



 More Healthy

Надёжная защита организма

**Составила: Елисеева А.С,
учитель начальных классов**

Органы чувств:

язык

глаза

уши

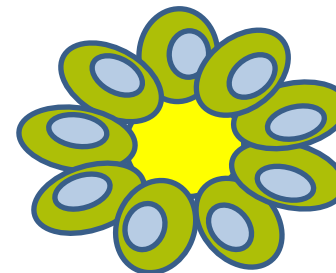
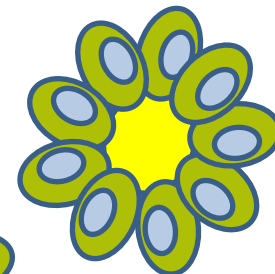
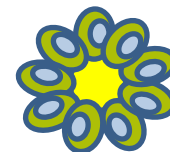
нос

орган зрения

орган слуха

орган обоняния

орган вкуса



*Мы в нее зимой и летом
С головы до ног одеты,
Даже на ночь снять не можем,
Потому что это...*

**Кожа – надежная
защита организма.**

Практическая работа



Опыт 1

Рассмотрите кожу своей руки. Потрогайте её, потяните. Какая она?

Вывод: Кожа – мягкая, упругая, прочная, тонкая – мы видим сосуды.



Опыт2

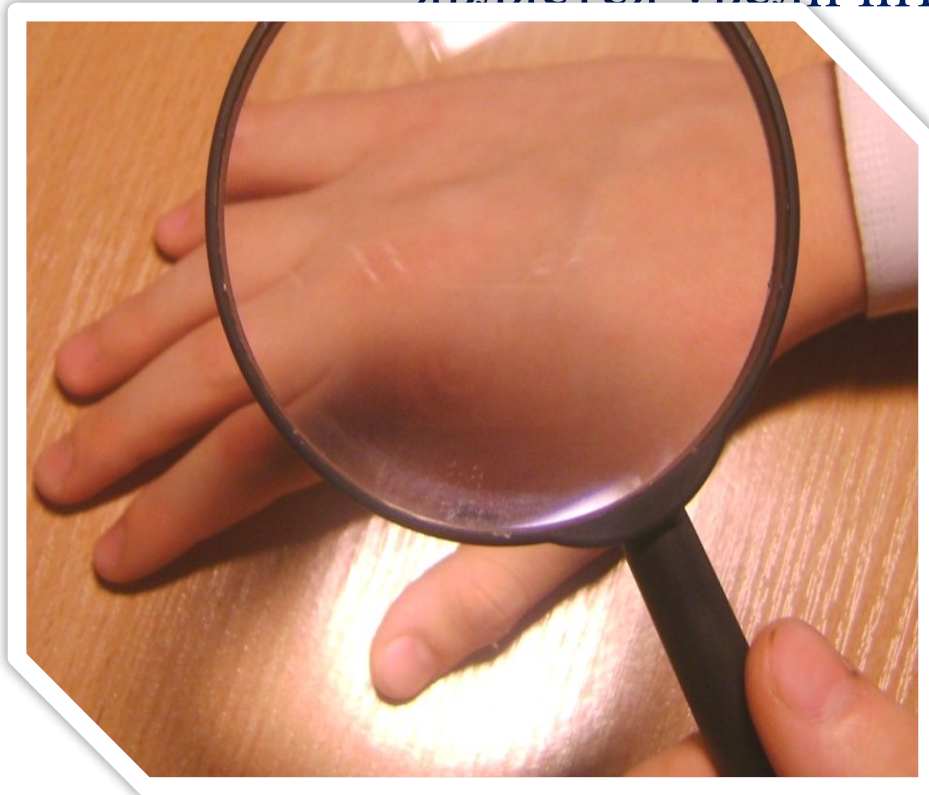
Посмотрите в зеркало на кожу лица.

Провели пальцем по лбу, затем приложили палец к стеклу.

Заметили: на стекле осталось жирное пятно.

Вывод: *Кожа выделяет пот и жир.*

Опыт 3 Рассмотрели кожу через лупу. Что мы на ней увидели? (Лупа – это прибор главной частью которой, является увеличительное стекло)



Вывод:

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

Какое значение они имеют?

