



енциклопедія дошкільника

# ЛЮДИНА



малюк



рот



око



шкіра

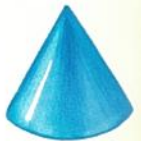


мама

вухо



Для  
МАЛЮКІВ  
ВІД 2 років



енциклопедія дошкільника



# ЛЮДИНА



## Про що ця книга?

Хто ти .....	2
Звідки ти з'явився .....	4
Ти ростеш .....	5
Твоє тіло .....	6
А що всередині .....	8
Що допомагає тобі рухатись .....	10
Міцний одяг .....	12
Серце та кров .....	14
Навіщо ти дихаєш .....	16
А що в роті .....	18
Подорож їжі .....	20
Вітаміни .....	22
Розумний комп'ютер .....	24
Почуття й емоції .....	25
Ти дивишся на світ .....	26
Чуткі вушка .....	28
Що це так пахне .....	29
Твоя безпека .....	30
7 секретів здоров'я .....	32





## Хто ти

Привіт, малюче! Нумо, спробуй відповісти собі на запитання: «Хто ти»? Ти кажеш, що ти хлопчик? Прекрасно! Чи дівчинка? Теж чудово! Але найважливіше, що ти — людина! Ти маєш таку ж будову, як і інші, ти дуже на них схожий. І все ж немає більше на землі такого самого, як ти.

Для матусі  
й тата ти —  
син чи донька.

Для бабусі  
з дідусем —  
онук чи онучка.

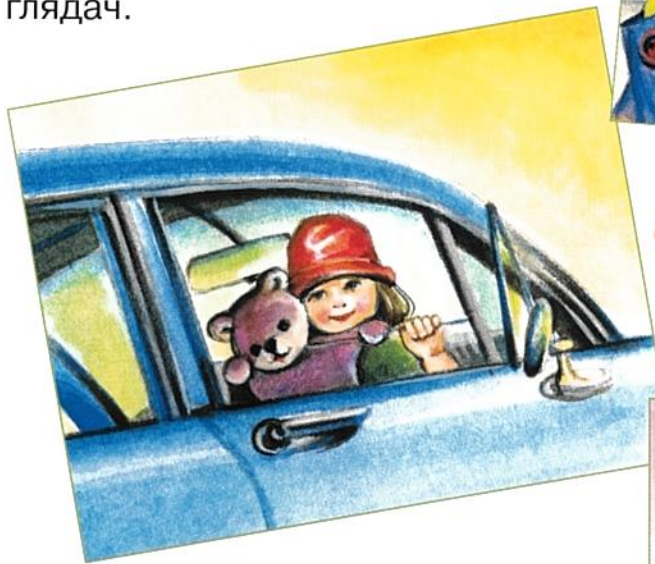
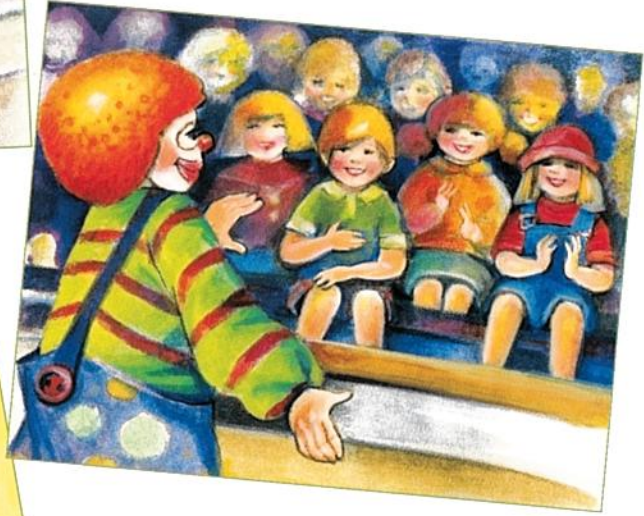




А ким ще ти можеш бути?

- ▷ Як можна про тебе сказати, коли ти купуєш щось у магазині? Правильно, покупець!

Коли ти відвідуєш цирк чи виставу в театрі, ти — глядач.



- ▷ В автобусі, трамваї, потязі чи іншому транспорті ти хто? Пасажир!

А якщо ти прийшов до лікаря в поліклініку, він називає тебе своїм пацієнтом.



Зовсім скоро ти підростеш і почнеш навчатися в школі. І тоді тебе називатимуть школярем.



## Звiдки ти з'явився

Ти народився в матусi з татком. Мати носила тебе у своєму животi 9 мiсяцiв. Потiм ти почав штовхатися всерединi нiжками й ручками, бо тобi стало затiсно й ти захотiв вийти назовнi. Матуся вiдчула це й поїхала до лiкарнi, де лiкарi допомогли тобi з'явитися на свiт.



Спочатку ти був крихтним, потiм почав помалу рости в матусиному животi.



Буває, що в матерi народжується вiдразу двоє, а iнодi й троє дiтей. Такi дiти називаються близнюками. Iнколи близнюки такi схожi один на одного, що їх важко розпiзнавати.



