

низм целебное воздействие. Некоторые болезни даже лечат пребыванием в сосновом бору.

Из-за загрязнения воздуха в городах гибнут растения, а люди чаще болеют.

Не может человек жить и без чистой воды. Нам необходимо ежедневно потреблять не менее 1,5—2 литров жидкости. Если хочется пить, а воды нет, потерю влаги можно частично восполнить с помощью сочных овощей и фруктов.

В овощах и фруктах, помимо влаги, содержится ещё много полезных веществ. Все они необходимы организму человека. Чтобы быть крепкими и здоровыми, мы должны правильно питаться. С пищей человек получает «строительный материал» для своего организма. Чтобы хорошо росли кости и мышцы, нужно много белка. Белки содержатся в рыбе, мясе, молоке и яйцах. Силу и энергию мы получаем из углеводов фруктов, овощей и хлеба, а также из жиров, содержащихся в семенах многих растений.

Из овощей и фруктов люди получают необходимые витамины.

Связь человека с природой неразрывна. Она удовлетворяет все потребности человека. Из природных материалов он строит свои жилища, делает одежду и мебель. Природа даёт человеку пищу и энергию. Мы, в свою очередь, обязаны заботиться о ней.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Вспомните, какие органы составляют тело человека.
2. Назовите орган, который обеспечивает поступление в организм кислорода.
3. Что получает организм человека от природы?
4. Вспомните, из каких растений получают масло.

... § 58 ПРИРОДУ НАДО БЕРЕЧЬ



Что такое природа?

Подумайте, что мы можем сделать, чтобы помочь сберечь природу.

Сотни миллионов лет всё живое на Земле приспособлялось к условиям жизни в окружающей среде. Когда 2—3 миллиона лет назад на нашей планете появились первые люди, они сначала полностью зависели от природы.

Древние люди в своих отношениях с природой мало отличались от животных. Так же как и звери, люди собирали плоды и ягоды, охотились. Жили наши далёкие предки в пещерах или шалашах.

Преобразование человеком природы началось, когда люди стали заниматься земледелием. Сначала они просто раскапывали почву палками и сажали семена. Скоро им понадобились поля побольше. Они начали рубить или сжигать деревья, расчищая пространство.

Людей становилось всё больше. Появились сёла и города. Росли площади пашен, садов и огородов. Сокращались леса и степи, луга и болота. Чем больше места занимал человек, тем меньше его оставалось для животных. Многим из них стало негде жить, а некоторых люди просто уничтожили.

Первые русские путешественники у берегов Камчатки ещё застали стеллерову корову — крупного морского зверя, похожего на моржа. Матросы очень обрадовались, что можно легко и безопасно запастись мясом. Через несколько лет эти животные исчезли с лица Земли.

В Северной Америке были миллионы странствующих голубей. Когда эти птицы перелетали в другие края, темнело, как при грозе. Так велики были их стаи. На них охотились, не думая о последствиях. Что беспокоиться, вон как их много!

В результате сто лет назад в одном из зоопарков Соединённых Штатов Америки умер последний странствующий голубь.

Да разве только этих животных никогда не сможет увидеть человек? К сожалению, очень и очень многих. А слышали вы о *Красной книге* — книге, куда люди вносят названия тех животных и растений, существование которых уже под угрозой? Красная книга — как красный сигнал светофора: «Остановись! Не стреляй, не срывай — сбереги во имя будущего!»

Всегда помните об этом и старайтесь заботиться даже о диких животных. Многие думают, что одно разорённое гнездо или разрушенный муравейник не имеют значения, что гнёзд и муравейников ещё много. Но если так вести себя, скоро их может не остаться!

Школьники могут сделать многое, чтобы сберечь природу. Конечно, вы пока ещё не можете исправить те ошибки, которые уже сделали люди в прошлом. Главное — не делать новых ошибок.

