

# Кожа, её строение, значение, гигиена.



Подготовила: *Жабко С.И.*  
учитель начальных классов  
МБОУ «Вёшенская СОШ»  
станция Вёшенская

Кожа - это живая защитная оболочка нашего тела. Масса кожного покрова составляет 15 % всей массы человека. Самая тонкая кожа на веках глаз -около 1 мм, самая толстая на подошвах ног -около 4 мм.



# Потоотделение

Потоотделение позволяет избежать перегрева организма и освободиться от шлаков. Потоотделение осуществляется на стопах ног, ладонях, лбу, груди и в подмышечных впадинах.

Поэтому необходимо ежедневно принимать душ и мыться с мылом.

Человек выделяет 21 л пота в месяц  
На 1 м<sup>2</sup> кожи содержится 1 миллион потовых желез!

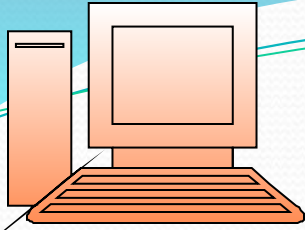


# Волосы и волосяной покров



Волосы защищают кожу головы от повреждений, охлаждения и вредного воздействия солнечных лучей.





# Это интересно

Под микроскопом на поверхности кожи видны мелкие чешуйки. Они постоянно обновляются. Полное обновление происходит дней за 20. За всю жизнь человек в среднем теряет около 18кг отмерших клеток кожи.

Отпечатки пальцев у каждого человека уникальны. Оставленные на месте преступления отпечатки помогают опознать преступника.

# Строение кожи

Эпидермис  
(эпителиальная ткань)

Внутренние  
слои кожи

Кровеносные  
сосуды

Потовая  
железа

Волос

Сальная  
железа

Нервное  
волокно



# Температура кож



Температура человеческого тела обычно колеблется в диапазоне между 36,5 и 37,2 градусами по Цельсию. Температура колеблется в течение суток - во время сна и пищеварения она повышается.

Критической температурой тела считается 42° и 25° .

# ОТВЕТ»

**Какую**  
**функцию**  
**выполняет**  
**жир**? **Пот** в  
**организме**  
**человека?**  
**кожеи?**

- Защищает от
- двает кожу пан
- ран и язв
- Мягкой и упругой
- Переваривает
- делает кожу
- Нищурез
- крепкой и
- Дышат
- сильной
- Выделяет пот
- делает кожу
- Очищает
- ловкости
- кровью
- стройной



# Значение кожи

Защищает  
внутренние  
органы от  
повреждения

Не пропускает в  
организм  
микробы

Не  
пропускает  
в организм  
воду

Защищает  
организм от  
жары и  
холода

Удаляет с  
потом  
вредные  
вещества

# Причины повреждения кожи

- ожог
- обморожение
- грязь в ране
- укусы насекомых
- мозоли
- ходьба босиком
- грибковые заболевания ног
- грязная одежда
- неосторожность при работе с режущими предметами

# Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе — целебный, приносящий здоровье.



# Гигиена кожи



Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды.

Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями.



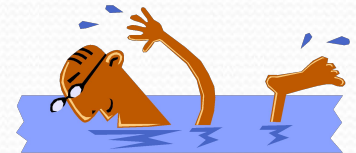
# Мойте руки с мылом





# КОЖЕЙ

- Каждую неделю мойте тело горячей водой с мылом.
- Перед каждым приемом пищи мойте руки с мылом.
- Два раза в день чистите зубы.
- Охраняйте кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- Ногти регулярно подстригайте.
- Своевременно меняйте белье, носки, колготки.
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом.
- Не носите слишком тесную одежду.
- Не выдавливайте прыщи.
- Защищайте кожу от ожогов и обморожения.
- Закаляйтесь.



# Ресурсы

- **Виноградова Н.В. «Окружающий мир 4 класс» М.- «Вентана-граф» 2008**
- **Коллекция рисунков Microsoft Office**
- **Обухова Л.А. Лемяскина Н.А.«Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» М. «ВАКО» 2007**
- **Современная детская мультимедийная энциклопедия Кирилла и Мефодия**