## Ти ростеш

Коли ти тільки-но народився, то був дуже маленьким, не міг ані сидіти, ані ходити, і матуся носила тебе на руках. Ти не вмів розмовляти, а якщо тобі було холодно чи хотілося їсти, ти плакав. Тоді матуся приходила на допомогу. Ти швидко ростеш. Уже вмієш ходити, розмовляти, сам одягаєшся, малюєш, прибираєш іграшки.



Ти ростеш, навіть коли спиш, і ще дуже довго ростимеш. Дівчинка виросте і стане жінкою, а хлопчик перетвориться на чоловіка.

## Я расту

Вежа з кубиків низенька,  
Я також іще маленький.  
Незабаром підросту я —  
Хмарочоса побудую.





## Твоє тіло

Будь-яка частина  
твого тіла має назву.

У тебе дві руки:  
права і ліва.  
На руках по п'ять  
пальців.



На кожному  
пальці  
є ніготь.



На нозі в тебе теж  
є пальці. Скільки їх,  
полічи. Молодець!  
Їх звісно ж п'ять.



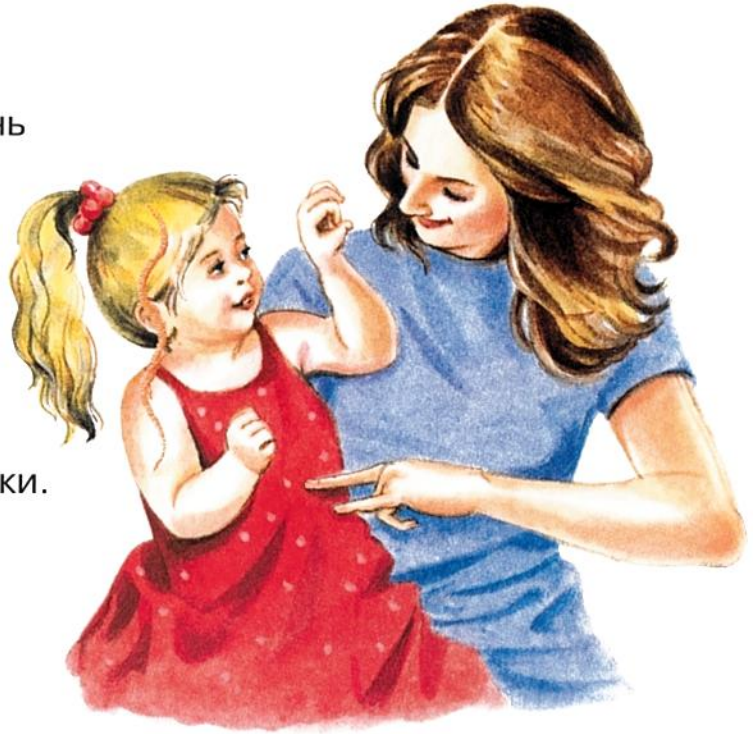
Пальці також мають свої назви. Яким із них ти покажеш матусі щось цікаве? Його називають вказівним. А який пальчик «живе» посередині? Він так і зветься – середній. На безіменному (або підмізинному) пальці носять персні. Найтовщий палець називається великим. Про який пальчик забули? Правильно, про найменший – мізинець.



## Пограй з матусею в пальчикову гру:

Ручка в кулачок зіжметься,  
Диво-равликом назветься.  
Потихесеньку повзе.  
Хатку на собі везе.

Стисни пальці в кулак, висунь  
уперед вказівний  
палець і мізинець.  
Повільно рухай кулаком  
по столу й воруши  
пальцями-ріжками. Схоже  
на равлика, чи не так?  
Не забудь перетворити  
на равликів і праву, і ліву руки.



## Пальчики

Маю пальці на руці,  
Щоб тримати олівці.  
А от пальчики на ніжках  
Замалі для цього трішки.



## А що всередині

У нашому тілі дуже багато кісток, і кожна має свою назву. Кістки потрібні для того, щоб тіло зберігало форму і ти міг рухатися. А ще вони захищають твої внутрішні органи від ударів і ушкоджень.

Усередині твого тіла містяться кістки. Вони поєднуються в скелет.



Спробуй  
дотягнутися  
рукою  
до лопатки.

Знайди  
в себе  
ключиці.

Торкнися  
ребра.

Проведи  
пальчиком  
по хребту  
матусі  
чи татуся.

Кістки всередині твого тіла з'єднуються між собою суглобами. Якби не було суглобів, ти не зміг би згинати руки та ноги, ворушити пальцями, вертїти головою, жувати. Нумо, спробуй сісти, не згинаючи коліна, або взяти в руки чашку, не стискаючи пальці.



Це з'єднання називають суглобом.



Кістки дуже тверді і міцні. Ти можеш відчути це, натиснувши рукою на лоб або доторкнувшись до коліна. Але буває, що навіть міцні кістки ламаються. Це іноді трапляється під час удару або падіння. На щастя, наше тіло так улаштоване, що кістки можуть зростатися.

Щоб кістки зросталися правильно та швидко, на пошкоджену частину тіла лікар накладає спеціальну гіпсову пов'язку.



