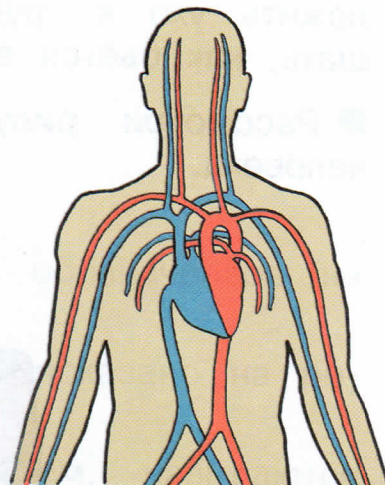


Кровь

Если человек поранится, то из раны выступит жидкость красного цвета — **кровь**. Кровь есть в любой точке тела. По всему телу человека проходят кровеносные сосуды, по которым течёт кровь. Кровь очень важна для организма. Она разносит кислород и питательные вещества.

- Внимательно рассмотри рисунок. Найди и покажи кровеносные сосуды.
- Рассмотри свою руку. Видишь ли ты на ней кровеносные сосуды?
- Какое значение имеет кровь для человека? Найди ответ в тексте.



Если человек теряет много крови, он может умереть. При ранении или порезе необходимо быстро остановить кровь.

- Рассмотри рисунок. Как ты думаешь, что произошло с мальчиком? Почему нужно быстро остановить кровь?

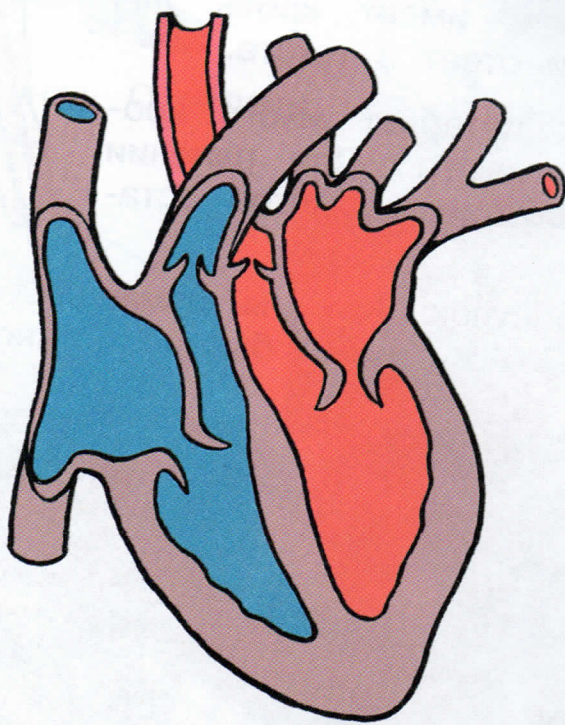


- Вспомни, что нужно делать при порезах. Расскажи.

◆ Сердце

Сердце человека очень сложно устроено. Оно похоже на плотный мускулистый мешочек. Сердце всё время сжимается и разжимается. Так оно заставляет кровь двигаться по кровеносным сосудам. Оно никогда не отдыхает, бьётся с первой минуты жизни человека. Если приложить ухо к груди другого человека, то можно услышать, как бьётся его сердце.

● Рассмотрй рисунок. Запомни, как выглядит сердце человека.



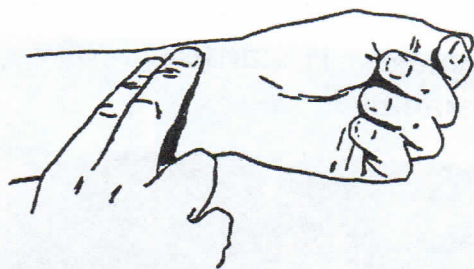
- Послушай, как бьётся сердце твоего друга.
- Подумай и ответь, может ли сердце отдыхать.
- ? Какую работу выполняет сердце в организме человека?

* Расскажи о том, как работает сердце.



Пульс

Когда сердце работает, оно сжимается и разжимается. Это удары сердца. Если приложить руку, в некоторых местах можно почувствовать слабые толчки.



- Найди на своей левой руке место, обозначенное на рисунке.
- Приложи палец правой руки так, как показано на рисунке.

Слабые толчки, которые мы ощущаем, называются **пульс**. По пульсу можно определить, как чувствует себя человек. Если пульс очень частый или прерывистый, то, возможно, человек заболел.

- Рассмотрите рисунки. Глядя на них, попробуй найти пульс у себя и у своего товарища.



- Как ты думаешь, для чего нужно уметь определять пульс?
- Отгадай загадку.

Не часы, а тикает.

Окружающая среда и здоровье человека

Человек — часть природы. Человек не может жить без чистого воздуха, чистой воды, полезных пищевых продуктов. Люди часто наносят вред природе, загрязняют её. Загрязнение окружающей среды наносит вред самому человеку.

● Рассмотрни рисунок. Нравится тебе такая природа? Почему ты так думаешь?