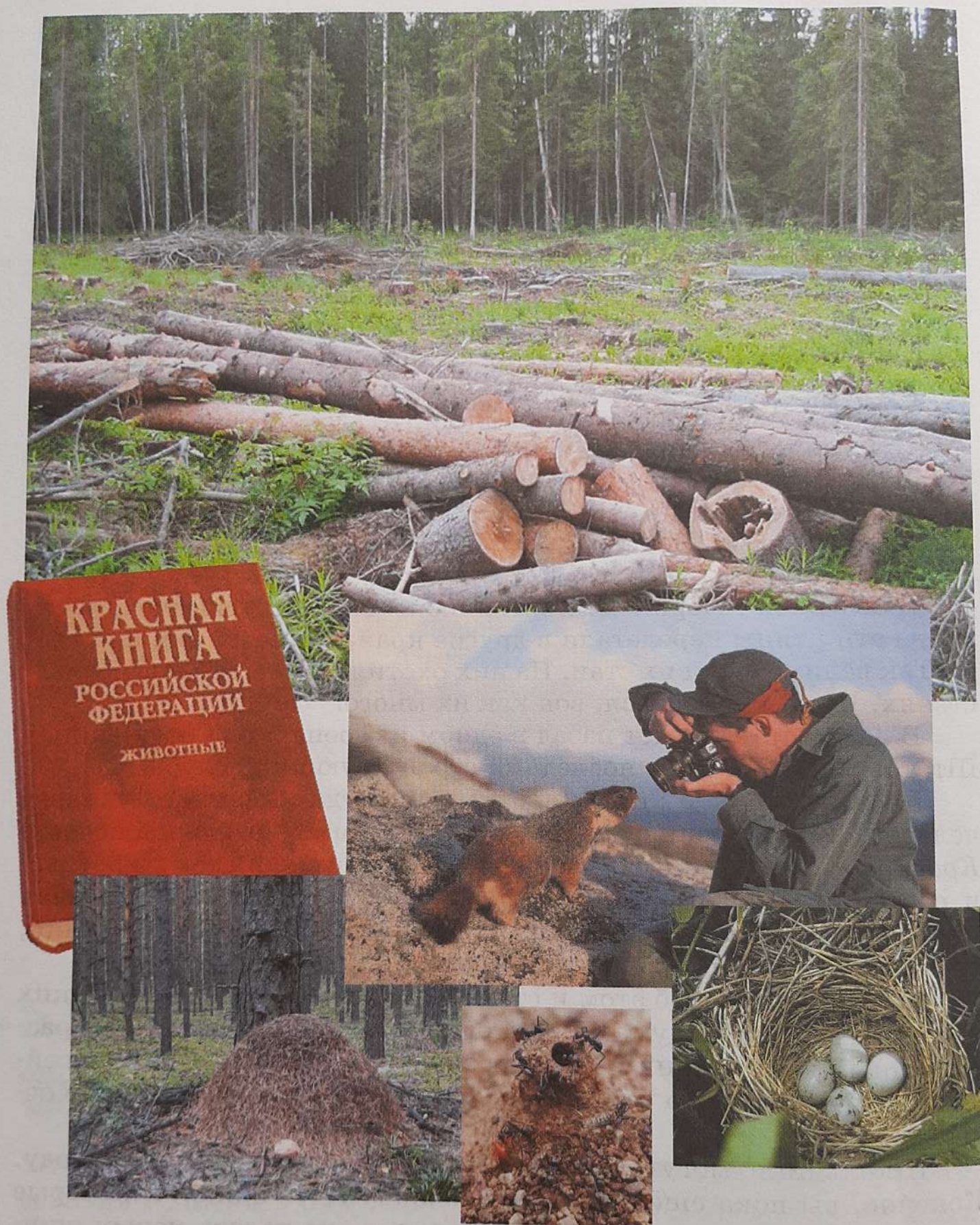


Рис. 158. Человек и живая природа

Помните, что всегда легче предотвратить беду, чем потом с ней бороться.

Начните с малого. Не бросайте на улице бумажки. В парке или в лесу, на прогулке или в походе никогда не оставляйте пустые банки и прочий мусор. Не зажигайте костров.

Не шумите в лесу — вы можете спугнуть с гнезда птицу и этим погубить её птенцов.

Не ломайте ветки и не рвите цветы. Всё равно вы не довезёте свой букет из леса до дома, он завянет по дороге. А оставшиеся на полянке цветы смогут порадовать ещё многих людей, а потом дать семена, из которых вырастет множество новых красивых растений.

Земля — наш единственный дом, другого у нас нет и не будет. Давайте учиться беречь и охранять её!

Это интересно —

Учёные подсчитали, что в результате хозяйственной деятельности человека прежде один вид растений исчезал за десять лет, а в период 1980—1990 гг. — за один день.

За истекшее тысячелетие на планете вырубili более половины лесов, ежегодно из недр земли добывается до 100 миллиардов тонн минералов.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Почему необходимо охранять природу?
2. Что вы можете сделать для охраны природы?

ОБОБЩЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Материал для повторения

Кожа выполняет защитную функцию, а также является органом осязания.

Кости составляют скелет человека. Скелет состоит из трёх отделов: скелета головы, туловища и конечностей. Осанка — это положение тела, его позвоночника и костей.

Органы дыхания обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа и паров воды. Основным органом дыхания — лёгкие.

Пищеварительная система делает пищу доступной для организма человека.

Полноценная пища должна содержать белки, углеводы, жиры, витамины, воду и минеральные соли.

Кровеносная система доставляет организму кислород, питательные вещества и уносит от работающих органов углекислый газ и вредные вещества.

Основными органами выделения в организме человека являются почки.

Органы чувств — глаза (орган зрения), уши (орган слуха), язык (орган вкуса), нос (орган обоняния), кожа (орган осязания). Руководит работой организма нервная система.

Проверим свои знания

1. Из каких частей состоит тело человека?
2. Каково значение скелета?
3. Почему наша пища должна быть разнообразной?
4. Почему для организма нужен свежий и чистый воздух?
5. Перечислите органы чувств человека.
6. Почему необходимо охранять природу?

Итоговый контроль

1. Скелет черепа образует:
 - а) череп;
 - б) позвоночный столб;
 - в) грудная клетка.

2. К пищеварительной системе относятся:
- а) кишечник;
 - б) сердце;
 - в) почки.
3. Кровеносную систему образуют:
- а) мышцы, скелет;
 - б) сердце, его сосуды;
 - в) лёгкие, дыхательные пути.
4. Основным органом выделения являются:
- а) лёгкие;
 - б) почки;
 - в) кожа.