

ЧЕЛОВЕК

ПЕРВАЯ КНИГА
ОБО ВСЁМ
НА СВЕТЕ



УДК 087.2:572
ББК 28.7я2
Н62

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

Дизайн обложки И.В. Резько

Никитенко, Ирина Юрьевна.

Н62 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 ребятшек в восторг: все персонажи представлены на них забавными и очень милыми. Итак, поскорее открывайте книгу и отправляйтесь в незабываемое путешествие по всему миру, чтобы получше узнать, кто же такой человек!

УДК 087.2:572
ББК 28.7я2

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

© ООО «Издательство АСТ», 2016

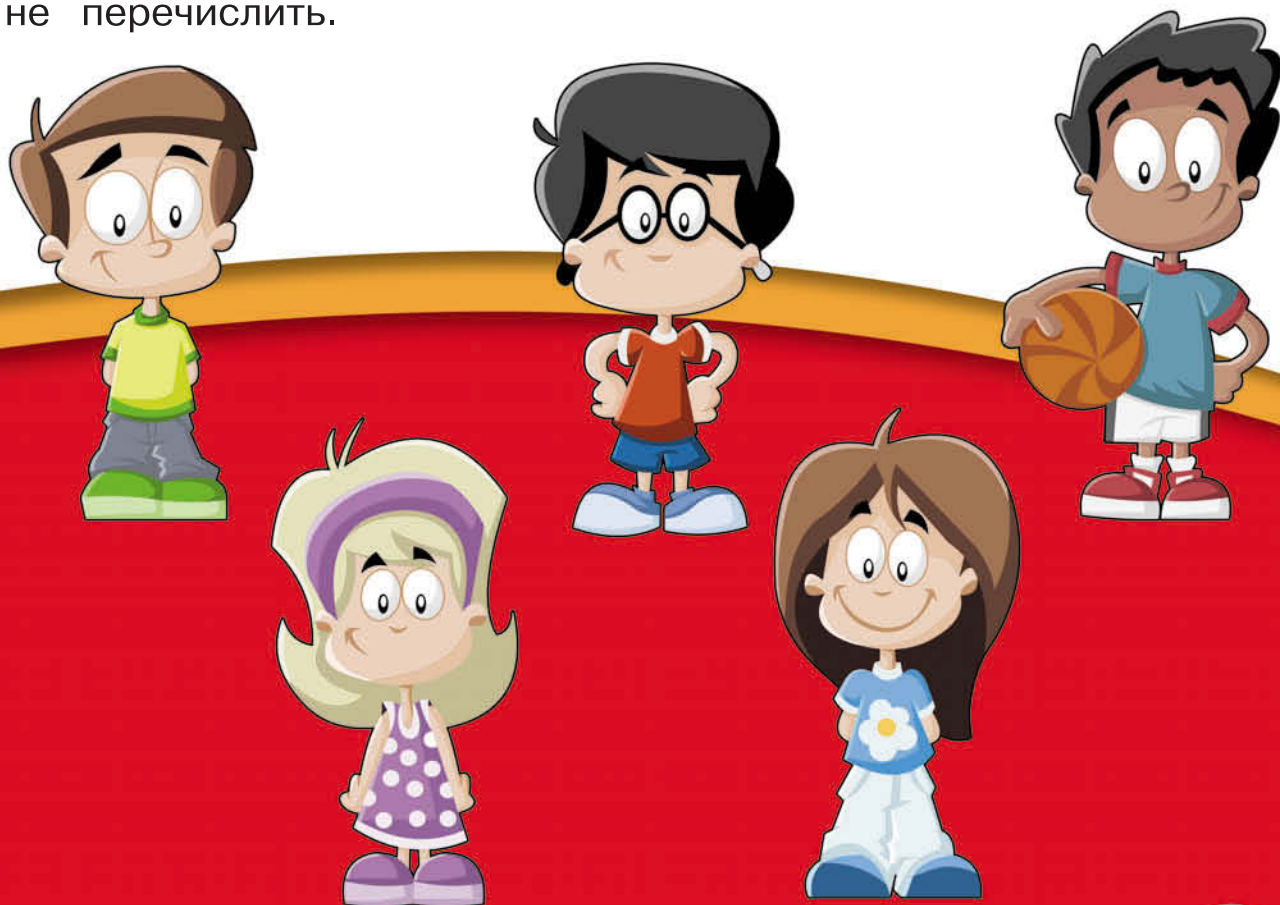
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2016

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

ISBN 978-5-17-098367-4

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.



