

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».



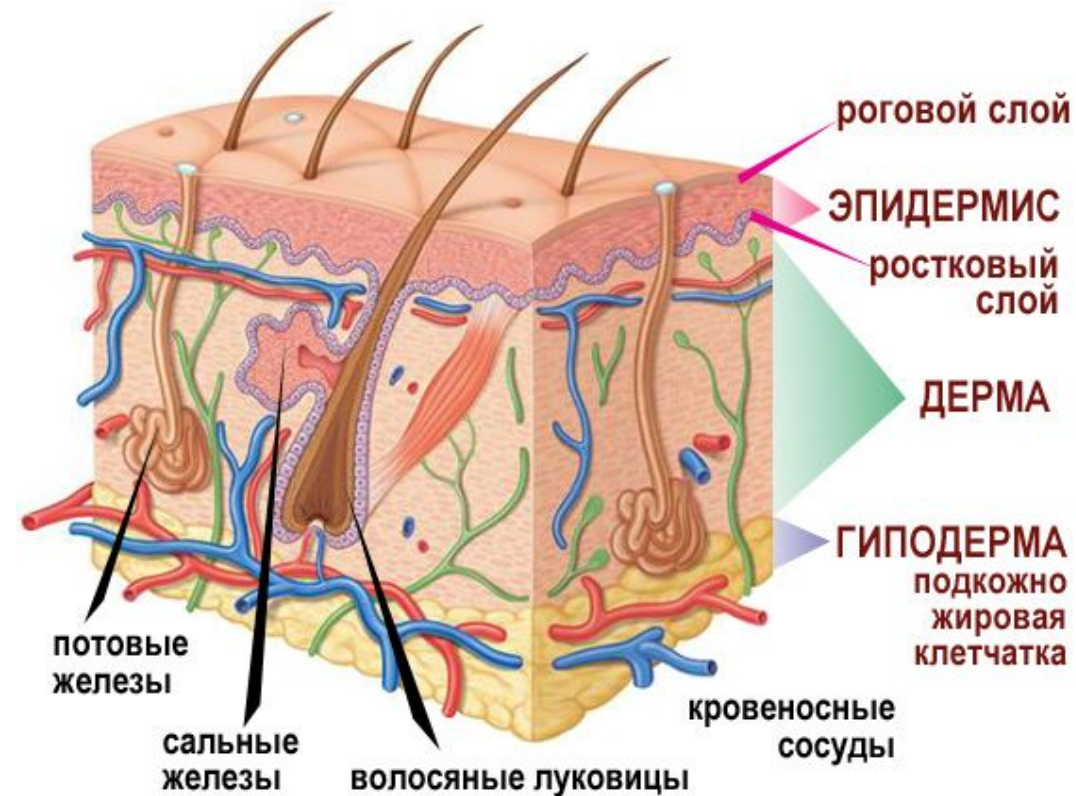
Цікава інформація

1. На 1 см² 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, загострення носа — ознака тяжких захворювань черевної порожнини.
3. Колір шкіри періодично змінюється від червоного до блідого — 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».