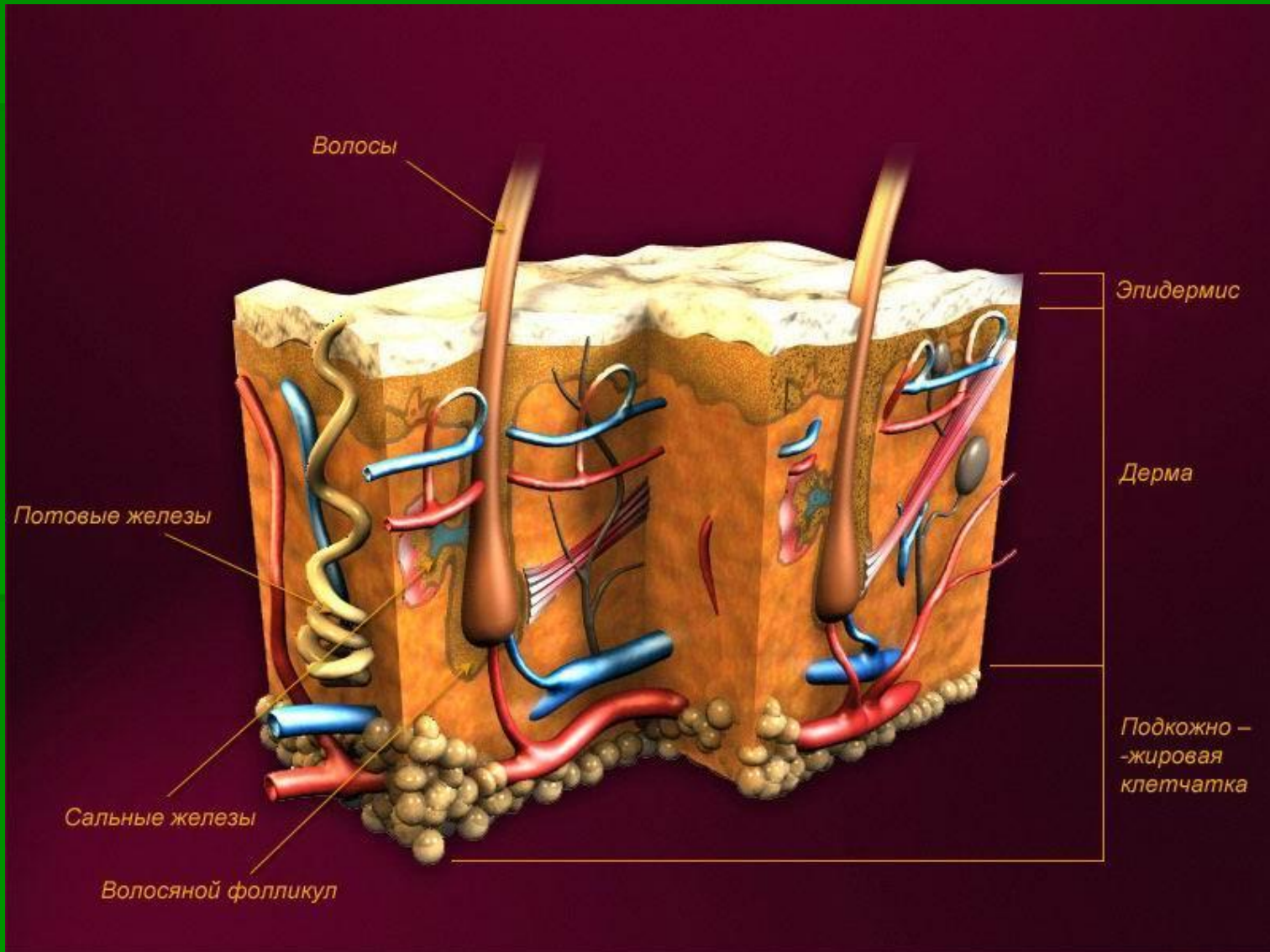


# Гигиена кожи

Урок по курсу «Окружающий мир»  
МОУ «Бехтеевская СОШ» 4 класс  
Учитель: Литвинова Т.П.

# Строение кожи



# *Функции кожи*

- Кожа защищает тело от повреждений: механических, физических, химических.
- Кожа главный регулятор отдачи тепла в окружающую среду.
- Кожа защищает внутренние части тела человека от попадания микробов в организм.
- Кожа участвует в газообмене организма: поглощает кислород и выделяет углекислоту.