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

При близком рассмотрении кожи можно наблюдать маленькие отверстия - **поры** и волоски. Через поры организм насыщается кислородом.



Волосы на коже защищают ее от одежды. Если бы их не было; одежда стирала бы жир, выделяемый кожей, и кожа бы пересыхала.

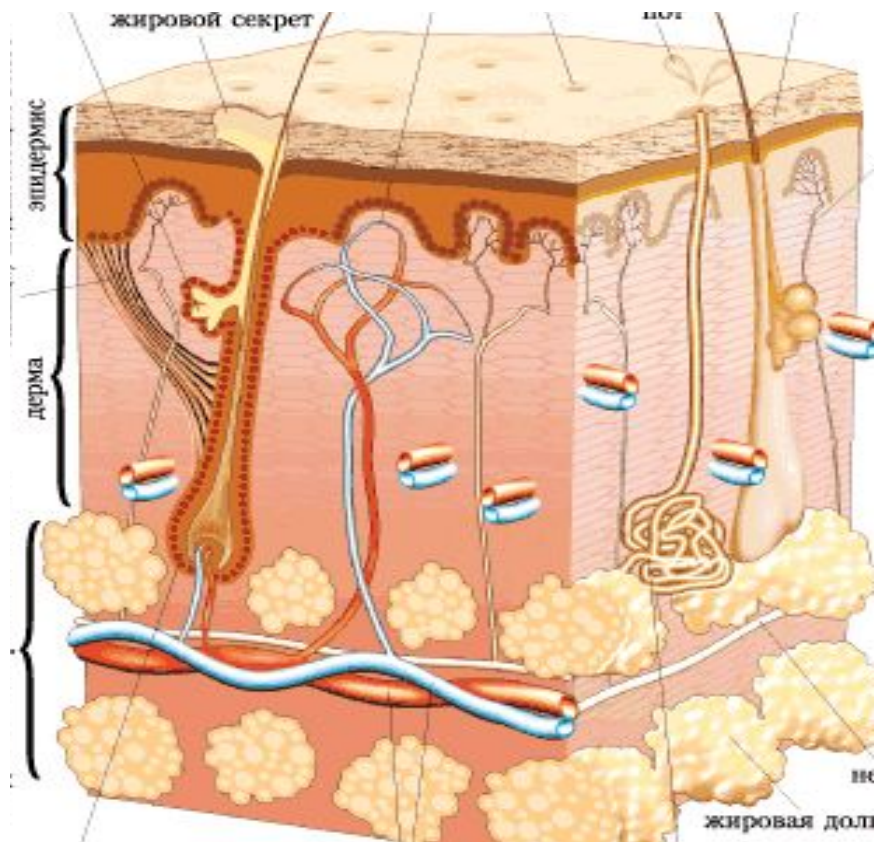


Строение кожи.

1 слой - наружная оболочка (предохраняет кожу от повреждений)

2 слой - сама кожа (кровеносные сосуды и нервы)

3 слой –подкожный жир (защищает кожу от ушибов и сохраняет тепло)



Кожа защищает нас от жары и от холода. В жару– сосуды расширяются, отдают лишнее тепло – кожа краснеет, в холод кровеносные сосуды кожи сужаются – кожа бледнеет (тепло в организме).



Потовые железы имеют очень важную функцию, они позволяют регулировать температуру тела.



**Какими функциями обладает
кожа, благодаря такому строению?**

Уход за кожей



За кожей нужно ухаживать!



На коже размножаются микробы.
Поэтому ваша кожа должна быть чистой.



Уход за кожей.

Мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета.

Ежедневно мыть лицо, руки, ноги, шею, подмышечные впадины.

Мыть тело 1 – 2 раза в неделю.

Подстригать ногти по мере необходимости.

Следить за волосами.



Ранка



Ушиб



ОЖОГ.



Обмороживание



Рефлексия

- Что мне сегодня понравилось на уроке?
- Что нового я узнал?
- Как я сегодня работал на уроке, оцениваю себя на « »?