

ПЕРВАЯ КНИГА
ОБО ВСЁМ А
НА СВЕТЕ

И. Ю. Никитенко, И. М. Попова

ЧЕЛОВЕК



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 087.2:572
ББК 28.7я2
H62

Серия «Первая книга обо всём на свете» основана в 2016 году

Дизайн обложки И.В. Резько

H62

Никитенко, Ирина Юрьевна.

Человек / И. Ю. Никитенко, И. М. Попова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. : ил. — (Первая книга обо всём на свете).

ISBN 978-5-17-098367-4.

Книга «Человек» понравится каждому ребёнку, ведь она отправит его в увлекательнейшее путешествие, где он лучше познакомится с образом жизни человека, узнает самого себя, откроет что-то новое о семье и доме, заглянет в детский сад и школу, посетит аквапарк, дельфинарий, цирк, музей, театр и даже побывает на других континентах.

Маленький читатель получит ответы на множество вопросов: как называются все члены семьи и из каких частей состоит его тело, как устроено жилище человека и как его правильно обустроить, какими видами спорта следует заниматься, чтобы вырасти сильным и здоровым, какие праздничные дни отмечает человек и какие профессии он выбирает, кто живёт в других странах и чем отличается от наших соотечественников. Текст книги написан интересным, а главное, понятным и доступным языком, что непременно понравится детям. А множество красочных иллюстраций приведёт всех ребятишек в восторг: все персонажи представлены на них забавными и очень милыми. Итак, поскорее открывайте книгу и отправляйтесь в незабываемое путешествие по всему миру, чтобы получить узнать, кто же такой человек!