## Що допомагає тобі рухатися

До кісток скелета прикріплюються м'язи. Кожен м'яз має назву і виконує важливу роботу. М'язи так працюють, що можуть ставати довшими — розтягнутися, і коротшими — скорочуватися. Вони рухають різні частини тіла, допомагають тобі здійснювати рухи.



Що відбувається, коли ти згинаєш і розгинаєш руку? М'яз скоротився — рука зігнулася, м'яз розтягнувся — рука розігнулася.



Завдяки м'язам ти можеш бігати, стрибати, перекидатися, дихати, жувати, малювати, ліпити з пластиліну тощо. Деякі м'язи, наприклад серце, працюють постійно. Інші — лише тоді, коли ти цього бажаєш. Часом тобі хочеться побігати чи потанцювати, часом — помалювати чи повирізати щось із паперу.

Стань перед дзеркалом і посміхнися. А тепер покажи язик, посовай губами та бровами, моргни, скривися так, щоб вийшло смішне або страшне личко. Усе це тобі допомагають робити м'язи обличчя.

М'язи, які не працюють, стають слабкими. Якщо робити гімнастику і займатися спортом, то вони будуть міцними й сильними. Тому не лінуйся і щоранку роби зарядку.

### Зарядка

На зарядку вранці-рано  
Я із татом поруч стану,  
Вправи робимо веселі,  
Сміх та радість у оселі.



△  
М'язи вміють розтягуватися, тому ти можеш зробити вправу «місток» або «шпагат».





## Міцний одяг

Твоє тіло покрите шкірою. Вона схожа на цупкий, проте м'який одяг, який не пропускає воду, захищає від спеки й холоду, не дозволяє шкідливим мікробам проникати в організм.

Твоя шкіра вміє відчувати те, до чого ти торкаєшся.

Який на дотик кактус? А що ти відчуєш, якщо погладиш кішку?



Доторкнися до чашки з чаєм. Вона холодна чи гаряча? А морозиво?



А чи зможеш ти із заплющеними очима відрізнити м'ячик від кубика? Таке вміння називається дотиком.

У людей шкіра буває різних кольорів: білого, жовтого й навіть чорного. Улітку, коли ти загораєш на сонечку, твоя шкіра темнішає. У ній з'являється особлива фарба — меланін. Так шкіра прагне захистити твій організм від променів спекотного сонця. Чим темніша шкіра, тим кращий захист. Як ти гадаєш, чому в країнах, де завжди пекуче сонце, так багато людей із чорною шкірою?

Проте якщо ти занадто часто підставлятимеш свою шкіру сонечку, їй може це не сподобатися.



## Засмага

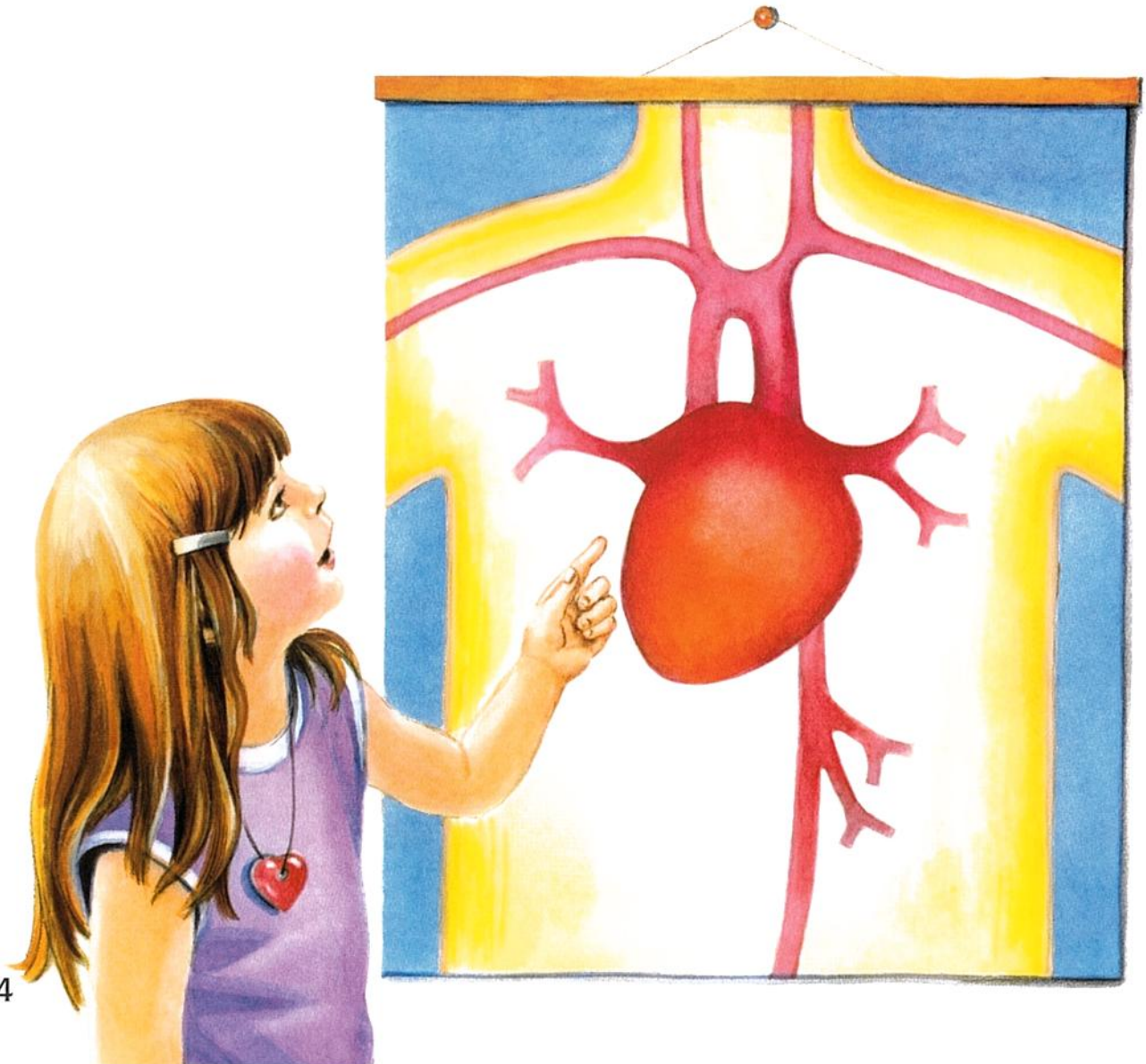
Чим зайнятися на пляжі?  
Засмагати Катя ляже.  
Поряд Мурчик ліг, муркоче.  
Теж засмаглим бути хоче.  
Тільки що за дивина:  
Біла в Мурчика спина!





