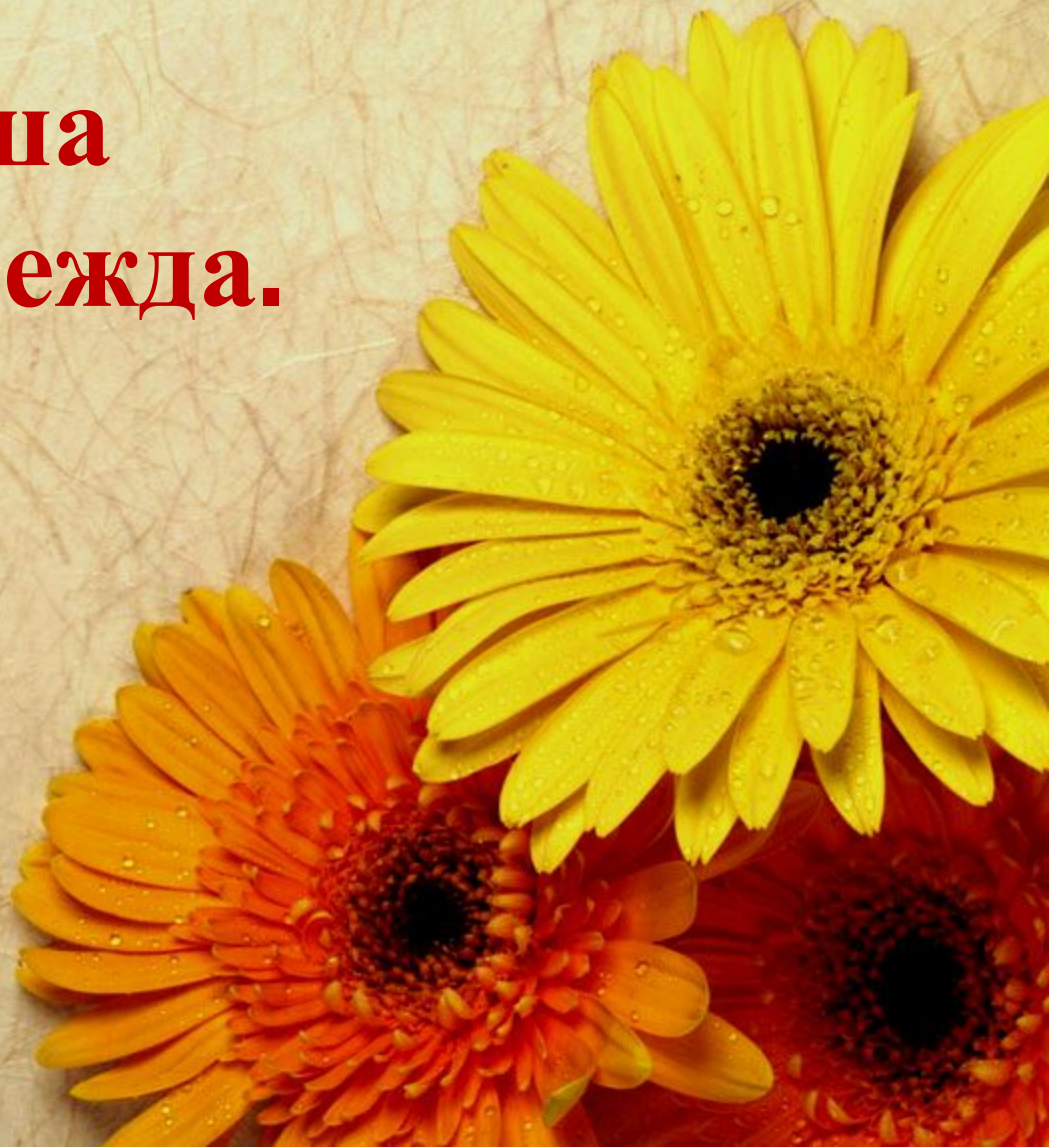


**Кожа – наша
природная одежда.**





Одного мудреца спросили:

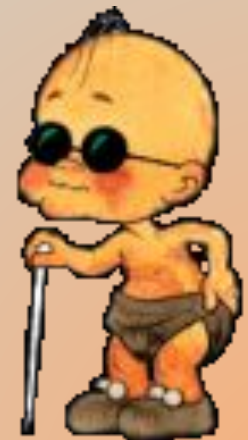
«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:

богатство или слава?»