УДК 087.2:572
ББК 28.7я2

ISBN 978-5-17-098367-4

© Оформление, обложка, иллюстрации.
ООО «Интелдженер», 2016

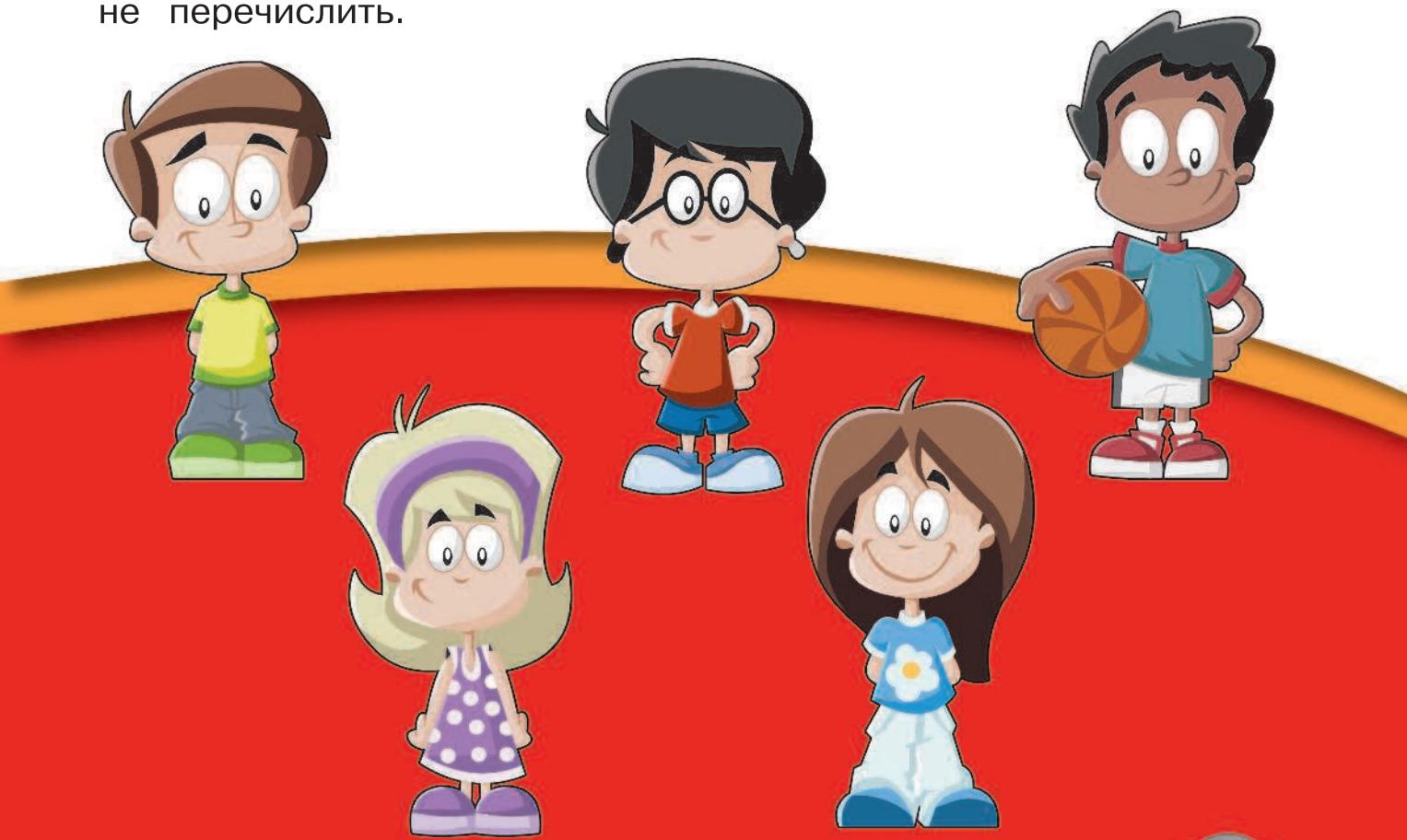
© ООО «Издательство АСТ», 2016

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2016

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2016

В мире людей

Человек появился на планете Земля много лет назад. С тех пор его жизнь сильно изменилась: она стала гораздо разнообразнее и интереснее! Например: в древности большинство людей занималось охотой, рыболовством и возделыванием земли, теперь же у каждого есть своя профессия, раньше человек жил сначала в пещере, затем в избе, а сейчас — в комфортной квартире или доме с множеством комнат. А ещё у людей появились всевозможные развлечения: мы ходим в парк аттракционов, дельфинарий, музей, на каток, весело отмечаем праздники и даже можем ездить по всему миру и знакомиться с жителями других стран, их культурой и традициями. Всего и не перечислить.