## Серце та кров

Поглянь на свій зап'ясток. Бачиш під шкірою тоненькі трубочки-судины блакитного кольору? Вони називаються артерії і вени. Цими судинами тече кров. Кров розносить по твоєму тілу їжу та кисень, без яких йому аж ніяк не обійтись. Але сама по собі кров не змогла б бігти по судинах. У цьому їй допомагає серце.



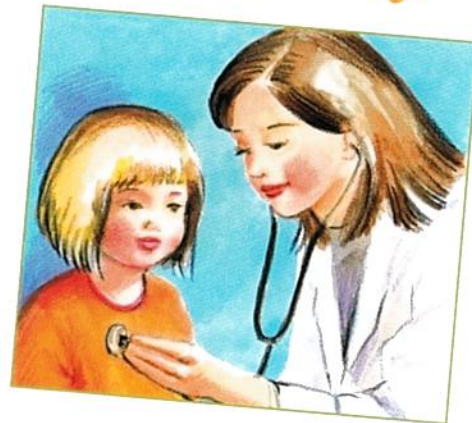


Незважаючи на те що серце маленьке (його розмір — як твій кулачок), воно сильне та виконує дуже важливу роботу. Спробуй міцно стиснути руку в кулак, а потім різко розтиснути її. Так і серце, то стискається, то розтискається, штовхаючи кров по трубочках-судинах. Серце ніколи не зупиняється та працює навіть уночі, коли ти спиш.

Приклади пальці до шиї або зап'ястка, як показано на малюнку. Що ти відчуваєш? Під рукою неначе щось рухається, б'ється. Такі поштовхи називаються пульсом.



Аби послухати твоє серце, лікар користується спеціальним приладом. Він називається стетоскоп.