Подумав, мудрец ответил:

«Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».



Интересные вопросы



- Почему, когда мы купаемся, вода не проникает внутрь организма?



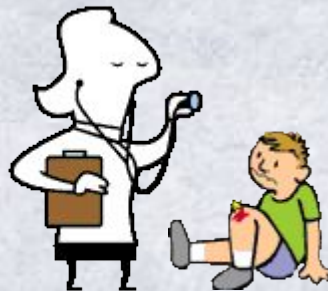
- Что такое волосы и ногти?



- Из чего состоит наша кожа и почему она на разных участках тела разной толщины?
- Почему у людей бывает разный цвет кожи?

- Цели:** при помощи наблюдений, экспериментов, исследований
- узнать о значении кожи для человека;
 - изучить строение кожи;
 - узнать важные сведения о гигиене кожи;
 - познакомиться с распространёнными кожными заболеваниями.

Пути исследования:



Практическая работа



Опыт 1

Рассмотри кожу своей руки. Потрогай её, потяни. Что ты можешь сказать о коже?

Вывод: Кожа - это прочная эластичная оболочка, надёжно защищающая организм от негативных внешних воздействий.



Опыт 2

Захвати рукой складки на пальце.

Попытайся согнуть палец. Для чего нужны складки на коже?

Вывод: Складки на коже нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, рук, ног и других частей тела.



Опыт 3

Проведи пальцем по лбу, затем приложи палец к стеклу. Что осталось на стекле? Как ты это объяснишь?

Вывод: *Кожа выделяет пот и жир.*

Опыт 4 Рассмотрю кожу через лупу. Что ты на ней видишь?



Вывод:

