



**ВСТУПЛЕНИЕ**  
11

**1. Вода — ключ к существованию**  
12

**2. Нелёгкая жизнь собирателя**  
16

**3. Опасная тропа охотника**  
20



# Содержание

4. Рыбу тоже мож-  
но есть

24

5. Приготовленная  
еда вкуснее

28

6. Земледелие

32

7. Богатая жизнь  
фермера

36



40 Как еда изменила человека  
века

41 Способы получения воды  
в дикой природе

42 Эволюция продуктов питания

44 Развитие растениеводства  
и животноводства

45 Как древние люди открывали  
ледяные пещеры





# 1. Вода — ключ к существованию

В доисторические времена люди ежедневно сталкивались с проблемами выживания, такими как поиски пищи и воды, особенно воды. Человеческий организм на две трети состоит из воды, поэтому для существования человеку нужно было найти её источник.

Хотя у древних людей было много способов восполнить запас воды в организме, это не было решением главной проблемы выживания — найти достаточное количество источников воды.

Если нет воды, можно утолить жажду диким фруктом.

Листья растений с высоким содержанием воды тоже могут утолить жажду.

## СПРАВОЧНИК ДРЕВНЕГО ЧЕЛОВЕКА

В далёкие времена, из-за изменения климата, большие участки леса превратились в пастбища. Чтобы выжить, некоторые обезьяны отправились в тропические леса, а некоторые остались и продолжили существование на равнине. У последних передние конечности превратились в руки, они научились ходить прямо и эволюционировали в человека.



В некоторых лианах  
тоже есть питьевая  
вода.

Из скальных расще-  
лин просачивается  
питьевая вода.

Если повесить шкуру между  
деревьями, то можно собрать  
дождевую воду.

## Ориентироваться по следам

Многие животные пьют воду в одних и тех же местах. Если идти по их следам, можно найти источник воды.



Это след дикого барана, пойдём по нему и точно не ошибёмся.

След пропал на твёрдой земле, что делать?

### Руководство по выживанию в дикой природе

Как найти источник воды?

1. Можно идти по следам животных.
2. Опасайтесь больших кошек, которые поджидают добычу у воды и нападают.