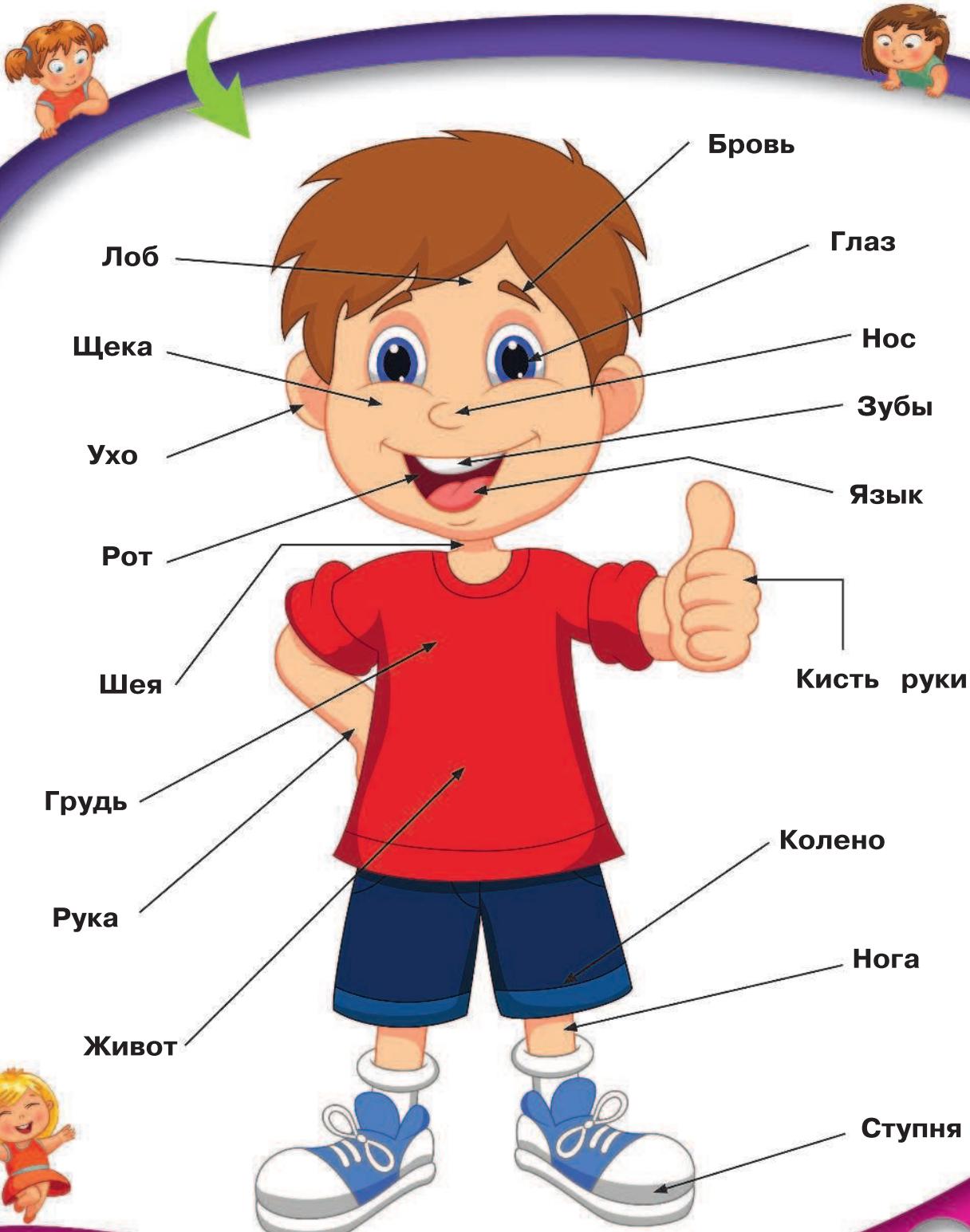
Человек и его семья

Человек рождается и живёт в семье. У каждого из нас есть родители — это папа и мама. А родители наших родителей — это наши бабушки и дедушки.

Если у твоих родителей есть братья и сёстры, то для тебя они — дяди и тёти, а их дети — двоюродные братья и сёстры. Семья может быть большой, а может быть и маленькой. Чем больше в семье детей, тем она больше.



Тело человека состоит из определённых частей. Посмотри на мальчика на этой страничке и назови его части тела.



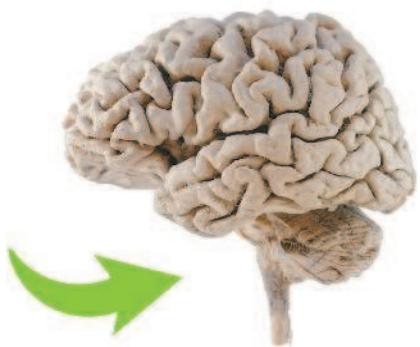
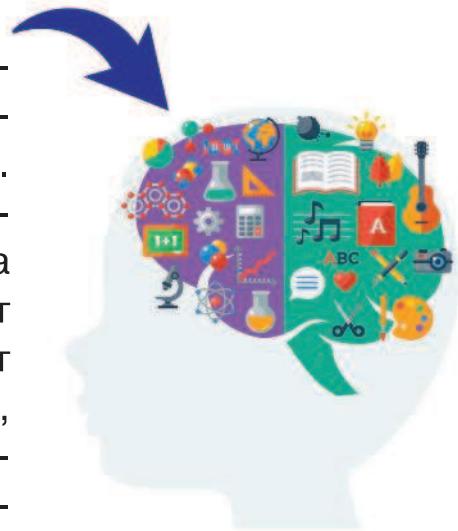
Строение человеческого организма

Организм человека состоит из клеток, клетки образуют ткани, а ткани — органы. Внутренние органы — это важнейшие части нашего тела. К ним относятся сердце, почки, лёгкие, желудок, мозг и другие. Каждый орган выполняет свои функции. Какой же из них самый важный?



