

Презентація з основ здоров'я  
для учнів 7-их класів

Типи шкіри. Особливості функціонування  
шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою  
і волоссям.



Підготувала  
Шевчук Лоліта Дмитрівна

*Епіграф уроку:*

Ще 5000 років тому писав Гермес Трисмегіст:

*« Що в середині, те і зовні, що в зовні, то й усередині».*



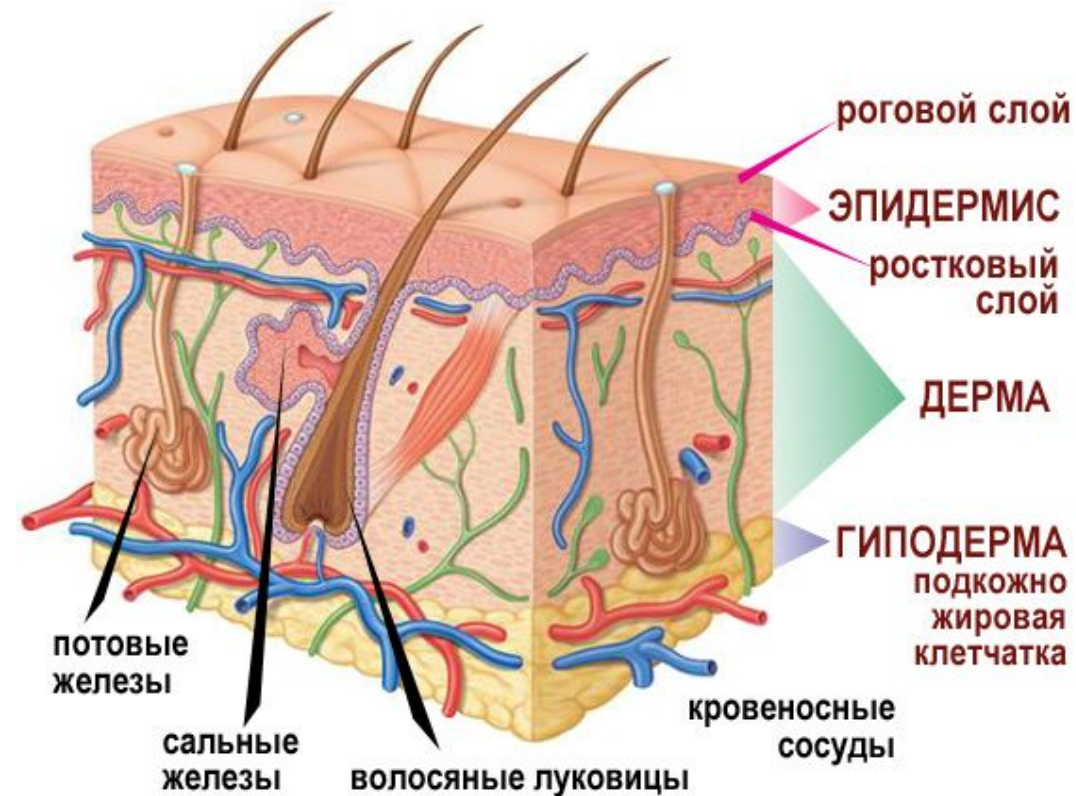
## Цікава інформація

1. На 1 см<sup>2</sup> брудної шкіри містяться приблизно 40 000 мікробів.
2. Волос людини в 500 разів товщій за стінки мильної бульбашки, у 5 разів товщій за капіляр, у 12 разів товщій за стінки альвеол і в 20 разів товщій за павутиння.
3. За 5 хв засмагання на сонці людина отримує таку кількість тепла, якою можна нагріти 4 склянки крижаної води.