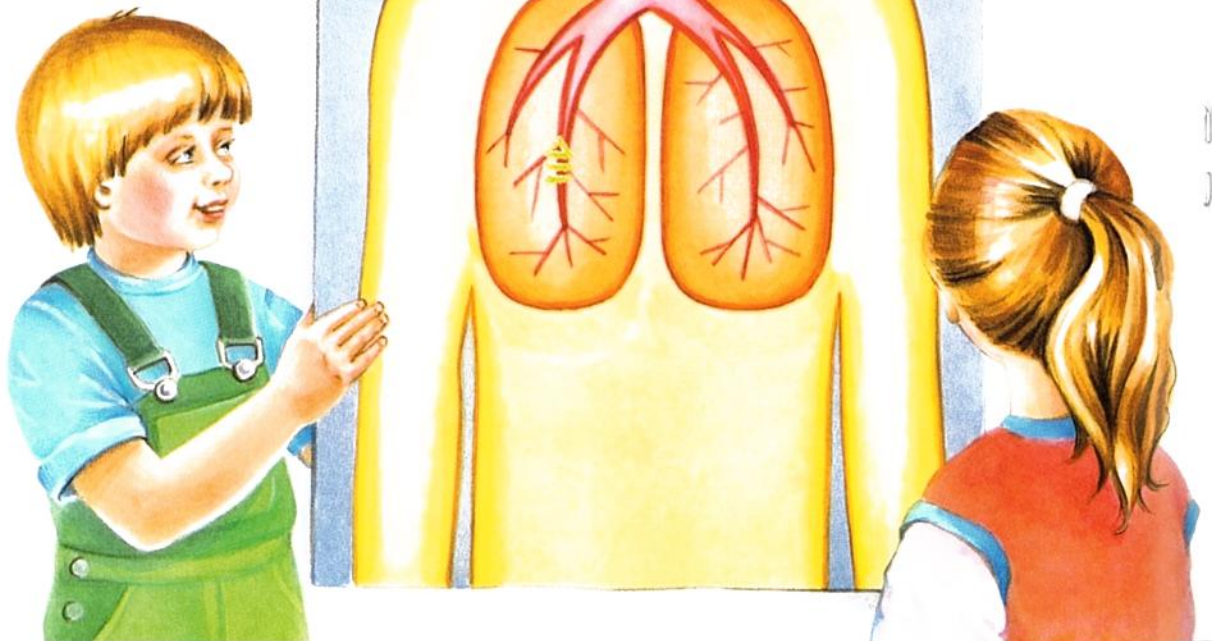




## Навіщо ти дихаєш

Для того щоб жити, людині необхідно дихати. Допомагають це робити легені. Вони містяться в грудях. Візьми губку й опусти її в миску з водою. У губці є багато маленьких дірочок, які вбирають у себе воду. Легені дуже схожі на губку. Вони складаються з величезної кількості бульбашок і можуть вбирати в себе повітря. Коли ти вдихаєш, легені розширюються. Коли ж видихаєш, легені стискаються, й повітря виходить назовні. Приблизно так із губки витікає вода, якщо ти стиснеш її в руці.

Дихати тобі  
допомагають легені.  
Поклади руки  
на грудну клітку,  
і ти відчуєш, як  
вона рухається під  
час вдиху і видиху.



Твої легені дуже люблять  
дихати чистим повітрям,  
а дим, особливо сигаретний,  
шкодить їм.



Ти, напевно, знаєш, що риба вміє дихати під водою. Людина дихати під водою не може. Вона здатна лише ненадовго затримати дихання. Для підводного плавання люди придумали спеціальні апарати — акваланги.



## А що в роті

Як ти думаєш, навіщо потрібні зуби? Правильно, щоб жувати їжу. Подорож їжі по твоєму тілу починається саме із зубів. Адже ти не можеш проковтнути ціле яблуко. Ти відкушуєш його шматочок за шматочком і пережовуєш.



- ▷ Не всі зуби у твоєму роті однакові. Гострі різці й ікла розташовані спереду. Ними ти відкушуєш їжу. А широкі корінні зуби потрібні для розжовування і перемелювання їжі.

Зверху зуби вкриті білою емаллю. Це дуже міцна речовина. Але навіть надійну емаль можуть зруйнувати мікроби. Вони живуть у тебе в роті й живляться тими шматочками їжі, які залишаються на зубах. Якщо на зубі оселилися мікроби, він починає боліти. І допоможе в цьому разі тільки зубний лікар. Але ти можеш битися з мікробами за допомогою зубної щітки та пасти. Мікроби їх дуже бояться!



Язик допомагає відчувати смак їжі. Розглянь його в дзеркало. Бачиш маленькі пухирці? Це — смакові сосочки.



Нумо, заплющ очі, а матуся нехай покладе тобі на язик шматочок якоїсь їжі. Навіть із заплющеними очима ти зможеш відрізнити на смак солодке печиво від солоного огірка, кислий лимон від гіркого перцю.

### Лічилочка

Починаймо лік учити.  
Нумо ласощі лічити!  
Раз — цукерка, два — зефір,  
Три — улюблений пломбір!



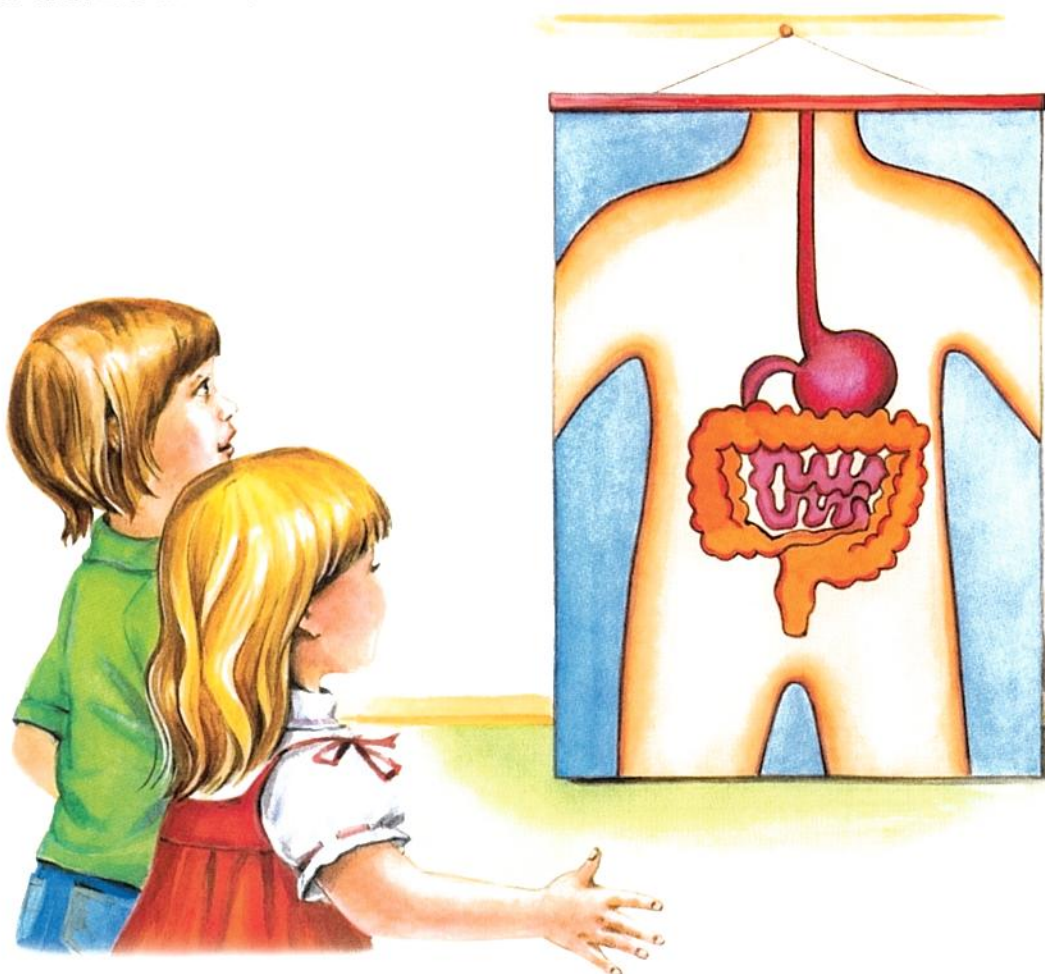
Спробуй потримати язик пальцями, щоб він не рухався, й розповісти лічилочку. Вийшло зовсім незрозуміло. Разом із губами і зубами, язик допомагає розмовляти.





