


Якщо ти спробуєш скуштувати цю книгу, батьки, без сумніву, не дозволять тобі цього! Було б нерозумно лизати книгу. На щастя, окрім язика, у тебе є інші **органи чуття**, які допомагають пізнавати світ. У тебе є очі, щоби бачити, вуха, щоби чути, ніс, щоби нюхати, та шкіра по всьому тілу, аби розпізнавати дотик і відчувати речі навколо себе.





Спробуй сказати щось, не рухаючи **ЯЗИКОМ**.
Ти звучиш дивно, чи не так? Язик потрібен
для багатьох речей: ми використовуємо його,
щоб говорити, щоб перемішувати їжу у роті,
висовувати... і дізнаватися, який **СМАК** мають речі.
Завдяки язика ти можеш розрізняти
багато відтінків смаку.



A colorful illustration of a young girl with brown hair, wearing an orange and white patterned dress and orange shoes, standing next to a brick wall. She is holding a basket of fruit (apples, oranges, pears) and a bunch of green herbs. A grey dog with a blue collar is sniffing the basket. The background features a colorful striped awning and a bright, hazy sky.

Кінчик язика визначає, солодке чи солоне ти куштуєш, його боки повідомлять тобі, коли щось кисле, а задня частина язика — коли щось гірке. Гадаю, ти не зауважував цього раніше. Малюки дізнаються, якими є предмети, кладучи їх у рот. Згодом вони визначають, чи є предмет **смачним**, як мармелад, чи **несмачним**, як пластмасова іграшка. А які твої улюблені смаки?



Нотатки



для батьків

Зір

Більшість людей дізнається про світ за допомогою очей значно більше, ніж за допомогою інших чуттів. Окрім розрізнення кольору, форми, розміру предметів, очі дозволяють нам визначити їх товщину та як далеко об'єкти знаходяться від нас.

(Покажіть дітям, як важко спробувати спіймати м'яч або пограти у хованки із заплющеними очима. Поясніть їм, що два ока працюють разом, тож коли одне з них не функціонує, важко побачити, де знаходяться об'єкти). Очі захищені віями, які запобігають потраплянню у них бруду; бровами, які збивають зі шляху краплини поту чи води, що можуть стікати із чола; повіками, які відкриваються та закриваються що дві секунди без нашого усвідомлення цього. Повіки очищають поверхню очей і поширюють слізну рідину, яка знищує бактерії. Окрім того, коли ми спимо, вони накривають очі, аби підтримувати їх вологими, і перешкоджають світлу та руху турбувати нас.

Щороку багато людей втрачають зір через нещасні випадки. Ми маємо бути дуже обережними під час ігор, які потребують використання палиць, іграшок із гострими кінчиками або підкидання камінців угору. Важливо, аби діти бачили, що ви одягаєте захисні окуляри під час столярних робіт чи займаючись улюбленою справою, в результаті якої з'являються осколки. Ознайомлення з безпекою праці може початися саме в такий легкий спосіб.

Такий різний смак

Смак — одне із чуттів, яке змінюється найбільше; ось чому ми любимо деяку їжу більше чи менше залежно від того, наскільки голодними є, як вона виглядає, яку текстуру має. Окрім того, спосіб нашого сприйняття смаків змінюється з віком, тому що кількість смакових сосочків на нашому язичку з роками зменшується.

Ось чому деяка їжа, яка дуже смакує дорослим, має занадто сильний присмак для дітей. Тому потрібно поважати смак дітей і відповідно приправляти їхню їжу. Це не означає — не давати їм того, що самі споживаєте: їхній орган смаку має розвиватися шляхом додавання нових, поки що непривабливих для них смаків, однак маленькими порціями.

Усі зазвичай перестають їсти те, до чого звикли змалку. Хороший спосіб зарепрезентувати нові страви або дати дітям те, чого вони не люблять, — підготувати добре продуману презентацію.

Овочі виглядатимуть апетитніше, якщо зробити із них пюре; навіть шпинат виглядає привабливішим, якщо його додати у лазанью. Інколи успіху можна досягнути, нарізавши продукти та гарно розклавши їх на тарілці.

Хороший спосіб виховати смак — дозволити молодшим членам сім'ї допомагати під час приготування їжі.

