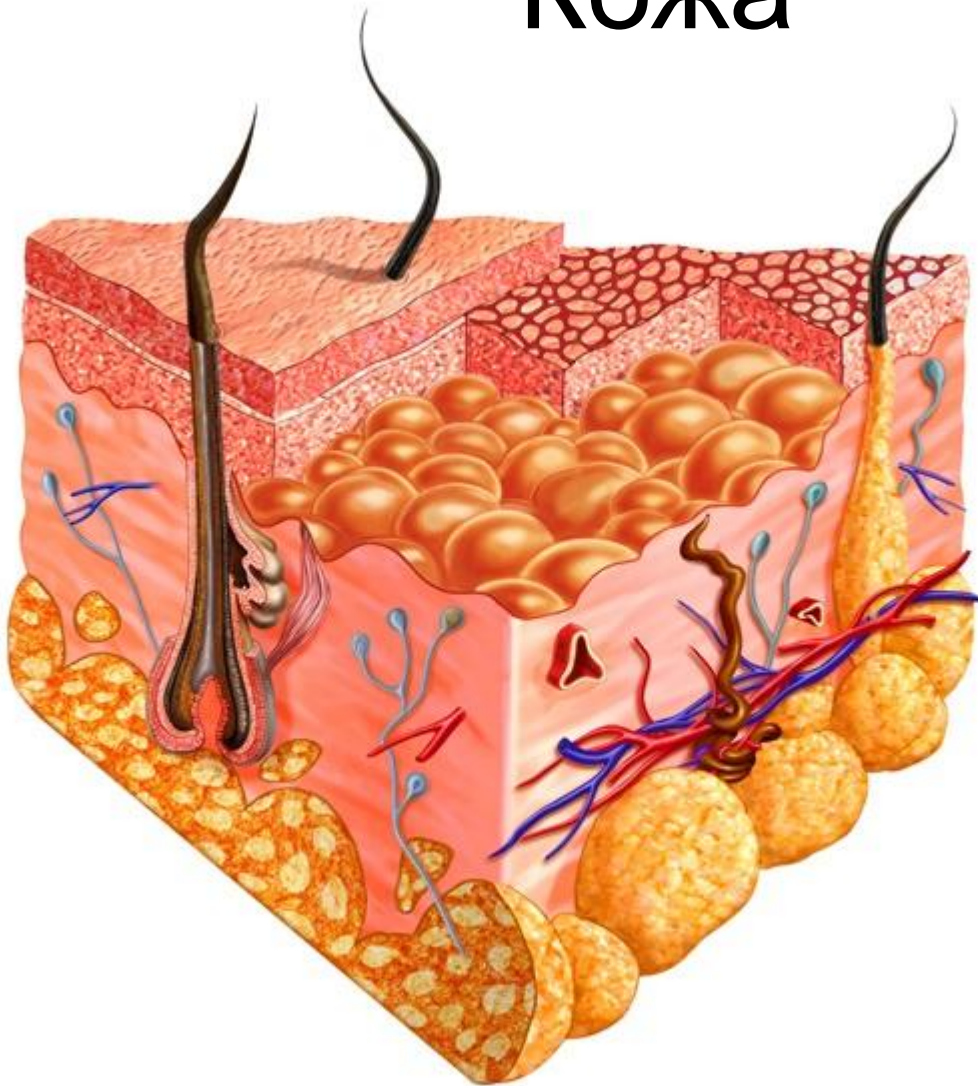