## Подорож їжі

Що відбувається з їжею після того, як ти розжував її зубами? У твоєму роті є особлива рідина – слина. Слина перетворює їжу на м'яку кашку. Потім, коли ти ковтаєш, їжа потрапляє в спеціальну трубку – стравохід, а далі – у шлунок. Тут їжа продовжує подрібнюватися. Цьому допомагає шлунковий сік. Потім їжа просувається в кишечник. Тут вона стає зовсім м'якою і потрапляє в кров, а кров розносить корисні речовини по всьому організму. Усе зайве, що твоєму тілу більше не потрібне, виходить із кишечника назовні.





В усьому твоєму тілі міститься багато води. Кров — це теж рідина. Тому для життя та росту тобі потрібна вода й багато корисних продуктів.

▷ Молоко, сир, яйця, м'ясо та риба допомагають тобі рости, роблять міцними твої кістки й зуби.

Хліб, картопля, рис, гречка, макарони дають тобі енергію для ігор і занять спортом.



Коли людина хоче пити, кажуть, що вона відчуває спрагу. Напитися можна звичайної води, соку, молока або компоту.





## Вітаміни

У продуктах, які ти їси, містяться потрібні тобі речовини — вітаміни. Вітамінів багато, усі вони різні, й кожен виконує свою важливу роботу. Живуть вітаміни в різних продуктах, але найбільше їх в овочах і фруктах.



*Вітамін А* допомагає твоїм оченяткам добре бачити, особливо ввечері, коли на вулиці починає темніти.





◁ Вітамін С варто вживати для того, щоб ти був сильним і не хворів. Він робить міцними твої трубочки-судини.



## Каша

Мама кашу наварила,  
Каже: «В каші — наша сила!»  
Силу я доїв до дна,  
Бо солодка та смачна.



Вітамін В потрібний твоєму серцю, м'язам і шкірі.





## Розумний комп'ютер

Будь-якими діями твого тіла керує мозок. Він — неначе розумний комп'ютер, який багато знає й уміє. Твій мозок командує серцем і легенями, допомагає вухам чути, а очам бачити. Він уміє думати, дає можливість тобі розмовляти й читати, збирати пазли й грати в ігри, малювати й ліпити, бігати й стрибати, їсти й сміятися.



Твій мозок може запам'ятати дуже багато. Ти легко учиш пісеньки та вірші, знаєш букви й цифри. А ще ти пам'ятаєш, де відпочивав улітку, як пахне троянда та який смак має шоколад.





## Почуття й емоції

Любов, радість, смуток, роздратування — усе це називається емоціями. Злість, образа, ненависть, страх — емоції негативні. Радість, задоволення, удячність, любов — емоції позитивні.

Коли ти роздряпаєш коліно,  
то засмучуєшся та плачеш.



