

# Farg'ona shaxridagi 34-sonli umumta'lim maktabi

Mavzu: Teri shikastlanganda  
Teri gigiyenasi: 1-yordam berish

Tayyorladi: Xolmirzayeva  
Jumagul Hamdamovna

Farg'ona 2020

# Reja

- \* 1. Teri gigiyenasi
- \* 2. Teri kuyganda birinchi yordam ko'rsatish
- \* 3. Sovuq havoda issiqlik hosil bo'lishini boshqarilishi

# O'tilgan mavzuni mustahkamlash:

- \* 1. Teri necha qavatdan iborat.
- \* 2. Organizm uchun zarur bo'lgan kislorod necha foiz teri orqali o'tadi.
- \* 3. Terining qaysi qavatida ter va yog' bezlari joylashgan.
- \* 4. Yog' bezlari terining qaysi qavatida joylashgan va tananing qayerida ko'proq bo'ladi.
- \* 5. Tanada qancha ter bezlari bo'ladi.
- \* 6. Sochlar nima hisobidan o'sadi.
- \* 7. Tirnoqlar har kuni necha santimetrgacha o'sadi.

# Teri gigiyenasi

- \* Terini toza tutish sog‘lom bo‘lishning asosiy sharti hisoblanadi. Chunki teri kirlanganida o‘lik epidermis hujayralari ter va yog‘ bezlari yo‘lini to‘sib qo‘yadi. Kirlangan terida mikroorganizmlar ko‘payishi uchun sharoit tug‘iladi.

# Teri gigiyenasi

\* Muntazam yuvinib turmaydigan odamning  $1 \text{ cm}^2$  terisi yuzasida 40 mingtagacha mikrob bo'ladi. Ulardan ayrimlari kasallik paydo qilishi mumkin. Faqat issiq suvda sovunlab yuvinish orqali to'planib qolgan mikroblar va ular ishlab chiqaradigan zaharli moddalardan xalos bolish mumkin.

# Teri kuyganda birinchi yordam ko'rsatish

\*Teri olov, qizib turgan metall buyumlar, kislota yoki qaynab turgan suyuqlik tekkanda kuyadi. Kuchli kuygan kishining hayoti unga tezda birinchi yordamni ko'rsatilishi bilan bogliq.

# Teri kuyganda birinchi yordam ko'rsatish

- \* Qaynab turgan yoki qaynoq suyuqlik bilan kuyishda tezlik bilan kuygan joyga 15 minut davomida sovuq suv quyib turiladi. Song'ra kuygan joy sterillangan bog'ich yoki toza material bilan bog'lab qo'yiladi.

# Teri kuyganda birinchi yordam ko'rsatish

\* Kuygan joyda paydo bo'ladigan pufaklarni yorish, jarohatga o'simlik yog'i, margansovka, spirt surtish mumkin emas. Bu moddalar kuyishni va og'riqni kuchaytirib, jarohatning bitishini qiyinlashtiradi.



# Teri kuyganda birinchi yordam ko'rsatish

\* Yonayotgan kishi o'zini yo'qotmasdan yerga ag'anab, olovni o'chirishi lozim. Olov o'chirilgandan so'ng tananing kuygan joylariga 15 minut davomida sovuq suv quyib turiladi. Teri kimyoviy moddalar bilan kuyganida jarohatlangan joyga sovuq suv quyiladi. Terini kislota kuydirganida kuygan joy ichimlik sodasi eritmasi bilan yuvilib, sterillangan bog'ich bilan bog'lanadi.

# Sovuq havoda issiqlik hosil bo'lishini boshqarilishi

- \* Tashqi muhit harorati pasayganda teridagi sovuqqa sezgir retseptorlar qo'zg'alib, qon tomirlar torayadi, qon kelishi kamayib, teri oqaradi va teri orqali issiqlik ajralish kamayadi.

# Yangi mavzuni mustahkamlash

- \* Terini toza saqlash uchun qanday gigiyena qoidalariga amal qilishimiz kerak?
- \* Yong'inda odam ustidagi kiyim yonganda nima qilish zarur?
- \* Teriga kislota to'kilganda qanday birinchi yordam ko'rsatiladi?



E'tiboringiz uchun  
raxmat