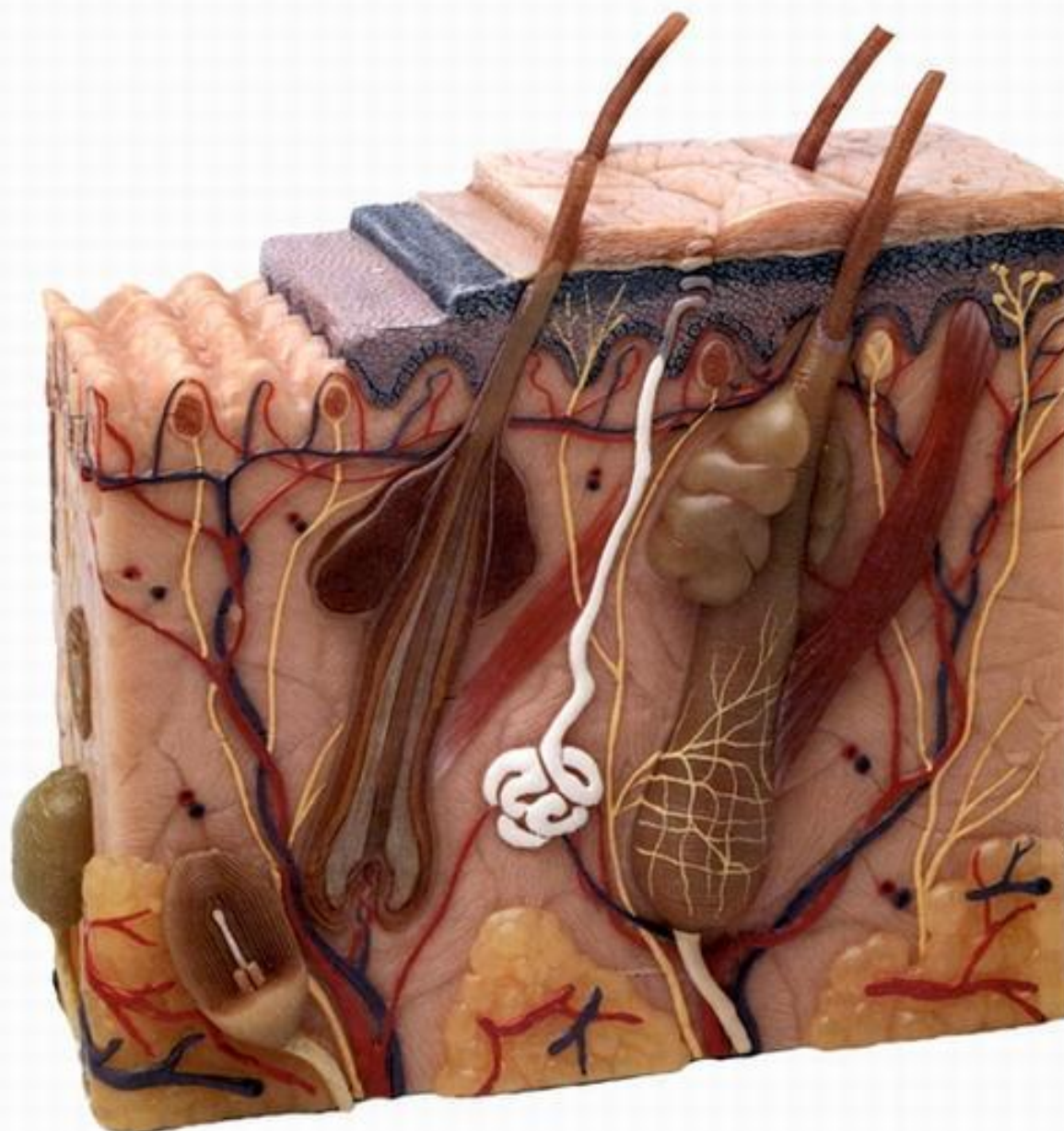