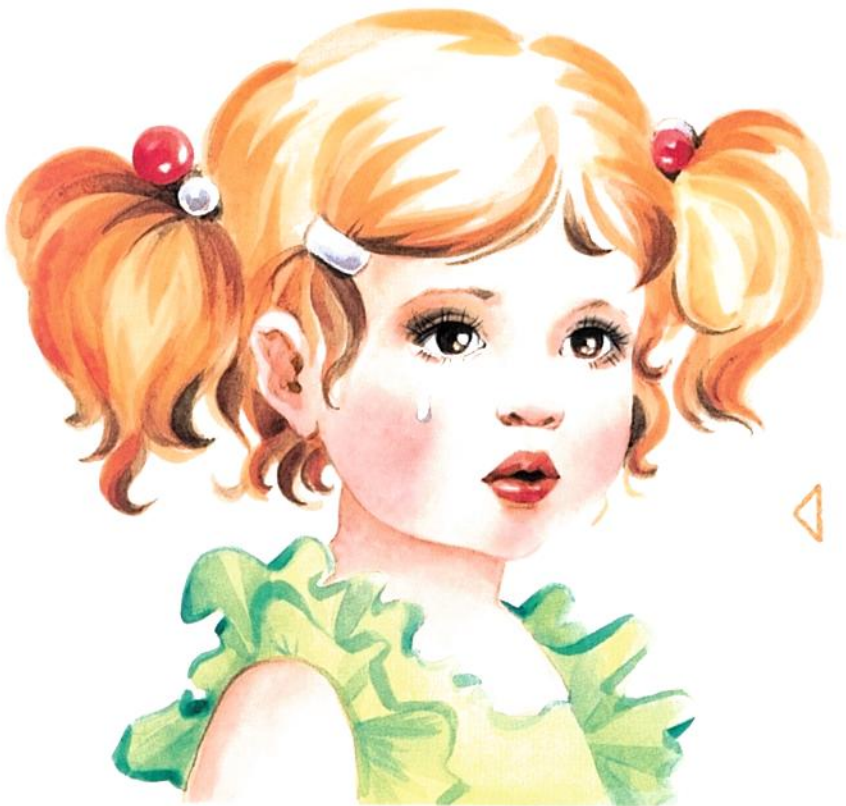
- Який у тебе настрій, коли ти граєш із друзями у веселу гру? Напевно, тобі дуже весело.
- А якщо у тебе щось не виходить, ти починаєш трохи злитися?
- Як ти себе почуваєш, коли матуся довго не повертається з роботи? Звичайно, сумуєш.






## Ти дивишся на світ

Дізнаватися про все, що відбувається навколо тебе, ти можеш завдяки органам чуття. Їх усього п'ять: очі, ніс, вуха, рот і шкіра. Шкіру та язик ми вже згадували. Тож поговоримо про очі. З їх допомогою ти бачиш багато дивних речей. Здатність бачити називається зором. Кожне око схоже на кульку, тому його називають очним яблуком. Очі прикривають спеціальні складочки шкіри – повіки, а на них ростуть довгі віії. Вони захищають очі від пилу та бруду. Брови не дають потрапити в очі крапелькам дощу чи поту.



Очні яблука завжди мають бути мокрими. Коли ти моргаєш, слізна рідина їх змочує.  Сльози, якими ти іноді плачеш, вимивають з очей шкідливі мікроби, якщо вони туди випадково потрапили.

Посередині ока є маленька чорна плямочка. Це — зіниця. Коли навкруги темно, зіниця стає великою — розширюється.



Якщо ти вийдеш на яскраве світло, зіниця стане зовсім маленькою — звужиться. Це відбувається для того, щоб ти міг бачити й увечері, коли темно, й вдень, коли світить сонце.

Нумо, поглянь у дзеркало на свої оченята! Якого вони кольору? У людей бувають очі сірого, блакитного, зеленого та навіть коричневого (чи карого) кольору.



### Гра

Грає сонечко зі мною:  
Очі я закрити рукою,  
Промінь був та раптом зник,  
Мов казковий чарівник.



Не всі люди бачать однаково добре, бо очі теж можуть захворіти. Якщо в людини поганий зір, лікар підбирає йому окуляри, які допомагають бачити краще.





## Чуткі вушка

Вуха – важливий орган чуття. Вони дають змогу тобі чути, що кажуть матуся чи інші люди, розрізняти голоси тварин, спів птахів, шум вітру, музику, сигнали машин і всі звуки, які навколо тебе.



### Звуки моря

Мушлю я приклав до вуха,  
А вона до мене: «Слухай...  
Уяви собі на мить,  
Як морський прибій шумить».



◁ Деякі люди чують дуже погано або не чують зовсім. Вони носять спеціальні слухові апарати, які допомагають їм чути навколишні звуки.



## Що це так пахне

Завдяки своєму носу ти дихаєш і відчуваєш запахи. За запахом ти можеш зрозуміти, що матуся готує на вечерю, й із заплющеними очима відрізниш троянду від конвалії.



### Чим пахне літо?

Як же пахне наше літо?  
Як у полі стигле жито,  
Як ромашка у траві,  
Як барвінки польові.

Якщо пил, дим чи шерсть тварин потрапили в ніс, тобі стає лоскідно, й ти починаєш чхати. Так твій ніс намагається прибрати те, що йому заважає дихати. Коли в тебе нежить, ти теж чхаєш. При цьому разом зі слизом із носа виходять шкідливі мікроби, й ти швидко видужуєш. Якщо в тебе закладений ніс, ти не можеш відчувати запахи.





## Твоя безпека

Коли ти йдеш по вулиці, ти — пішохід. Навкруги їздять безліч машин. Аби машини та пішоходи могли безпечно рухатися вулицею, придумали правила вуличного руху. Машини повинні їхати по дорозі, а пішоходи йти по тротуару.

Переходити через дорогу треба в спеціальних місцях. Там, де намальовані білі смужки — «зебра», працює світлофор і стоїть спеціальний дорожній знак.