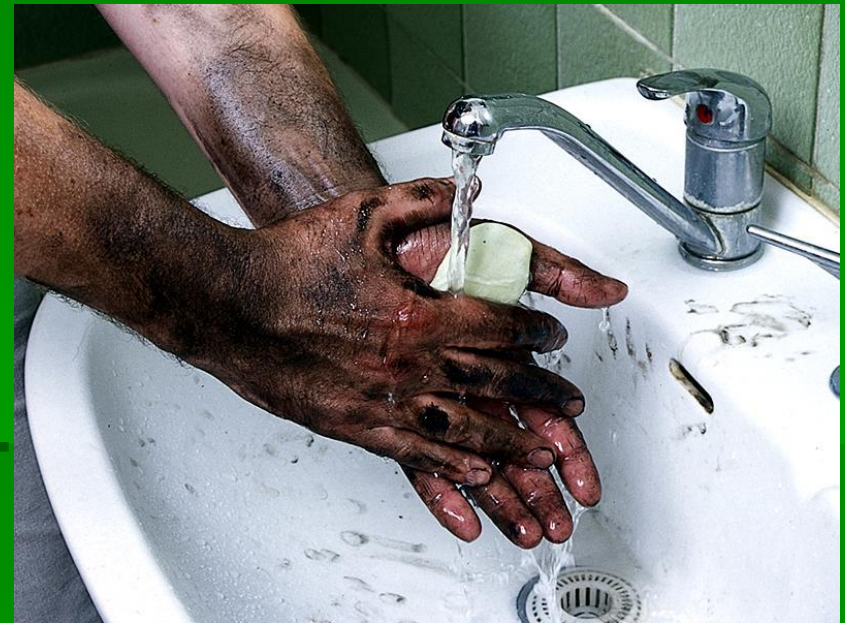
# *Да здравствует мыло душистое...■*

- Руки надо мыть с мылом несколько раз в день, ведь на руках, особенно под ногтями, содержится огромное количество патогенных микроорганизмов.



# *Чистота – залог здоровья*

- Необходимо это делать после улицы и туалета, а также перед каждым приемом пищи. Полотенце для рук должно быть чистым и сухим.



У каждого человека должны быть личные полотенце, мочалка и расческа. Эти предметы необходимо содержать в постоянной чистоте, так как на них могут размножаться микробы, вызывающие заболевания кожи и волос. Во время купания особенно полезно применять мочалку из конского волоса – это улучшает кровообращение.



# *Загар мешает УФ-лучам проникнуть в глубь кожи*

- Избыток ультрафиолетовой радиации отрицательно влияет на организм в целом. Но именно кожа является органом, наиболее восприимчивым к УФ-лучам. Длительное воздействие УФ-лучей не только ускоряет старение кожи — оно может привести к развитию меланомы — злокачественной опухоли кожи.



# *В человеке всё должно быть красиво■■■*

- К гигиене кожи относится также **правильный подбор одежды**. Желательно, чтобы белье было из хлопка. Обувь должна быть подобрана по размеру, удобна. **Носить чужую обувь не рекомендуется — это может привести к развитию микоза.**





Многие школьники пренебрегают сменной обувью в школе. И напрасно. Ноги должны отдыхать от закрытой, «недышащей» обуви. Это не только создает ощущение комфорта, но и прибавляет здоровья.



# *Кожа –зеркало организма*



- Для того чтобы кожа была здоровой и красивой, необходимо правильно питаться. Все, что мы едим, отражается на нашем лице. Основным принципом здорового питания является снижение потребления животных жиров и рафинированных углеводов, увеличение содержания фруктов и овощей в ежедневном рационе.

# Спорт – путь к здоровью



- Для здоровья кожи необходимы регулярные физические нагрузки. Прогулки на свежем воздухе должны составлять не менее 2 часов в день. Очень полезны бег, велосипедные прогулки, длительная ходьба. Все это способствует очищению кожных пор, улучшает кровоснабжение кожи, препятствует образованию угрей.

# *«Обращение к детям» Ю.Тувим*

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
И прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо...  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём –  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!..  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто  
До свиданья!

Ваш Тувим.



*Будьте  
здоровы!*