# Кожа



# Строение кожи (слои кожи)

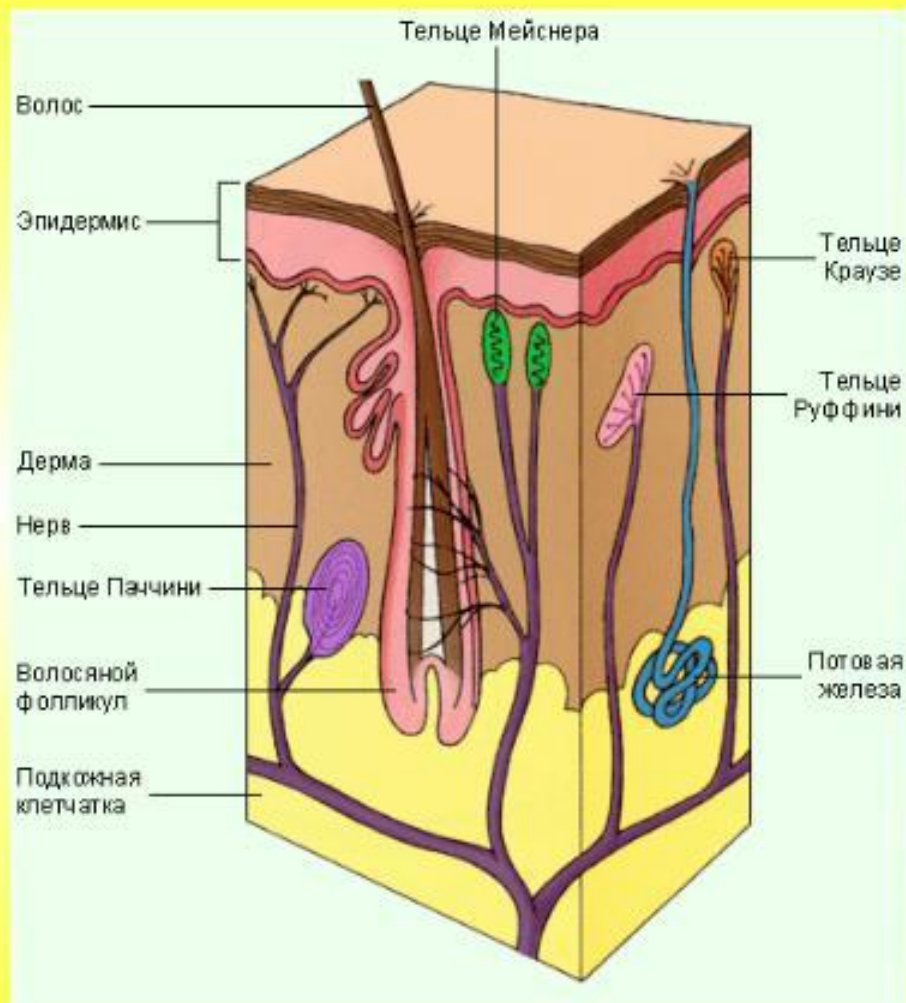


эпидермис

дерма

гиподерма  
(подкожная  
жировая  
клетчатка)

## Функции кожи



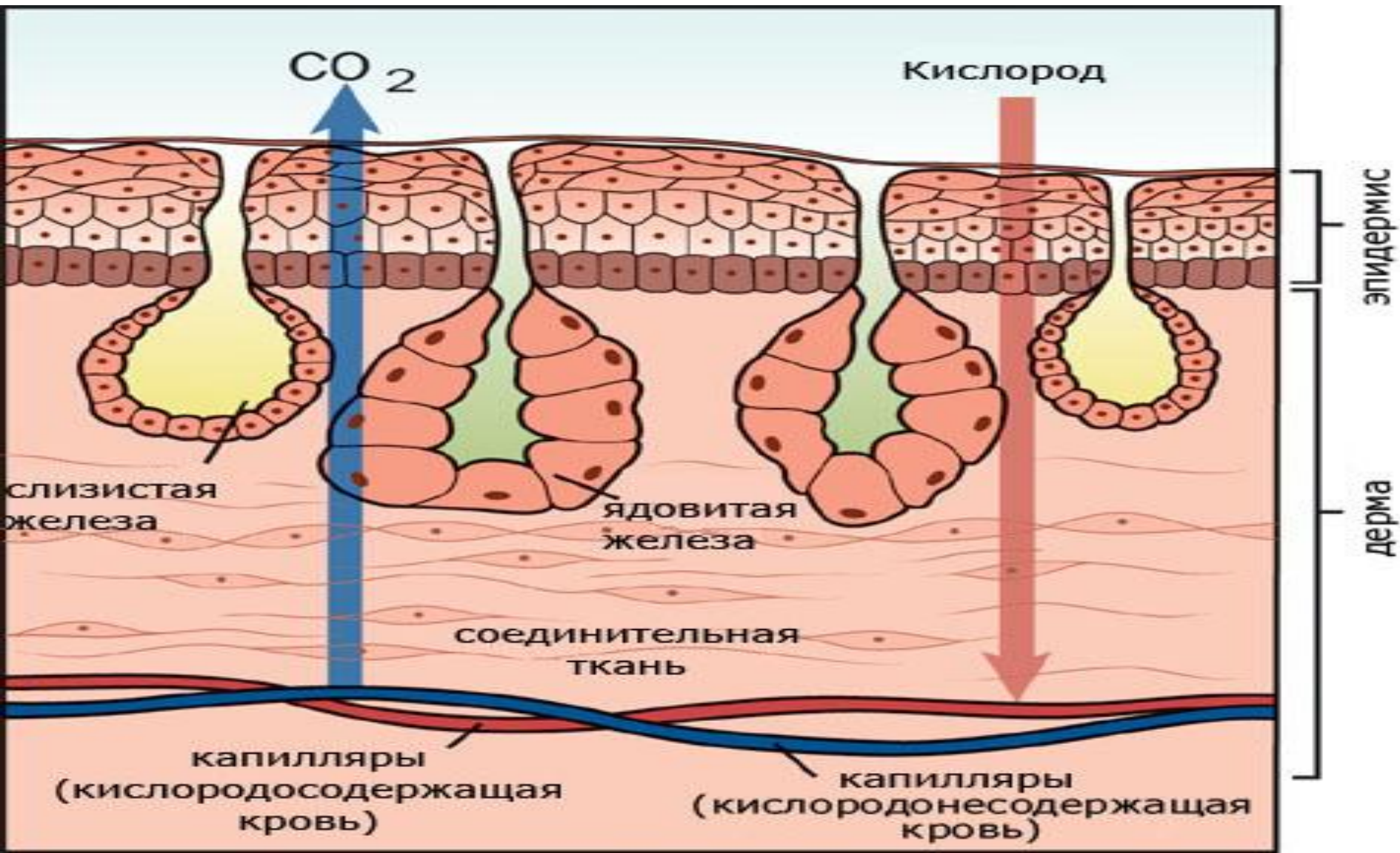
**Выделительная** функция осуществляется за счет работы потовых и сальных желез. В сутки человек теряет около 1000 мл пота с растворенными солями и продуктами белкового обмена.