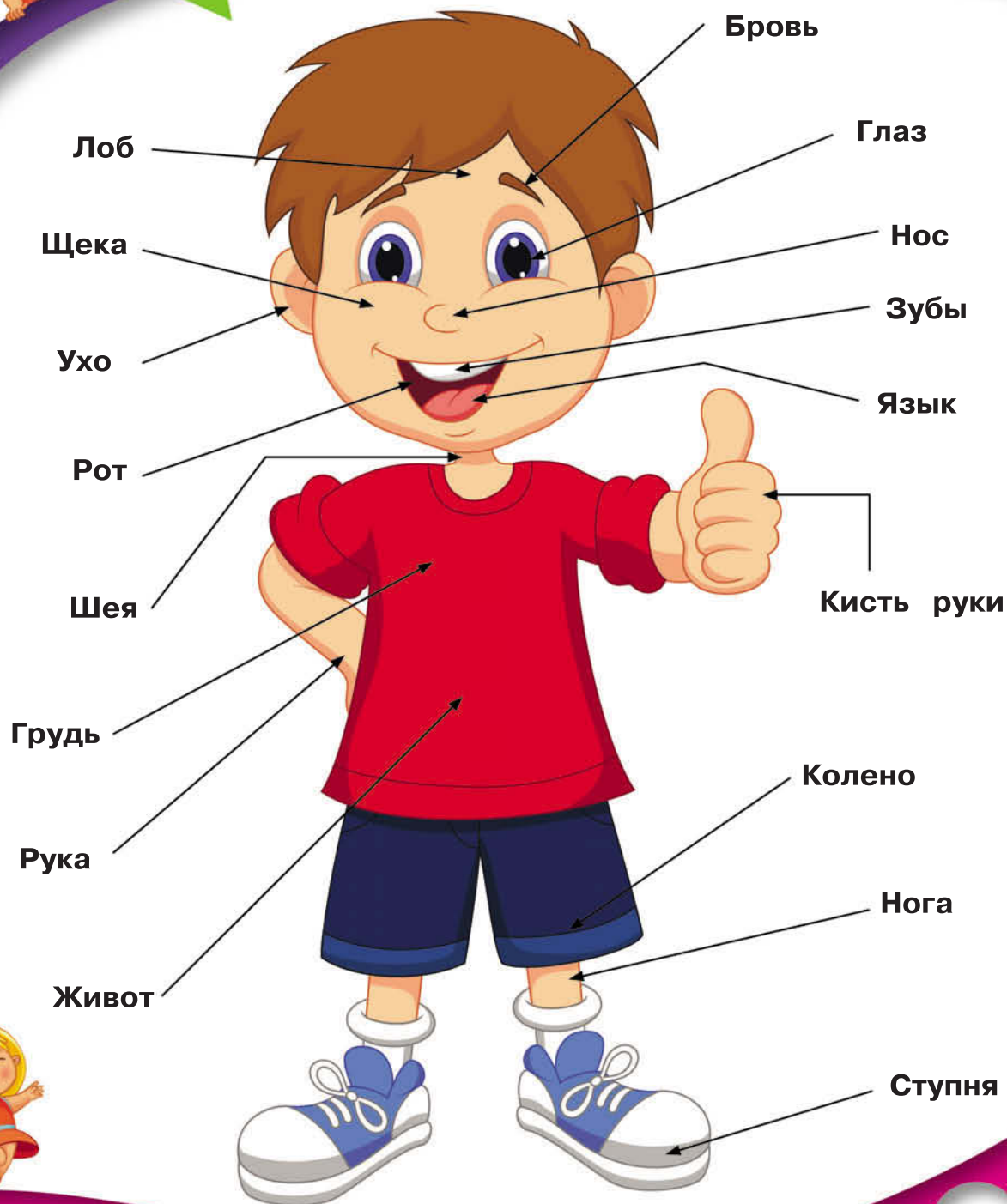
Человек и его семья

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.

