Наша кожа

Кожа мягкая, эластичная, прочная, гладкая. Складки нужны, чтобы не затруднять движение. Без складок на коже- руки и ноги не смогли бы сгибаться. Через поры кожа впитывает свежий воздух и удаляет ненужные вещества. Жир смазывает кожу, не дает ей пересыхать, делает её мягкой и эластичной.

«Зачем человеку кожа?»

- Закройте глаза. Положит на ладонь сначала тёплый предмет, потом холодный. Что вы почувствовали?
- Слегка уколите палец острым предметом.
 Что вы почувствовали?





Вывод: кожа помогает человеку чувствовать тепло или холод, жару, мороз, боль.

Волосы и волосяной покров

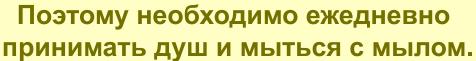
Волосы защищают кожу головы от повреждений, охлаждения и вредного воздействия солнечных лучей. Губы, стопы ног и ладони рук лишены волосяного покрова, на других же участках тела растут волосы: брови, ресницы, ноздри, верхняя губа, руки, ноги, подмышечные впадины и др.



Потоотделение









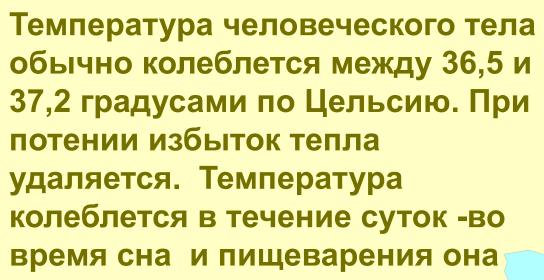






повышается.







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.



Причины повреждения кожи

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









Правила ухода за кожей







Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом. Два раза в день чистить зубы.



Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.



Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.



Закаляться



Chacubo 3a bhumahue!