**Дыхательная** функция — до 1,5% от общего газообмена приходится на кожу.

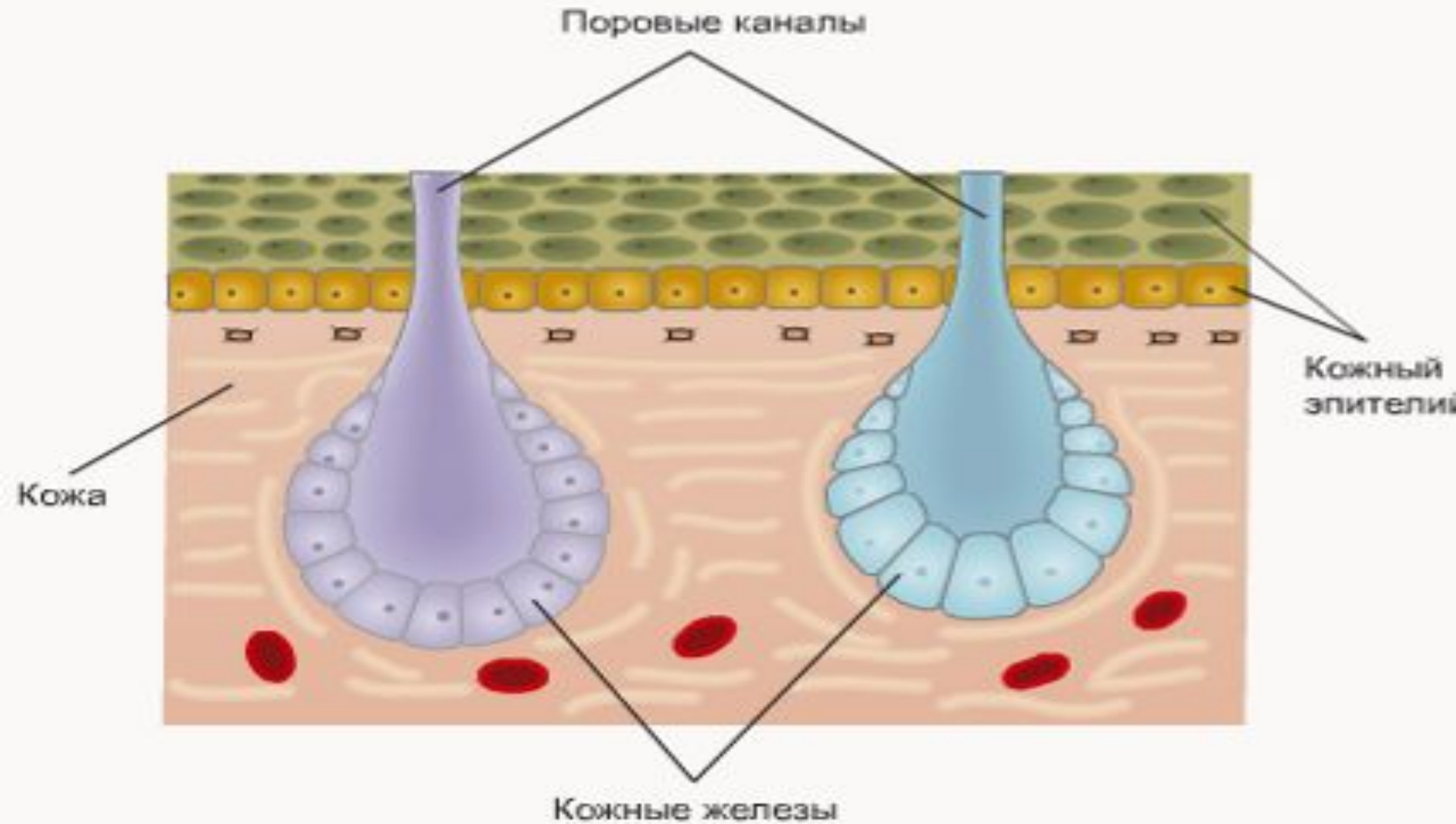
**Образование витамина D** под действием ультрафиолетовых лучей.

