

# Уход за кожей лица, рук, ног, уход за НОГТЯМИ

**ЗОЖ**  
**5 класс**  
**Урок № 1**

Автор: Борисова Людмила Викторовна  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
МОУ СОШ № 12 г.Томск

[900igr.net](http://900igr.net)



АУКЦИОН ИДЕЙ

Зачем  
человеку  
кожа?

Чувствительные  
нервные  
окончания

Устье  
выводного  
протока  
потовой  
железы

Выводной  
проток  
потовой  
железы

Эпидермис

Сосочки  
дермы

Волос

Сальная  
железа

Собственно  
кожа  
(дерма)

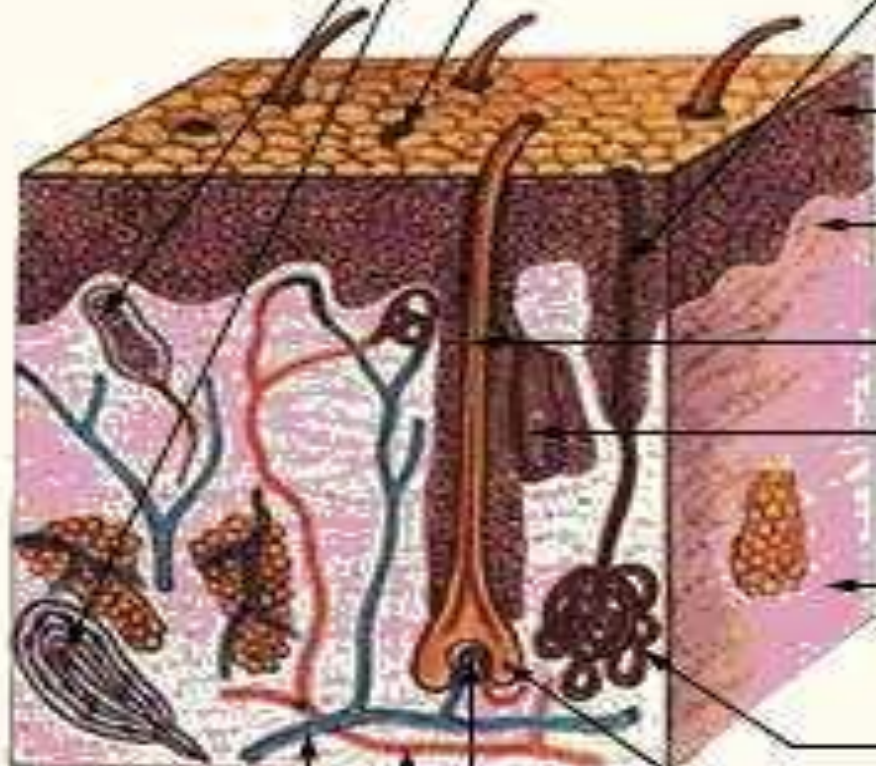
Концевой  
отдел  
потовой  
железы

Волосая  
луковица

Венозные  
сосуды  
кожи

