

Терморегуляция. Закаливание. Выделение.

Урок 8 классе

Учитель Шыырап Ч

С





Цель: сформулировать знания о взаимосвязи строения кожи с функцией - терморегуляция.

- Задачи: Изучить функцию кожи через закрепление, повторение знаний о строении кожи.
- Сформировать умения заботиться о своём здоровье.
- Развивать навыки вести здоровый образ жизни, умения анализировать, делать выводы, логически мыслить.



Легко ли жить дереву без листьев зимой?

- Уменьшает питание.
- Уменьшает испарение воды.
- Не дышит.



Как регулируют температуру животные?

- Собаки высунув язык интенсивно дышат.
- Бобры сунув хвост в воду.
- Слоны через огромные уши, потому что в ушах есть огромное количество кровеносных сосудов.
- Как регулирует температуру человек?



- Терморегуляция –

- Выравнивание выработки тепла в организме с теплоотдачей во внешнюю среду.

- А какие рецепторы имеются в коже? Нужны ли, они ?



- После бани почему кожа становится красной?
 - (РИСУНОК СТРОЕНИЯ КОЖИ со слайда.)
- При раздражении тепловых рецепторов кровеносные сосуды в коже расширяются.
- В холоде кожа становится почти белой, почему?
 - При раздражении холодовых рецепторов кровеносные сосуды сужаются.



Первая помощь при тепловом ударе и солнечном ударе:

- Что происходит с человеком - стр 210 4 абзац.
- Холодный компресс на голову, крепкий чай, холодное питьё, если необходимо искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.
- Первая помощь при переохлаждениях
- Сделать теплоизоляционную повязку дать горячее питьё.



- **Закаливание** - это приспособление организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Способы закаливания:
- Закаливание водой – сначала с температурой 28-30 градусов через каждые 2-3 дня понижают температуру, и до 15-18 грабусов.



- Принятие воздушных ванн при температуре 14-20 градусов в сочетании с активным движением.
- Солнечные ванны. Первоначально принимать 5-10 минут. Постепенно увеличивают время и до часа. Благоприятное время для загорания с 10-12 часов.



- Работа в группах по 4 учащихся:
выбрать правильный ответ на вопрос.

- Найдите лишнее понятие:

- Потовая железа, тепловой рецептор, бедренная кость.
 - Выделение пота, расширение кровеносных сосудов, кожа почти белая.
- Сужение кровеносных капилляров, кожа почти белая, высокая температура.



- Что мы узнали нового?
- Как оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе?
- Как оказывать первую помощь при обморожениях?
- Как правильно закаливать свой организм?



- Домашнее задание:
- Изучить параграф 41.
- Устно ответить на вопросы в конце параграфа.
- Придумать цикл упражнений для тела во время прогулки на свежем воздухе. Свои упражнения объяснить - для каких органов полезны эти упражнения.