Недаремно нюх тісно співпрацює зі смаком.

Слух

Зовнішня частина вуха має назву зовнішнє вухо.

Слуховий прохід — це канал, завдовжки близько



З сантиметрів, який вкритий волосинками та вушною сіркою, щоб затримувати бруд та інші чужорідні предмети. Прохід починається із зовнішнього вуха та закінчується барабанною перетинкою. Барабанна перетинка — це дуже тоненька мембрана, яка, коли її досягає звук, вібрує так, наче це барабан. На кінці вуха є декілька маленьких кісточок (молоточок, ковадло і стремінець), які утворюють своєрідний місточок, що з'єднує барабанну перетинку із овальним отвором, який називають фенестра оваліс (ще одна тонка мембрана, схожа на барабанну перетинку, яка передає звук у внутрішнє вухо). Ці три найменші у нашому тілі кісточки підсилюють вібрації, які надходять на барабанну перетинку, і передають їх у внутрішнє вухо, де звуки приймаються. Обидва вуха працюють разом, щоб визначити звук. Якщо одне з них не працює — сприйняття слуху порушене і дуже важко визначити, звідки він іде. Ви можете самі в цьому переконатися: закрийте одне вухо і спробуйте визначити, звідки лунає звук захищеного будильника. Чистка вуха — надзвичайно легке завдання, однак його слід обмежити лише зовнішнім вухом. Слуховий прохід чистити не потрібно, ватні палички не можна використовувати, оскільки вони лише заштовхують вушну сірку вглиб. Коли видуваєте носа, не дуйте занадто сильно, тому що ніс і середнє вухо з'єднані за допомогою маленьких отворів, крізь які можуть проникнути бактерії.

Відчуття рівноваги

Утримання рівноваги, ходьба і біг вимагають навиків поєднання роботи декількох органів чуття. Трішки підріси, можна опанувати їх. Наприклад, приблизно до 4 років діти не вміють ходити лише на носочках чи лише на п'ятках. Щоби поліпшити відчуття рівноваги і сприяти подальшому усвідомленню дітьми різних частин свого тіла, задіяних у кожній позі та рухові, дуже зручно дозволити їм грати в ігри, в яких необхідно стрибати, бігати, плавати, кататися на велосипеді, ліжах, самокатах, танцювати або виконувати гімнастичні

вправи (завжди уникаючи ризику). Ці рухи, які кожна дитина пристосовує до своїх власних здібностей та вікових можливостей, є необхідними для вивчення моторної координації, що забезпечує рівновагу.

Дотик

Людина відчуває дотик усією шкірою, яка вкриває наше тіло, але деякі частини чутливіші за інші. Сліпі люди можуть читати завдяки великій кількості рецепторів на кінчиках пальців. Їхні книги надруковані спеціальним шрифтом, так званим шрифтом Брайля: цифри, знаки пунктуації та літери алфавіту представлені символами, які складаються із випуклих крапок.

Піклуючись про свою шкіру, ми маємо підтримувати її у чистоті; хоча не можна занадто часто використовувати мило, тому що це може знищити захисний шар шкіри. Достатня кількість часу для відпочинку, масаж і дотримання збалансованої дієти — хороші звички як для здоров'я шкіри, так і для інших органів чуття.

Спільна робота / Робота у команді

Дуже рідко один із органів чуття функціонує абсолютно самостійно, без співпраці з будь-яким іншим, тому що зазвичай робота усіх п'яти органів чуття поєднується і взаємодоповнюється. Так, нюх і смак співпрацюють, щоб визначити певний смаковий відтінок, так само як зір і слух працюють разом над визначенням відстані.

Коли один чи більше органів чуття перестають працювати, інші органи підвищують свої функціональні можливості, аби компенсувати брак інформації.

Наприклад, глухі люди використовують мову жестів чи читання по губах аби спілкуватися, тож їхній зір функціонує сильніше. А незрячі з усіх органів чуття для спілкування найбільше використовують орган дотику. Спробуйте з'ясувати з дітьми, які саме органи чуття найбільше задіяні у різних ситуаціях: приготуванні їжі, навчанні, грі... Список, який ви складете, може бути дуже довгим.