*При помощи лупы мы увидели волоски и углубления на коже – это **поры**.*

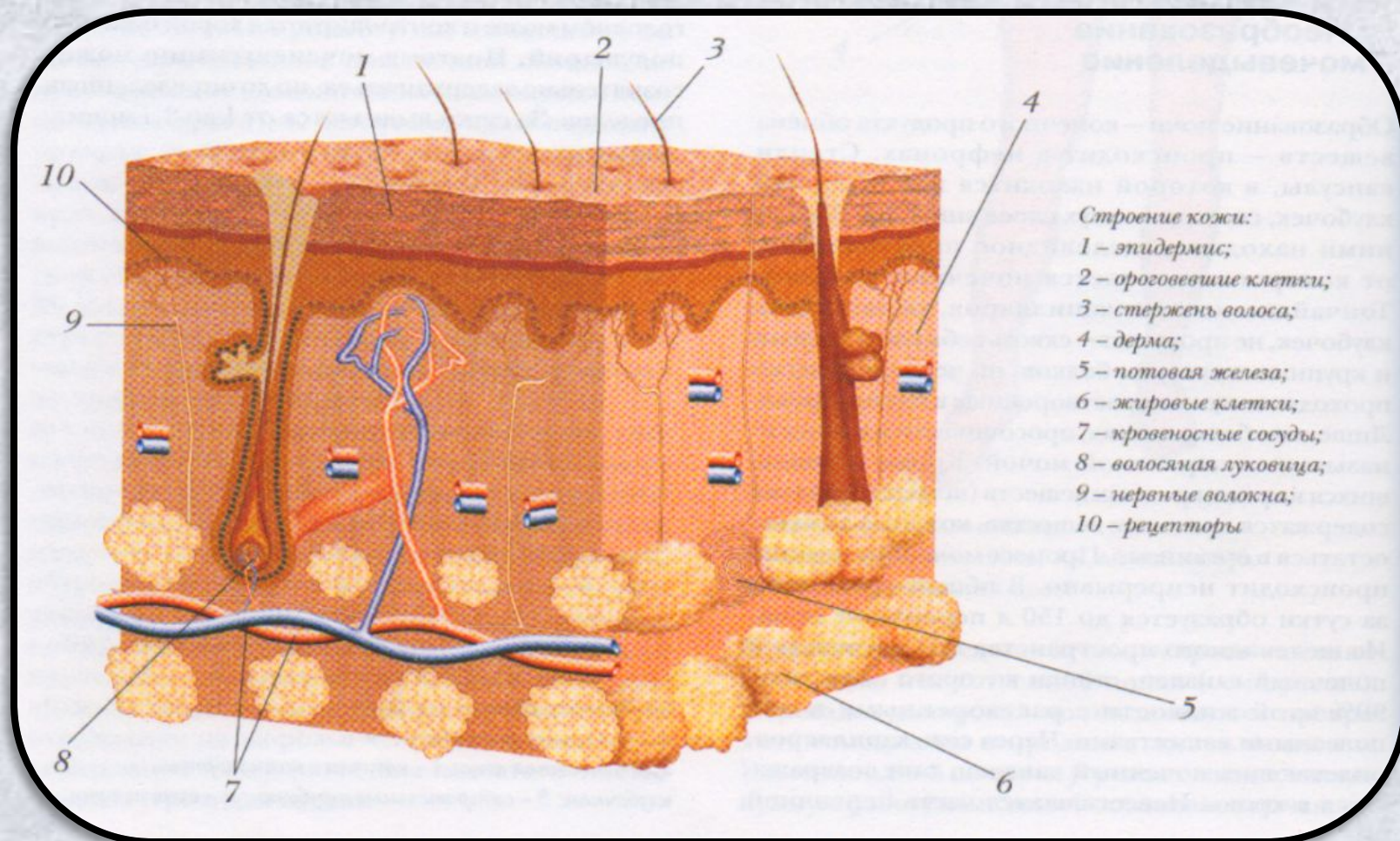
Как ты думаешь, какое значение они имеют?

Вывод: *Поры являются путём выведения пота и жира из организма, проводниками воздуха, иначе говоря, через поры наша кожа «дышит».*

Анатомия и физиология кожи.

Строение кожи. Кожа имеет три слоя.

Наружный слой – *эпидермис*, средний – *дерма*,
внутренний – *подкожная жировая клетчатка*.



Эпидермис состоит из нескольких пластов. Верхний пласт представляет собой скопление ороговевших мёртвых клеток. При мытье они отшелушиваются. В нижних слоях эпидермиса образуются новые клетки, которые заменяют исчезнувшие клетки.



В одном из нижних пластов эпидермиса находятся клетки, содержащие пигмент **меланин**, который определяет цвет кожи и защищает её от вредных воздействий солнечных лучей. Летом этот пигмент помогает тебе загорать. Он темнеет и защищает кожу от жгучих солнечных лучей.

Роговой слой кожи под микроскопом.

Удивительный факт: У людей, предки которых постоянно жили в жарких странах, кожа тёмная всегда. Чёрная или коричневая.



Особенности кожи.



Наиболее чётко эпидермис выражен на ладонях и подошвах. Поэтому на пятке кожа гораздо толще и твёрже, чем на щеке.