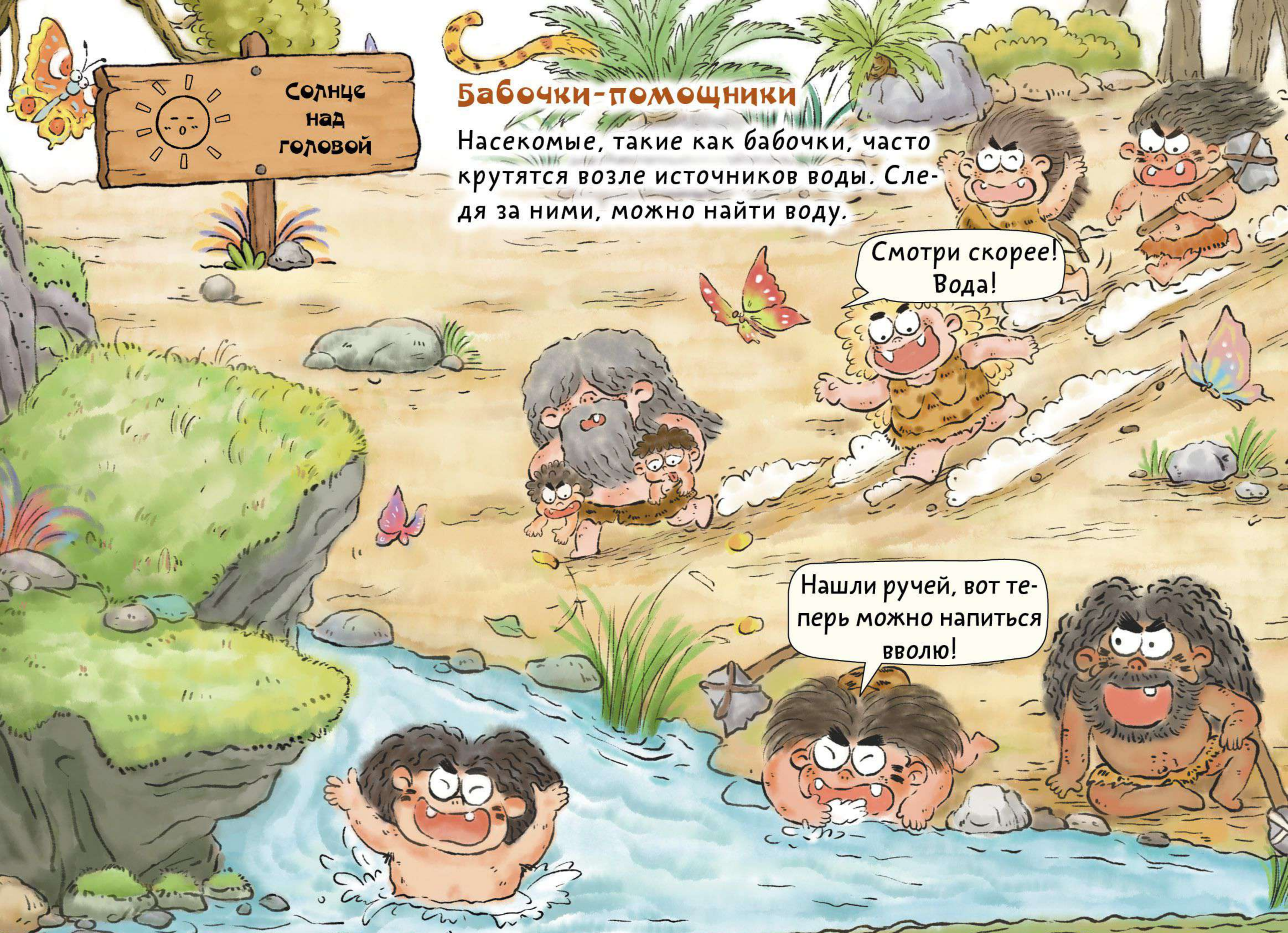


### Руководство по выживанию в дикой природе

Если у вас серьёзная нехватка воды, обратите внимание на сохранение водного баланса организма.

1. Дышите медленно, не делайте больших вдохов.
2. Двигайтесь медленно, не идите быстро, не бегайте.
3. Избегайте прямых солнечных лучей.
4. Не сплёвывайте без повода.





## Бабочки-помощники

Насекомые, такие как бабочки, часто крутятся возле источников воды. Следя за ними, можно найти воду.

Смотри скорее!  
Вода!

Нашли ручей, вот теперь можно напиться вволю!

## Руководство по выживанию в дикой природе

В дикой природе эти насекомые указывают на источник воды поблизости:

1. Пчёлы
2. Бабочки
3. Москиты

## Руководство по выживанию в дикой природе

Три основных признака питьевой воды в природе:

1. Вода прозрачная, бесцветная, без тёмных примесей и мути.
2. Нет резкого запаха гнили.
3. Нормальный запах, цвет и вид растений на берегу водоёма.





# Эволюция продуктов питания

## 6-2 МЛН ЛЕТ НАЗАД

Люди в основном питались плодами растений, листьями и корнями. Иногда ели насекомых, яйца и небольших млекопитающих.



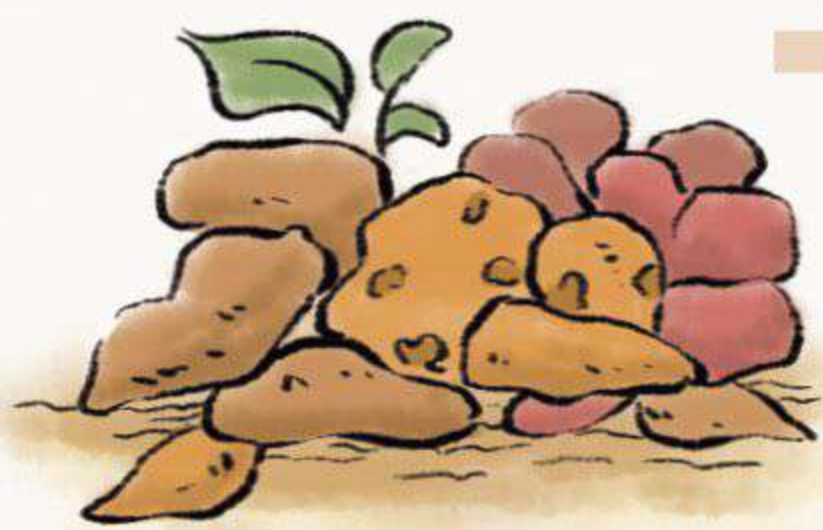
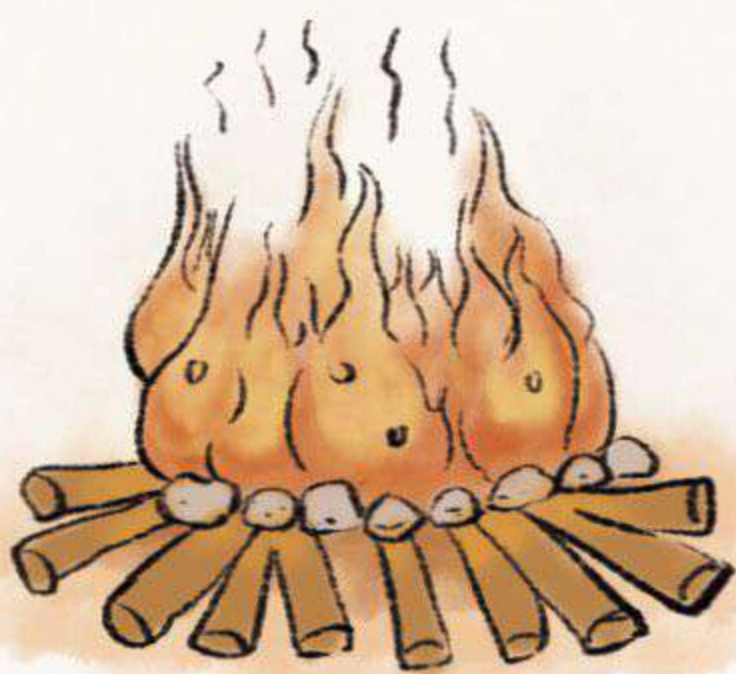
## 2,5-1,5 МЛН ЛЕТ НАЗАД

Основной рацион человека — дикая растительная пища, редко мясо. Неизвестно, было ли мясо результатом добычи или остатками охоты хищников.