## Головні функції шкіри:

- терморегуляційна (регуляція теплообміну між організмом людини та навколишнім середовищем);
- дихальна (виконує 1 % газообміну);
- рецепторна (містить рецептори дотику, болю, температури);
- захисна (захист від шкідливого зовнішнього впливу);
- видільна (з потом виводиться вода та мінеральні речовини);
- обмінна (регуляція водного, сольового, вуглеводного ті жирового обмінів);
- синтетична (синтез вітаміну D, який утворюється під дією ультрафіолетових променів);
- депо крові (у кровоносних судинах шкіри дорослої людини затримується близько 1 літра крові);
- самоочищення (постійне злущення відмерлого шару шкіри запобігає проникненню бактерій в інша тканини та сприяє її відновленню).





## Особливості шкіри підлітків

1. Можлива зміна типу шкіри під впливом гормонів.
2. Утворення вугрів та прищів на обличчі.
3. Поява лупи на шкірі голови



## *Як визначити тип шкіри.*

1. Очистити шкіру водою кімнатної температури,
2. Через 1-2 години притиснути до шкіри обличчя тонку паперову серветку,
3. Проаналізувати результат (сухий тип шкіри не залишить жодних слідів, нормальна шкіра залишить ледь помітні сліди, жирна – залишить жирні плями, якщо на одних ділянках серветки залишилися жирні плями, а на інших ні – це свідчить про комбінований тип шкіри). Тип шкіри зазвичай відповідає типу волосся.



### ***Ознаки жирної шкіри:***

жирний блиск;  
великі пори (при уважному розгляді шкіра схожа на пористу губку);  
утворення вугрів і прищів у великій кількості.

### ***Ознаки сухої шкіри:***

маленькі пори;  
лущення;  
незначне утворення вугрів і прищів;  
постійне відчуття стягнення та напруги;  
шкіра позбавлена блиску (матова)

### ***Ознаки нормальної шкіри:***

пори практично непомітні;  
відсутні прищі та вугрі.

### ***Ознаки комбінованої шкіри:***

на лобі, носі та підборідді шкіра має ознаки жирного типу;  
на щоках та шиї — сухого.

## Взаємозв'язок стану шкіри та здоров'я

Шкіра людини — відображення стану організму людини. Якщо шкіра має здоровий вигляд — це ознака того, що всі системи організму функціонують злагоджено. Але якщо почалися негаразди зі шкірою (з'явилося висипання, почервоніння тощо), то слід негайно звернутися до лікаря. Перевага шкіри полягає в тому, що ми можемо бачити її «сигнали», що свідчать про порушення певних процесів в організмі.





## **Взаємозв'язок стану шкіри та здоров'я:**

1. Бліда шкіра, вертикальні червоні плями — ознака туберкульозу.
2. Шкіра в'яла, колір шкіри блідий із синюшним відтінком, заострення носа — ознака тяжких захворювань черевної порожнини.
3. Колір шкіри періодично змінюється від червоного до білого — ознака неврозів.
4. Колір шкіри з жовтуватим відтінком — ознака захворювань печінки або жовчного міхура.
5. Колір шкіри зеленувато-блідий — ознака отруєння.
6. Бліда шкіра, синюшний колір губ, носа, вух, холодний піт — ознака спазма легень.
7. Виступаючі, розширені кровоносні судини (судинна сітка) — ознака постійного вживання алкоголю.
8. Гримаса, схожа на сміх (сардонічний сміх), — ознака правця.
9. Червоний колір, одутлість — ознака підвищеного артеріального тиску.

Німецький поет Генріх Гейме говорив:

**«Єдина краса, яку я знаю, - це здоров'я».**

Повноцінний сон, достатня кількість води, овочів та фруктів у щоденному раціоні, позитивні емоції, здоровий спосіб життя збережуть і покращать не тільки стан вашої шкіри, а й загальне самопочуття.



## Запитання до учнів

- Чому в шкірі підлітків збільшується утворення сальних речовин?
- Із чим пов'язана поява вугрів на шкірі підлітків?
- Чому лікарі пов'язують збільшення вугрової висипки з ефектом «брудних рук»?
- Чи повинні підлітки знати свій тип шкіри? Як це перевірити?

## Домашнє завдання

Опрацювати урок 10 (стор.70) чи § 11 (стор.78)

Проект «Краса людини: зовнішня та внутрішня».