Мозг — главный орган тела человека. Он принимает различные сигналы — звуки, запахи, изображения. Мозг работает очень быстро и командует всеми органами и частями тела человека. Например, он приказывает глазам закрыться, когда они смотрят на яркое солнце, пальцам — сжаться, когда мы хотим взять предмет, сердцу — биться, а желудку — напоминать нам, что пора обедать. Что бы мы ни делали, всем руководит мозг.

Почему мозг иногда называют серым веществом? Из-за цвета оболочки, или коры, которая покрывает мозг человека.



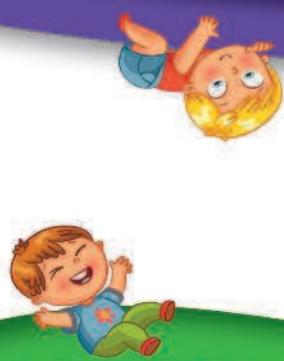
Именно благодаря коре головного мозга человек способен думать.



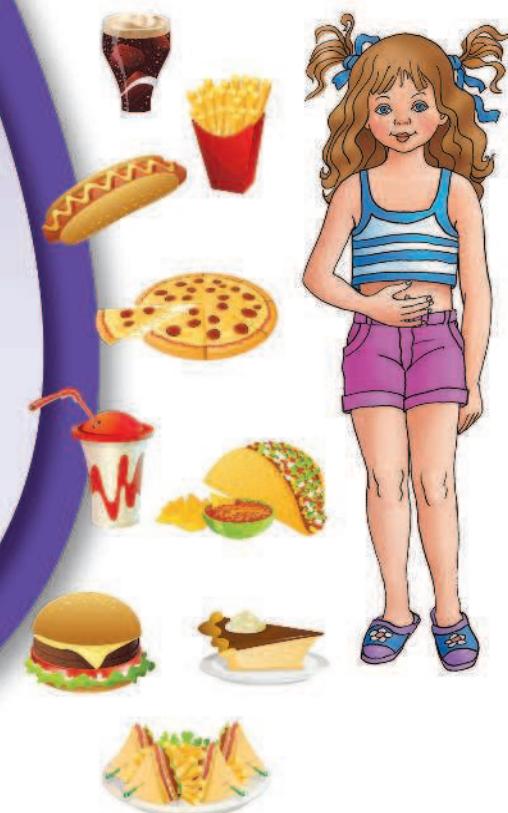


Питание и пищеварение

Всем людям нужно есть. Но не стоит поглощать все продукты без разбора, просто набивая желудок до состояния ложной сытости. Чтобы расти и правильно развиваться, нужно выбирать полезную пищу, которая будет насыщать организм энергией.

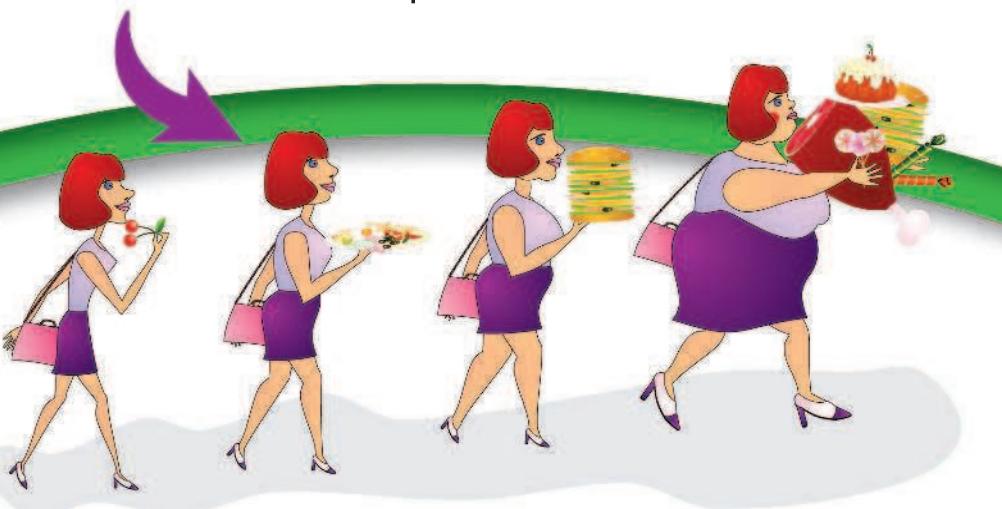


Еда должна усвоиться организмом, пройдя тщательную обработку. Этот процесс называется пищеварение. Начинается он прямо во рту, когда мы пережёвываем и проглатываем пищу. Затем измельчённая еда через пищевод попадает в желудок. Там пища расщепляется и попадает в кишечник. Если продукты переварились — прекрасно, довольный желудок улыбается!