**Переходити  
дорогу  
можна тільки  
на зелений  
сигнал  
світлофора!**



▷ Якщо ти знайшов на вулиці якісь незвичайні предмети, не чіпай їх і відразу розкажи про свою знахідку дорослим.

▷ Намагайся не розмахувати палицею чи руками біля собаки. Пес може подумати, що ти хочеш його вдарити, й захищатиметься.





Удома теж треба дотримувати правил безпеки. Що станеться, якщо ти візьмеш без дозволу сірники й захочеш улаштувати маленьке вогнище? Може статися пожежа, як у казці «Кицин дім». Кішка із цієї казки залишилася без свого красивого й улюбленого будинку, бо він згорів.



У будинку завжди є багато розеток. До розеток по дротах надходить електричний струм. Але якщо тобі стане цікаво, що всередині розетки, попроси матусю чи татуса про це розповісти. А ось сам нічого туди не вставляй. Струм може дуже вдарити й обпалити. Розглянь малюнки про те, що сталося з одним неслухняним зайченям.

У ванні, туалеті, на кухні стоїть чимало різних баночок і пляшок. Усе це отруйні речовини, які потрібні для миття посуду, підлоги, вікон, прання речей, знищення шкідливих комах. Їсти й пити їх ні в якому разі не можна!

Коли ти хворієш, лікар призначає тобі різні ліки. Вони допомагають скоріше видужати. Але від ліків можна й захворіти, якщо пити їх просто так. Навіть красиві та різноколірні пігулки — це не цукерки! І коли тобі захочеться скуштувати їх, спочатку покажи їх матусі.





# 7 секретів здоров'я



1 Дружи з водою та милом. Не забувай вчасно мити руки, умиватися, приймати душ або ванну.



2 Більше рухайся: бігай, плавай, грай, катайся на велосипеді, роликах, ковзанах.



3 Правильно харчуйся. Їжа має бути не лише смачною, але й корисною.



4 Менше засмучуйся, більше посміхайся. Сміх і доброта знищують хвороби.



5 Лягай спати вчасно. Коли ти спиш, тіло відпочиває, запасається силами для нового дня.

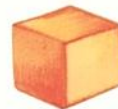
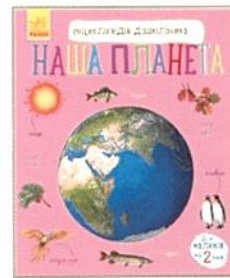
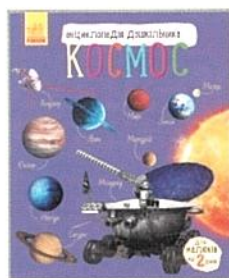


6 Будь обережний, гуляючи на вулиці, граючи у дворі, спілкуючись із тваринами.



7 Не бійся ходити до лікаря. Іноді це необхідно, щоб залишатися здоровим!

Збери всю серію!





енциклопедія дошкільника

# ЛЮДИНА



Гадаєте, вашому синові чи донечці ще зарано знайомитися з енциклопедіями? Якщо малюкові виповнилося 2 роки — саме час! Роздивляйтеся разом картинки, читайте тексти, дізнавайтеся про те, як влаштована людина, для чого нам кістки та м'язи, як «подорожує» їжа та багато іншого.

Книга допоможе маленькому любомудрикові отримати загальне уявлення про людину, вивчити нові слова, дізнатися багато цікавого про себе.



короткі  
стислі  
тексти

великі  
ілюстрації,  
цікаві  
малюкові

кумедні  
віршики

сторінка  
про секрети  
здоров'я



Науково-популярне видання  
Серія «Енциклопедія дошкільника»  
Каспарова Юлія Вадимівна  
**ЛЮДИНА**  
Для дітей дошкільного віку

С614006У. Підписано до друку 26.06.2020.  
Формат 84×108/16. Папір крейдований.  
Гарнітура рублена. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 3,36.

Провідна редакторка *Ю. Каспарова*  
Редакторка *І. Пушкар*  
Технічна редакторка *О. Румянцева*  
Художня редакторка *Є. Перепелиця*  
Художниця *Л. Сулова*  
Дизайн обкладинки, макет,  
верстка *Т. Михайлусенко*  
З питань реалізації звертатися:  
Харків, тел.: (057) 727-70-77;  
*e-mail: deti@ranok.com.ua*

ТОВ Видавництво «Ранок»,  
вул. Кібальчича, 27, к. 135, Харків, 61071.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 5215 від 22.09.2016.  
Для листів: вул. Космічна, 21а, Харків, 61145.  
*e-mail: office@ranok.com.ua*  
Тел./факс: (057) 719-58-67.

ДЛЯ ЧИТАННЯ ДОРОСЛИМИ ДІТЯМ

© Каспарова Ю. В., текст, 2020  
© Сулова Л. Б., іл., 2020  
© ВГ «Каскад», макет, серія, 2020  
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2020

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК» м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21  
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)



2+

Книжки, які роблять  
дітей щасливими  
[www.ranok.com.ua](http://www.ranok.com.ua)  
f @ranok.ua  
i @ranokcomua