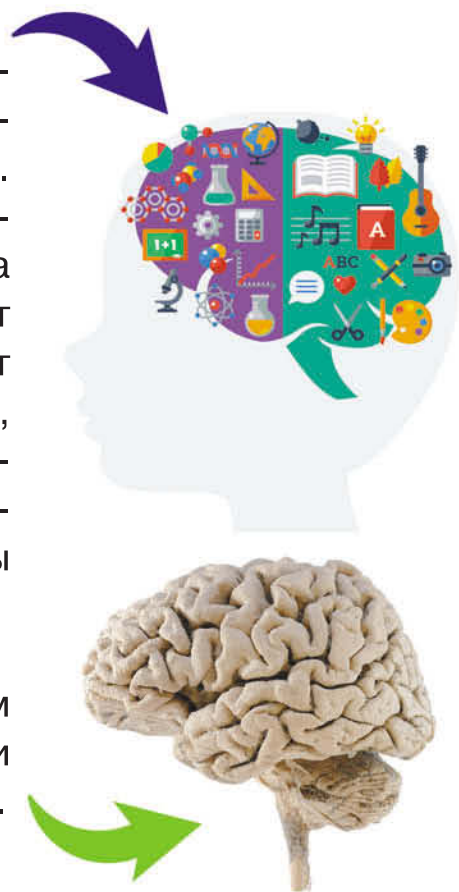


Строение человеческого организма

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.

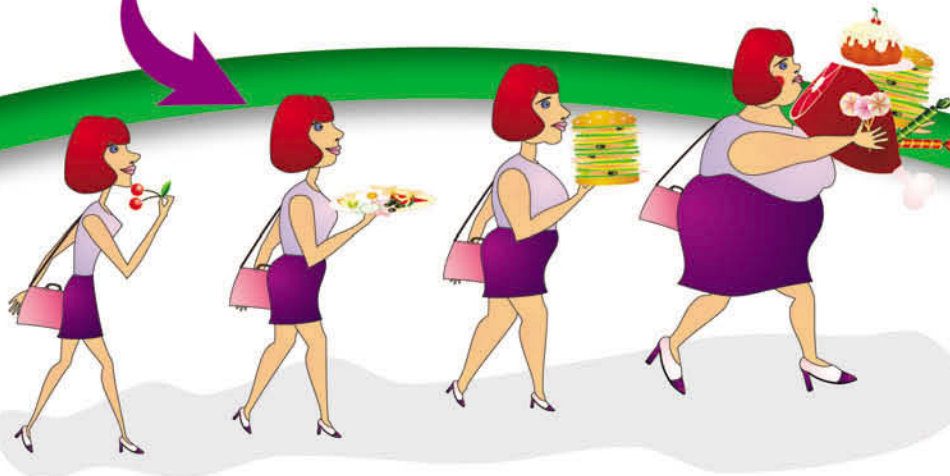


Еда должна усвоиться организмом, пройдя тщательную обработку. Этот процесс называется пищеварение. Начинается он прямо во рту, когда мы пережёвываем и проглатываем пищу. Затем измельчённая еда через пищевод попадает в желудок. Там пища расщепляется и попадает в кишечник. Если продукты переварились —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

Сердце и кровообращение

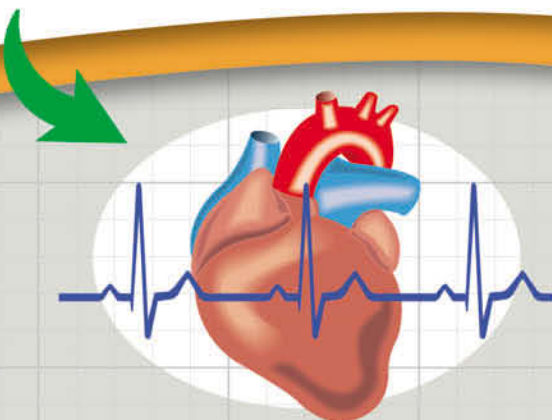
В организме каждого человека находится маленький «моторчик», который называется сердце. Оно работает, то сокращаясь, то расслабляясь. Принято говорить, что сердце бьётся.



