

Кожа, её строение, значение, гигиена.



Подготовила: *Жабко С.И.*
учитель начальных классов
МБОУ «Вёшенская СОШ»
станция Вёшенская

Кожа - это живая защитная оболочка нашего тела. Масса кожного покрова составляет 15 % всей массы человека. Самая тонкая кожа на веках глаз -около 1 мм, самая толстая на подошвах ног -около 4 мм.



Потоотделение

Потоотделение позволяет избежать перегрева организма и освободиться от шлаков. Потоотделение осуществляется на стопах ног, ладонях, лбу, груди и в подмышечных впадинах.

Поэтому необходимо ежедневно принимать душ и мыться с мылом.

Человек выделяет 21 л пота в месяц. На 1 м² кожи содержится 1 миллион потовых желез!

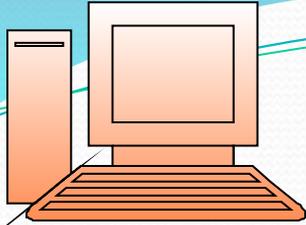


Волосы и волосяной покров



Волосы защищают кожу головы от повреждений, охлаждения и вредного воздействия солнечных лучей.





Это интересно

Под микроскопом на поверхности кожи видны мелкие чешуйки. Они постоянно обновляются. Полное обновление происходит дней за 20. За всю жизнь человек в среднем теряет около 18кг отмерших клеток кожи.

Отпечатки пальцев у каждого человека уникальны. Оставленные на месте преступления отпечатки помогают опознать преступника.

Строение кожи

Эпидермис
(эпителиальная ткань)

Внутренние
слои кожи

Кровеносные
сосуды

Потовая
железа

Волос

Сальная
железа

Нервное
волокно



Температура кож



Температура человеческого тела обычно колеблется в диапазоне между 36,5 и 37,2 градусами по Цельсию. Температура колеблется в течение суток - во время сна и пищеварения она повышается.

Критической температурой тела считается 42° и 25° .

ОТВЕТ»

Какую
функцию
выполняет
жир? **Пот** в
организме
человека?
кожеи?

- Защищает от
- двает кожу пан
- ран и язв
- мягкой и упругой
- переваривает
- делает кожу
- пищу
- крепкой и
- делает
- сильной
- Выделяет пот
- делает кожу
- Очищает
- ловкий и
- кровь
- стройной

Значение кожи

Защищает
внутренние
органы от
повреждения

Не пропускает в
организм
микробы

Не
пропускает
в организм
воду

Защищает
организм от
жары и
холода

Удаляет с
потом
вредные
вещества

Причины повреждения кожи

- ожог
- обморожение
- грязь в ране
- укусы насекомых
- мозоли
- ходьба босиком
- грибковые заболевания ног
- грязная одежда
- неосторожность при работе с режущими предметами

Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе — целебный, приносящий здоровье.



Гигиена кожи



Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды.

Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями.



Мойте руки с мылом





КОЖЕЙ

- Каждую неделю мойте тело горячей водой с мылом.
- Перед каждым приемом пищи мойте руки с мылом.
- Два раза в день чистите зубы.
- Охраняйте кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- Ногти регулярно подстригайте.
- Своевременно меняйте белье, носки, колготки.
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом.
- Не носите слишком тесную одежду.
- Не выдавливайте прыщи.
- Защищайте кожу от ожогов и обморожения.
- Закаляйтесь.



Ресурсы

- **Виноградова Н.В. «Окружающий мир 4 класс» М.- «Вентана-граф» 2008**
- **Коллекция рисунков Microsoft Office**
- **Обухова Л.А. Лемяскина Н.А.«Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» М. «ВАКО» 2007**
- **Современная детская мультимедийная энциклопедия Кирилла и Мефодия**