## 140 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Люди освоили огонь и постепенно стали питаться приготовленной пищей.



## 1,6 МЛН - 200 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Мясо является основным продуктом питания для человека. Чтобы решить проблемы нехватки еды в межсезонье и зимой, люди начали запасать орехи, лук, картофель и другие непортящиеся продукты.

## 40 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Люди на побережьях Европы употребляют в пищу морепродукты.



## 20 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Человек разумный, также употребляет в пищу продукты из водоёмов.

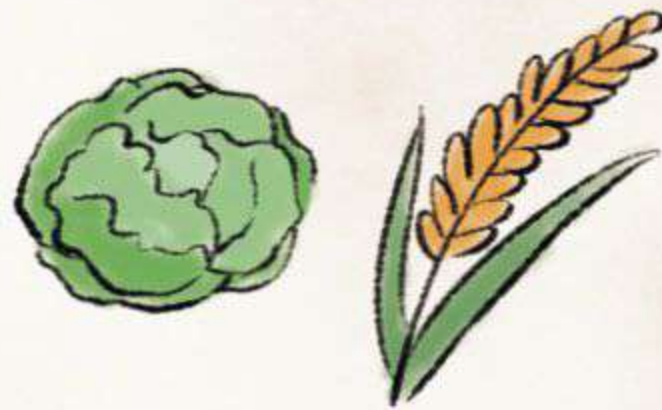


## 12 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Основной добычей являлись козы, олени, лошади и другие животные. Люди также начинают собирать злаки в пищу, такие как пшеница и овёс.

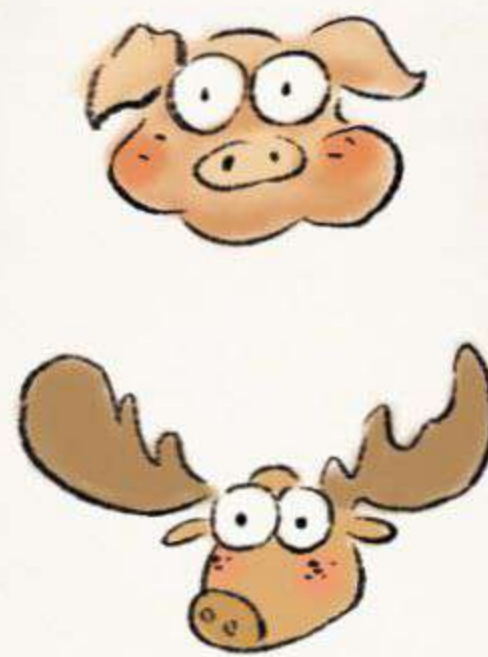
### 8000 ЛЕТ НАЗАД

В Южной Америке начинают выращивать картофель и тыкву и разводить альпак и морских свинок.



### 7000 ЛЕТ НАЗАД

В Европе начинают высаживать капусту, овёс, разводить свиней и оленей.



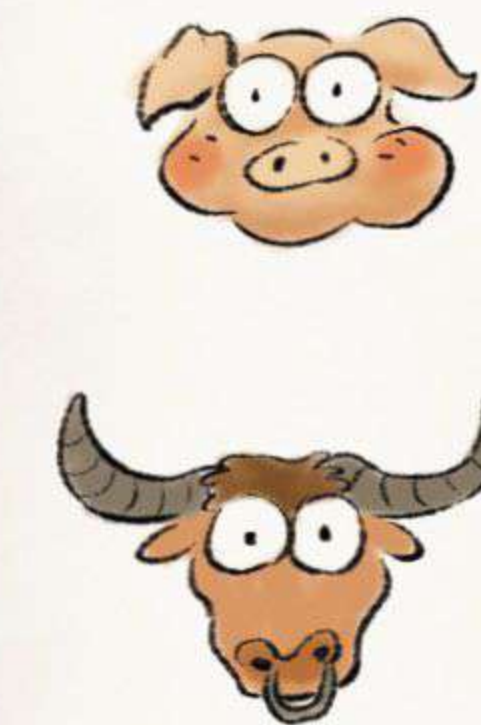
### 4000 ЛЕТ НАЗАД

В Юго-Восточной Азии начинают выращивать зелёную фасоль, кунжут и разводить буйволов.



### 3000 ЛЕТ НАЗАД

В Северной Америке начинают выращивать амарант, широколистные бобы и разводить индеек.



### 10 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД

Люди начали возделывать зерновые культуры и одомашнивать животных, таких как коровы, козы, свиньи.

Было положено начало примитивному земледелию и скотоводству. В Китае начали выращивать рис.