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.

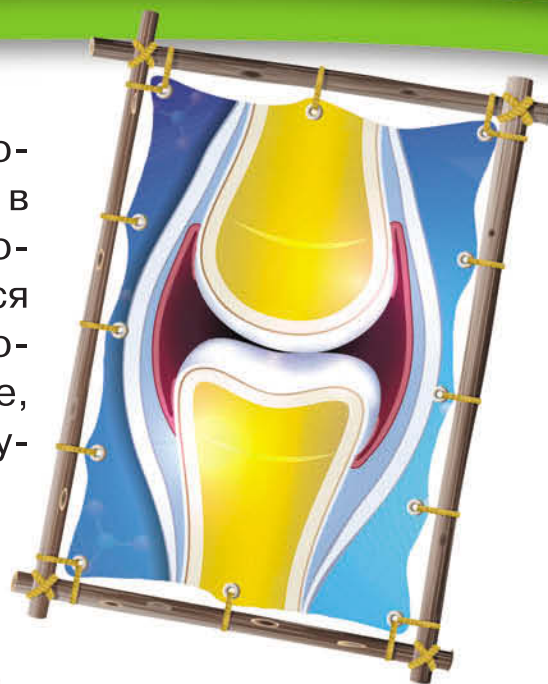
Скелет и мышцы

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 вращаются. У человека есть позвоночные, коленные, локтевые, плечевые, тазобедренные, голеностопные и другие суставы.





Содержание



В мире людей.....	3
Человек и его семья.....	4
Строение человеческого организма.....	6
Питание и пищеварение.....	8
Как человек дышит?	10
Сердце и кровообращение.....	12
Скелет и мышцы.....	14
Где человек живёт?	16
Гостиная — комната для всей семьи.....	18
Для чего человеку ванная комната?.....	20
Где готовят вкусную еду?	22
Зачем человеку спальня?	24
Твоя собственная комната.....	26
Уборка в доме	28
Режим дня.....	30
Чистота — залог здоровья!.....	34
На зарядку становись!	36
Маленький человечек.....	38
Здравствуй, детский сад!	40
Как ведут себя в детском саду?	42
Первый раз в первый класс	46
Правила пожарной безопасности	48
Правила поведения на дороге	54
Общие правила вежливости.....	62
Свободное время.....	64





Игры на детской площадке	66
В парке аттракционов.....	68
На водных горках в аквапарке	70
В зоопарке	72
Дельфинарий любят все!.....	76
В цирке весело всегда!.....	78
На катке	80
В театре	82
Экскурсия в музей.....	84
На рыбалке	86
Что взять в поход?	88
Спорт — полезное увлечение	90
Жизнь человека в деревне.....	92
Устройство деревенского дома.....	94
Домашние животные.....	96
Каких птиц разводит человек в деревне?.....	100
Как люди живут в городах?.....	102
Зачем люди строят аэропорты?.....	104
Где человек лечится?	106
Где покупают лекарства?.....	108
Что покупают в магазине?.....	110
Какие покупки делают на рынке?.....	112
Для чего существуют кафе?	114
Где научиться плавать?	116
Где делают сладости?.....	118
Профессии человека.....	120
Пожарный	122





Учитель.....	123
Парикмахер	124
Повар.....	125
Портной.....	126
Столяр	127
Врач	128
Строитель.....	129
Сапожник.....	130
Механик.....	131
Химик	132
Полицейский	133
Почтальон.....	134
Лётчик	135
Какие бывают праздники?.....	136
Новый год	138
23 Февраля	139
8 Марта.....	140
Пасха.....	141
Хэллоуин.....	142
День рождения.....	143
Где мы живём?	144
Расы людей.....	146
Жители Северной и Южной Америки.....	148
Многонациональная Европа.....	150
Густонаселённая Азия.....	152
Австралия	154
Жаркая Африка.....	156