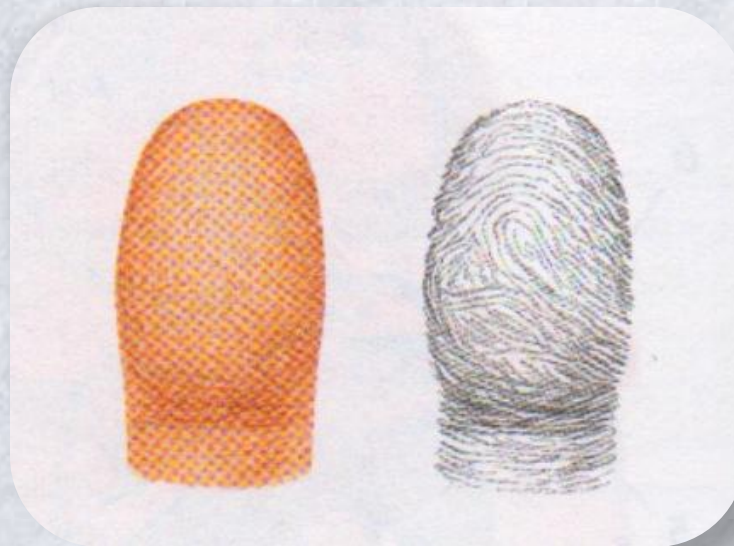
Кожа на ладонях менее чувствительна к холоду, чем кожа живота.



Дерма образована соединительной тканью. Множество эластичных волокон придают ей упругость и прочность. В ней находятся нервные окончания, воспринимающие различные ощущения, кровеносные и лимфатические сосуды, волосяные луковицы, сальные и потовые железы. Больше всего их находится на ладонях, подошвах, в подмышках. Верхний слой дермы определяет *папиллярный узор* кожи пальцев и ладони.



Даже при самом лёгком прикосновении к любой поверхности, на ней остаётся *отпечаток папиллярного узора*. Этот узор никогда не повторяется в природе. У каждого человека он особенный. В течение жизни рисунок кожи не меняется. Неповторимость узора подушечек пальцев даёт возможность установить личность, которой они принадлежат. Это используется в *криминалистике*. По отпечаткам пальцев, оставленным на месте преступления, разыскивают преступников.



Функции кожи.



❖ Защитная

❖ Теплообменная



- **«Это интересно»:** *Разные участки кожи имеют разную температуру. Во рту 37 градусов, а на коже пальцев ног и рук она колеблется между 26 и 32 градусами. Наивысшая температура, которую может выдержать человек, это 44-44,5 градусов.*



❖ Выделительная

- **«Это интересно»:** *Кожа вырабатывает, при солнечном облучении витамин Д. Участвует в дыхании – поставляет в кровь 1% кислорода, способна к регенерации – восстановлению.*



❖ Орган осязания

- **«Это интересно»:** *Наибольшей чувствительностью обладают кончики пальцев, середина ладони, средняя линия спины.*
- **«Это интересно»:** *Кожа – это самый большой орган нашего тела. Площадь её поверхности у взрослого человека составляет около 2 м², а масса – 4 кг и более.*
- *Волосы и ногти – тоже из кожи. Это отвердевший роговой слой.*



Гигиена кожи.

*На одном квадратном сантиметре грязной кожи
насчитывается до 40 000 микробов.*



Чистота – залог здоровья!



Закаляйся!



*Умей оказывать первую помощь при
повреждениях кожи!*

Правила личной гигиены

- ❖ **Мыть тело 1 – 2 раза в неделю.**
- ❖ **Ежедневно мыть лицо, руки, ноги, шею, подмышечные впадины.**
- ❖ **Умываться с мылом 2 – 3 раза в неделю, чередуя умывание то горячей, то холодной водой.**
- ❖ **Мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета.**
- ❖ **Хорошо вытирать кожу после мытья полотенцем.**
- ❖ **Подстригать ногти 1 раз в неделю или по мере необходимости.**
- ❖ **Следить за длиной и укладкой волос.**
- ❖ **Уметь оказывать первую медицинскую помощь при повреждениях кожи.**

Кожные заболевания.