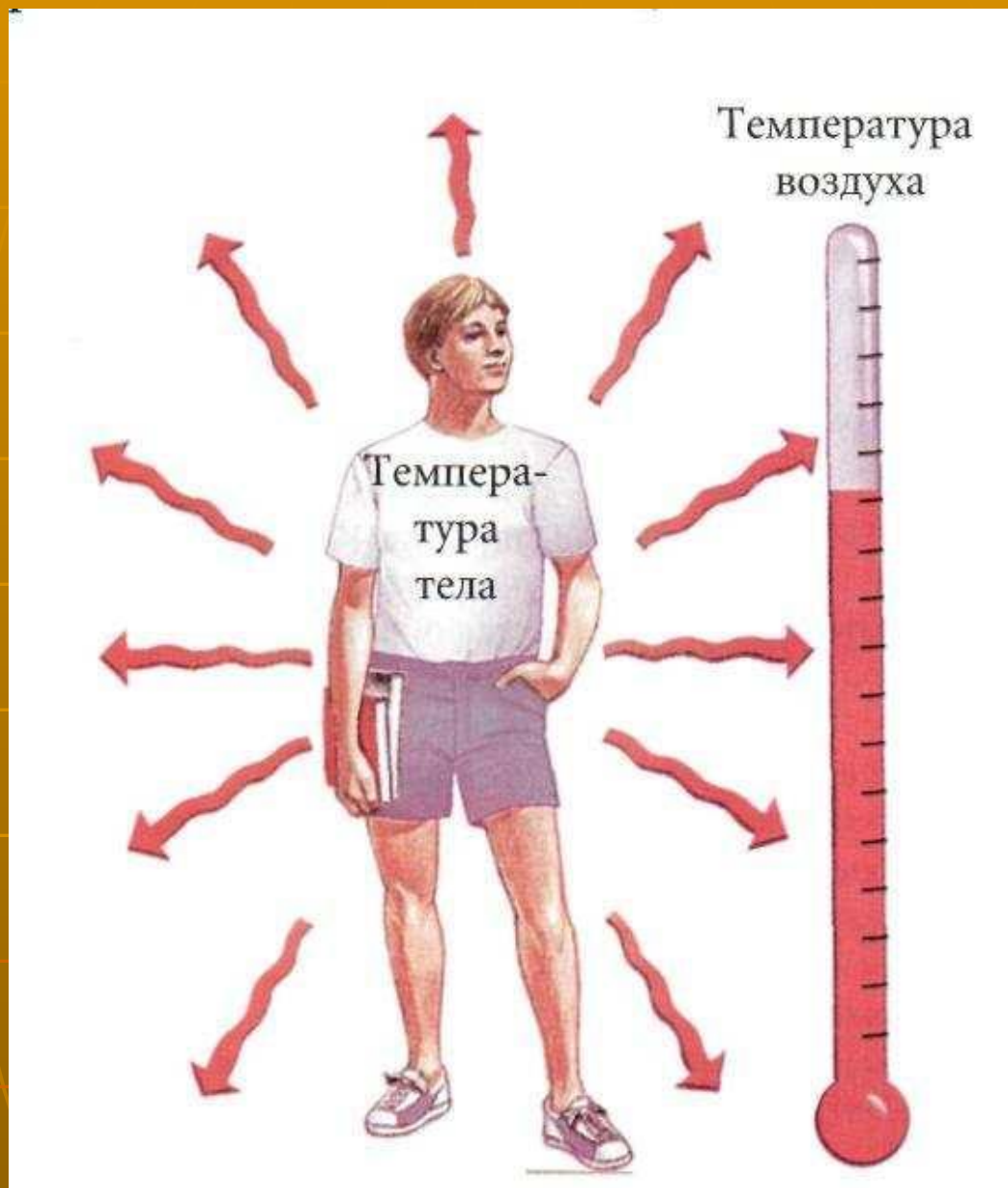
Кожные  
артериальные  
сосуды

Сосочек  
волоса



# На 1 кв.см. кожи имеются:

- 2 точки, чувствительные к теплу
- 12 точек, чувствительных к холоду
- 25 точек осязательных
- 150 болевых точек







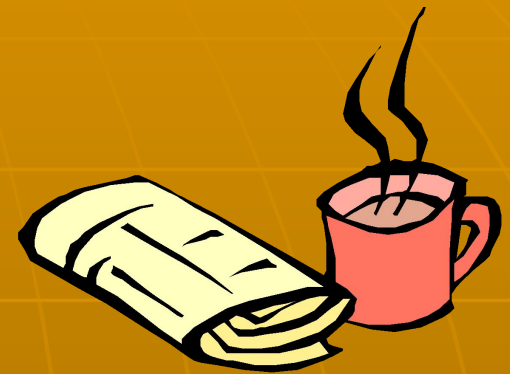


**При различных заболеваниях на  
коже может появиться сыпь и даже  
язвы**

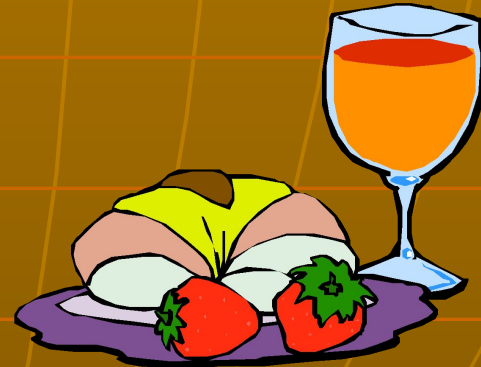


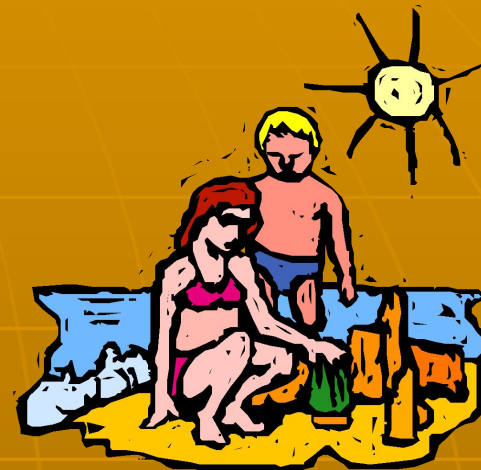
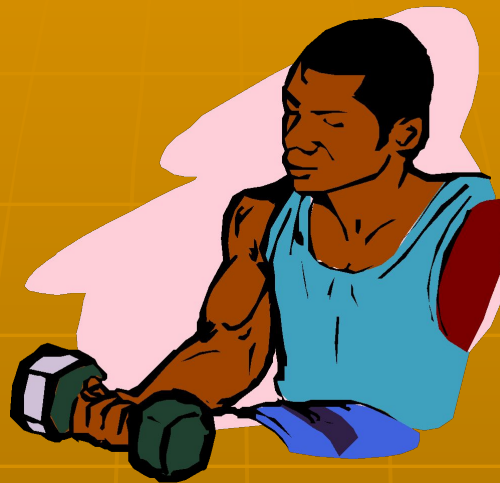


**Гигиена**



# Здоровое питание





**Спорт**

**Воздушные и  
солнечные ванны**



**Водные процедуры,  
баня**