Однако не все продукты полезны. Среди них есть и такие, которые можно назвать вредными. Это колбаса, чипсы, солёные сухарики, сладкая газировка. От них может сильно разболеться живот.

А если постоянно есть пирожные, конфеты и сдобные булочки, можно «разозлить» организм. Он перестанет слушать своего хозяина, что приведёт к полноте и серьёзным заболеваниям.



Нужно есть больше овощей, фруктов, свежей зелени. Это вкусно, полезно и здорово!



Как человек дышит?

Все организмы дышат. Это необходимо для поддержания жизни. Орган, через который дышит человек, называется нос. Воздух, попадая в него, нагревается, увлажняется и очищается, затем он попадает в легкие, а оттуда разносится кровью по всему организму.



В носу есть маленькие волоски, на которых при вдохе оседают пыль и микробы, не проникая внутрь организма человека. Вот почему надо стараться дышать через нос, а не через рот.



Очень полезны прогулки и игры на свежем воздухе. В парке и в лесу воздух более чистый, чем в городском дворе. Поэтому нужно как можно чаще выбираться на природу.



Гулять полезно и летом, и зимой. Сколько замечательных игр можно придумать в компании друзей! Главное — одеваться по сезону и не переохлаждать организм.

Сердце и кровообращение

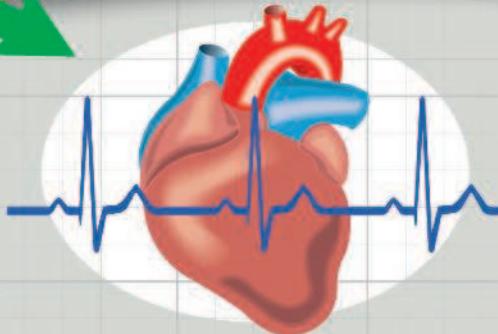
В организме каждого человека находится маленький «моторчик», который называется сердце. Оно работает, то сокращаясь, то расслабляясь. Принято говорить, что сердце бьётся.



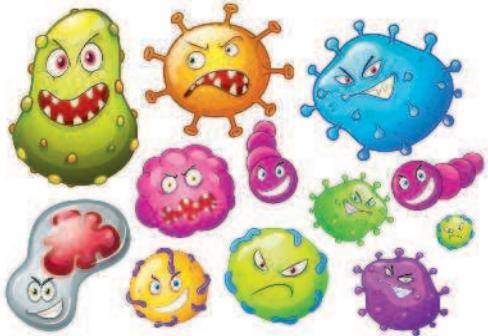
У всех людей сердце разного размера. Хочешь узнать, какое оно у тебя? Для этого сожми руку в кулак и приложи к середине груди. Теперь ты знаешь примерный размер своего сердца!



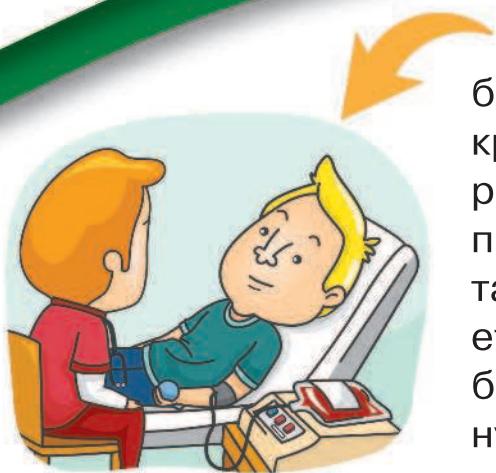
Сердце без перерыва перекачивает кровь — особую жидкость красного цвета, которая течёт по сосудам и приносит нашим органам и тканям питательные вещества и кислород.



А ещё кровь забирает из клеток различные отходы и уничтожает попавшие в организм человека микробы.



