходится управлять целым организмом, а это непросто. Благодаря мне ты можешь думать, слышать, видеть, нюхать, пробовать на вкус, двигаться. Я храню твои воспоминания, чувства, ощущения. С моей помощью ты можешь учиться, познавать мир. Я управляю твоим организмом даже тогда, когда ты спишь. Ни один компьютер не сравнится со мной!

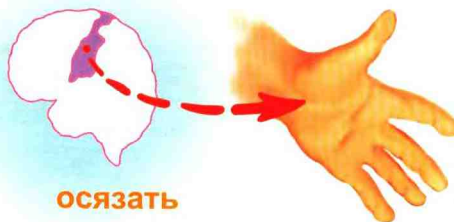


# Что умеет твой мозг?

14



видеть



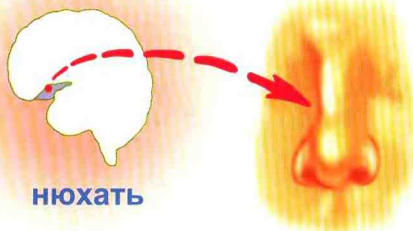
осознать



слышать



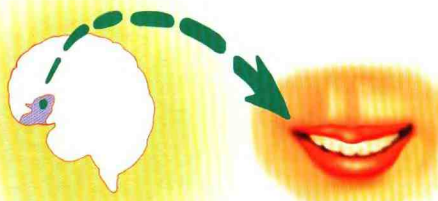
думать



нюхать



двигаться



говорить



сохранять равновесие

В сказках маленьких детей находят в капусте или их приносит добрая птица аист. На самом деле, конечно же, это не так.

Каждый человек начинает свою жизнь с одной-единственной частички, которая не больше точки. Эта маленькая частичка поселяется внутри мамы, в специальном мешочке, который называется матка. Частичка непрерывно делится и уже через восемь недель становится похожей на крохотного человечка. Маленькому существу уютно и тепло в мамином животе. Питание и кислород поступают к нему по специальной трубочке из маминого организма. Пока человечек не может жить сам, поэтому мама долго носит его в своём животе. Но пройдёт 9 месяцев, малыш подрастёт, окрепнет и родится – появится на белый свет и станет уже жить отдельно от маминого организма.





Ещё очень долго мама будет заботиться о своём маленьком ребёнке. Малыша нужно кормить, поить, одевать и пеленать, купать.

16



**кормит**



**купает**



**одевает**

Малыш быстро растёт. Сначала он научится сидеть, потом ползать, стоять и, наконец, ходить.

Чтобы из младенца превратить-ся во взрослого человека, понадо-бится больше 20 лет.





**Дети, и совсем маленькие, и те, кто постарше, с огромным интересом относятся ко всему, что связано с устройством их тела. Исследуя собственные ручки и ножки, носик и глазки, малыш не просто удовлетворяет своё любопытство. Познавая крохотную вселенную своего тела, он постепенно начинает понимать, что именно в ней обитает его «я», уникальное и неповторимое.**

**Рассказывая ребёнку, как устроено его тело, мы способствуем не только развитию его интеллекта, но и становлению его личности. Наша книга поможет вам и вашему малышу справиться с этой задачей.**

*«Для маленьких друзей»*

**Оксана Иванова**

**МОЯ ПЕРВАЯ КНИГА О ЧЕЛОВЕКЕ**

**Художник Демиденко Е.,  
при содействии дизайнерской группы «Форпост».**

Подписано в печать 8.07.2007 г.  
Формат 70x100/8, картон хромэгрзац.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 858.  
ISBN 978-5-378-00488-1

© Издательский дом «Проф-Пресс», составл., макет, илл., 2007.  
344019, Ростов-на-Дону, «Издательский дом «Проф-Пресс», а/я 5782, редакция.

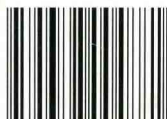
Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры.

Соответствует Сан ПиН 2.4.7.960-00 «Гигиенические требования  
к изданиям книжным и журнальным для детей и подростков».

Торговое представительство:

г. Ростов-на-Дону: (863) 230-40-21, факс 230-40-23. E-mail: book@prof-press.ru  
Украина, Донецк: (0622) 58-17-97. E-mail: ppress@skif.net  
Украина, Киев: (044) 464-49-46. E-mail: kredok@i.com.ua

Отпечатано в ООО «Издательский дом «Проф-Пресс»,  
344020, Ростов-на-Дону, Механизаторов, 5-9; тел.: (863) 230-42-02.



9 785378 004881