Герпес



Дерматит контактный

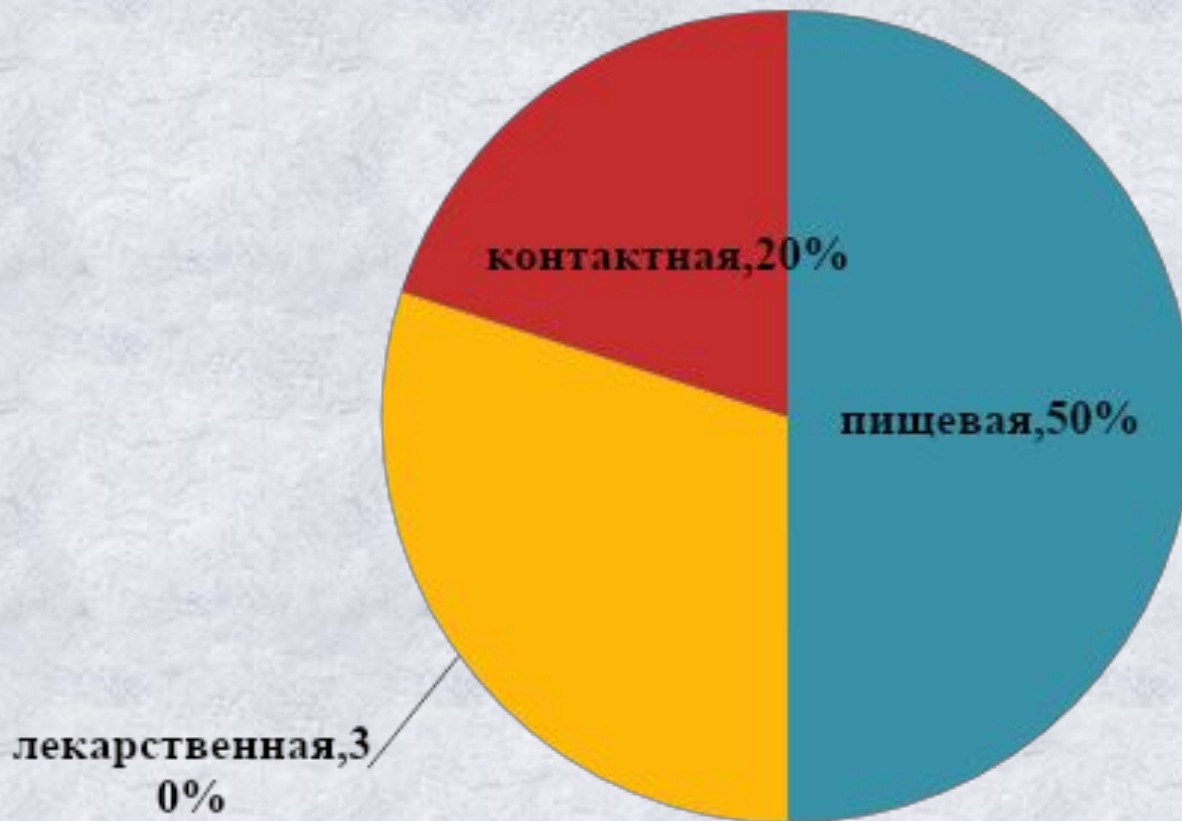


Лишай (микроспория)



Чесотка

Самые распространённые кожные аллергии



Кожа – показатель здоровья. Если у тебя чистая, гладкая кожа, значит со здоровьем у тебя всё в порядке!



С. Островой

Человек – он ведь тоже природа.



Человек – он ведь тоже природа.
Он ведь тоже закат и восход.
И четыре в нём времени года,
И особый в нём музыки ход.

И особое таинство света,
То с жестоким, то с добрым огнём.
Человек – он зима. Или лето.
Или осень с грозой и дождём.

И какая в нём брезжит погода?
Сколько в нём одиночеств? И встреч?
Человек – он ведь тоже природа...
Так давайте природу беречь!