Тебе, конечно, приходилось видеть кровь. Она сразу появляется на разбитых коленках и локтях. Что же делать, если случилась такая неприятность? Сказать взрослым — они помогут промыть и обработать ранку. А тебе надо постараться не плакать и не пугать криком детей, которые находятся рядом с тобой.



Для лечения многих серьёзных заболеваний человеку необходима чужая кровь. Благодаря переливанию некоторого количества крови можно спасти пострадавшему жизнь. Где же взять такую кровь? В этих случаях выручает донор. Это человек, который добровольно отдаёт свою кровь людям, нуждающимся в ней.

Важно, чтобы кровь пострадавшего и донора была одной группы. Существует четыре группы крови. Нужно знать свою группу крови, ведь если произойдёт несчастный случай, может потребоваться переливание.

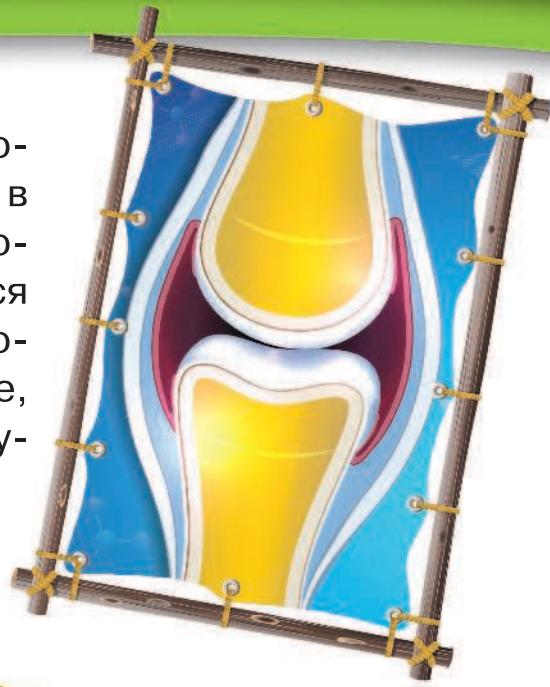
Скелет и мышцы

Скелет — это каркас тела человека, состоящий из костей, хрящей и суставов. Благодаря скелету наше тело не падает, когда находится в вертикальном положении. А ещё скелет защищает внутренние органы от повреждений. Череп оберегает мозг, а рёбра — сердце и лёгкие.

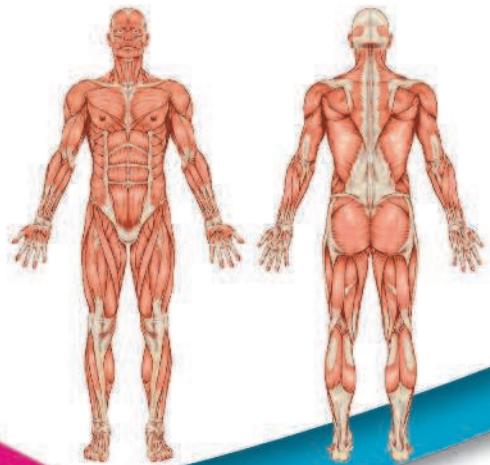


У взрослого человека обычно 206 костей, а у младенцев их 270. Почему так? Потому что в процессе того, как ребёнок растёт и взрослеет, некоторые маленькие младенческие косточки срастаются друг с другом. Поэтому у взрослых людей костей меньше.

Что же соединяет кости между собой? Суставы. Они располагаются в скелете человека в тех местах, которые постоянно сгибаются, разгибаются и врачаются. У человека есть позвоночные, коленные, локтевые, плечевые, тазобедренные, голеностопные и другие суставы.



А какие органы тела помогают человеку двигаться, моргать и даже жевать? Они называются мышцы или мускулы. Мышцы состоят из упругой мышечной ткани, которая умеет растягиваться и сокращаться. Кроме того, мышцы способны удерживать тело в неподвижном состоянии, не давая ему упасть.



Мышцы надо тренировать, а для этого нужно стараться больше двигаться, лучше всего — заниматься спортом. Регулярные тренировки помогут укрепить мускулы и будут поддерживать весь организм в превосходной физической форме!