**Запасание** энергетических материалов в подкожной жировой клетчатке.

# Дыхание



# Выделение



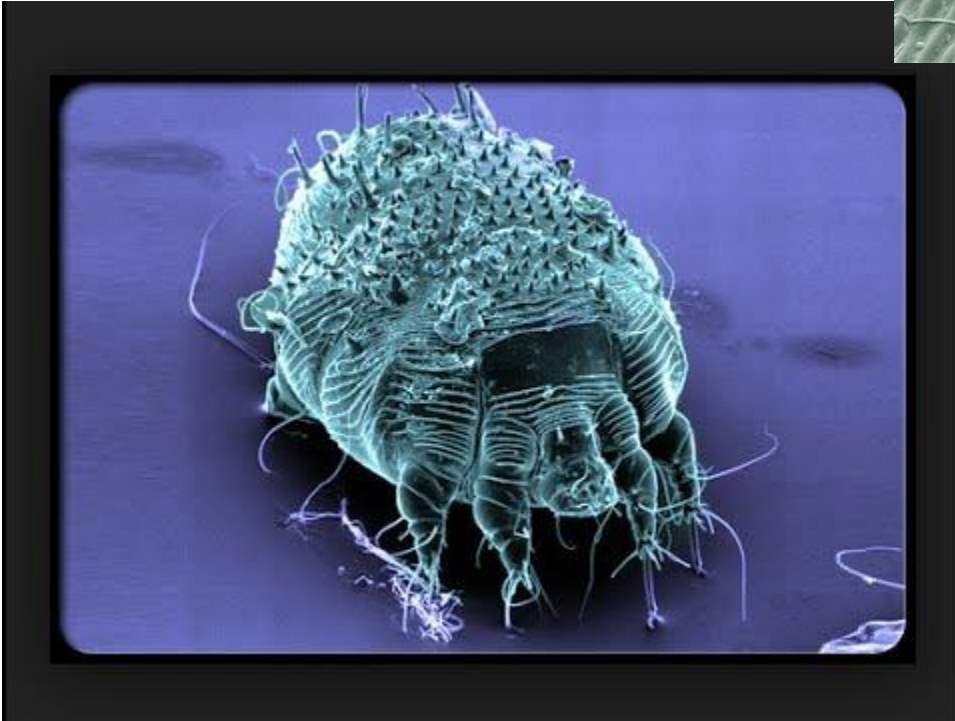
# Защита от ультрафиолетов ых лучей



# Чистота кожи

---

- Одно из важнейших условий здоровья человека – чистая кожа.
- На каждом квадратном см можно обнаружить до 40 тыс. микробов, в том числе и болезнетворных.
- Только мытье горячей водой с мылом освобождает кожу от всех продуктов выделения и микробов





# Уход за кожей



# ПИСЬМО КО ВСЕМ ДЕТЯМ ПО ОДНОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНОМУ ДЕЛУ.

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:  
Кипячёной, ключевой,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём -  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,  
Потерпите - не беда!