









ТЕЛО  
ЧЕЛОВЕКА

Я САМ!

Доктор Зани  
Учимся читать























ТРИ  
ПОРОСЕНКА





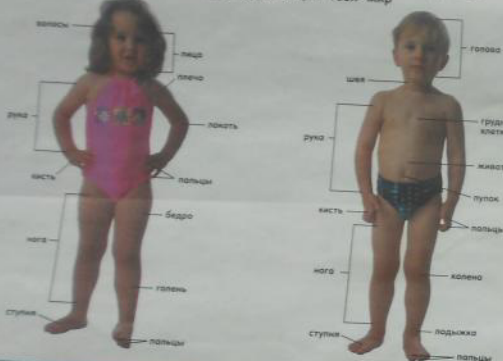






# МОЁ ТЕЛО и пять чувств

С помощью тела ты можешь двигаться, есть, спать, думать и познать окружающий тебя мир



## ПЯТЬ ЧУВСТВ

У нас есть пять чувств, которые помогают нам ориентироваться в окружающем мире



24 Как устроен человек

Каждый человек имеет сложную систему органов, которые работают вместе, чтобы поддерживать жизнь.

1. Голова и шея: содержат мозг, который управляет всеми функциями организма.

2. Грудная клетка: защищает сердце и легкие.

3. Живот: содержит органы пищеварения, такие как желудок и кишечник.

4. Кости: образуют скелет, который поддерживает тело.

5. Мышцы: позволяют двигаться.

25 Как устроен человек

Вот как устроен человек:

1. Голова и шея

2. Грудная клетка

3. Живот

4. Кости

5. Мышцы

Аскорбинка и ее друзья

Знакомьтесь с основными витаминами и их полезными свойствами

Игра для детей от 5 до 10 лет

Аскорбинка и ее друзья

Познакомьтесь с основными витаминами и их полезными свойствами

Игра для детей от 5 лет

Витамин В12

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

Витамин В12 необходим для здоровья нервной системы и производства красных кровяных телец.

Симптомы дефицита: слабость, головокружение, потеря аппетита.

Источники: печень, мясо, рыба, яйца, молочные продукты.

18 Термометр

Температура тела человека колеблется в пределах 36,5-37,5°C.

1. Если температура тела ниже 36,5°C, это может быть признаком гипотермии.

2. При температуре выше 38°C человек чувствует жар, головную боль и ломоту в теле.

3. Повышенная температура может быть признаком инфекции или воспаления.

4. Высокая температура может быть признаком перегрева.

5. Сильная жара может быть признаком теплового удара.

6. Температура тела может измениться в зависимости от времени суток.