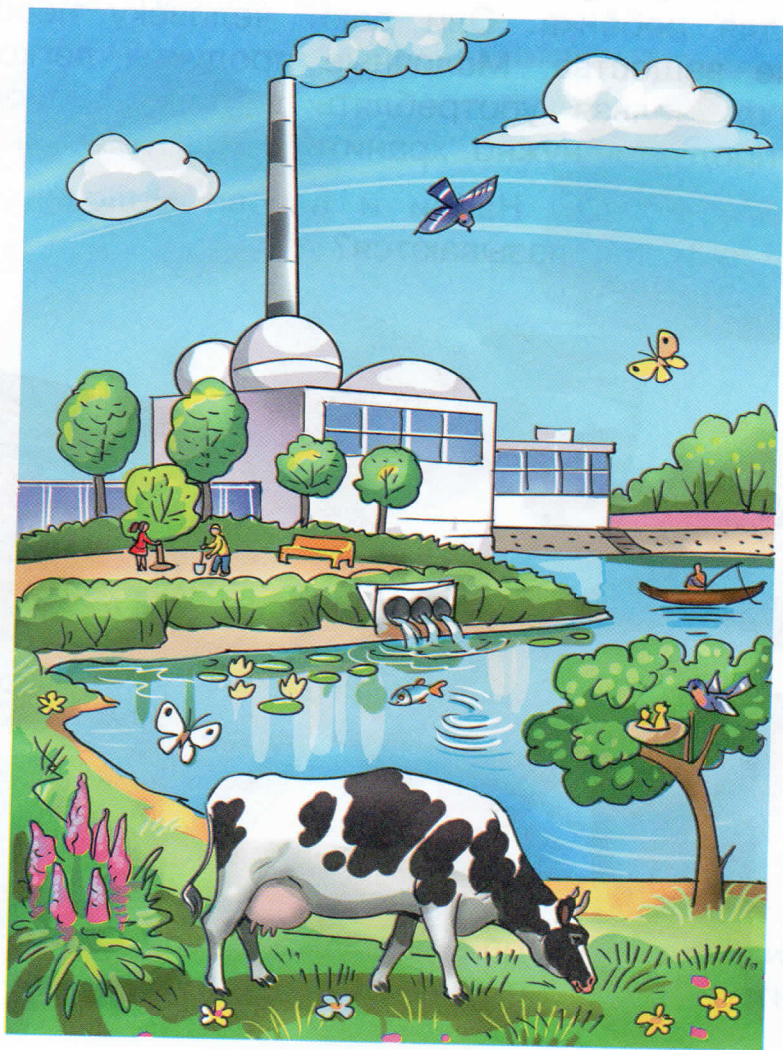


● Найди на рисунке примеры загрязнения окружающей среды.

● Вспомни, приходилось ли тебе встречать примеры загрязнения природы. Если ты гуляешь в лесу или в парке, всегда ли ты убираешь мусор (бумагу, пакеты)?

Помни, что ты — человек. Земля — твой дом. Береги её, не загрязняй природу. Охраняй тех, кто живёт вместе с тобой на Земле: птиц, животных, рыб, растения. Все они нужны природе и человеку.

В настоящее время люди стараются защитить природу, исправить причинённый ей вред.



- Сравни рисунки. Найди различия. Что изменили люди?
- Нравится ли тебе такая картина? Подумай и расскажи, как надо беречь природу.

* Подумай, что ты можешь сделать, чтобы сохранить природу.

Питание человека

Если человек хочет быть здоровым, он должен правильно и хорошо питаться. Для этого ему нужно знать, какие продукты полезно есть, как их приготовить. И ещё нужно знать, как правильно хранить продукты.

Молочные продукты очень полезны для человека, особенно для ребёнка. Они дают человеку необходимые питательные вещества. Молочные продукты легко портятся, тогда их нельзя употреблять в пищу. Запомни, что молочные продукты нужно хранить в холодильнике.

● Рассмотрни рисунки. Найди и назови молочные продукты. Почему они так называются?



? Где нужно хранить молочные продукты? Какие молочные продукты ты любишь? Какие не любишь? Спроси у своих одноклассников, какие у них любимые молочные продукты.

● Выбери на рисунке то, что кажется тебе самым вкусным.

Мясные продукты делают из мяса домашних животных. Мясные продукты нужны детскому организму. Они помогают ему расти и становиться здоровым и сильным. Мясные продукты тоже быстро портятся. Мясные продукты нужно хранить в холодильнике.

● Рассмотрни рисунки. Найди на рисунке и покажи мясные продукты. Назови их.



? Где нужно хранить мясные продукты? Какие мясные продукты ты пробовал? Какие мясные продукты ты любишь?

● Выбери на рисунке то, что кажется тебе самым вкусным.



Попробуй сделать себе бутерброд с колбасой. Отрежь кусок хлеба и кусок колбасы. Будь осторожен с ножом! Положи колбасу на хлеб. Бутерброд готов. Приятного аппетита!