

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. Положите 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

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.



Температура кожи



Температура человеческого тела обычно колеблется между 36,5 и 37,2 градусами по Цельсию. При потении избыток тепла удаляется. Температура колеблется в течение суток - во время сна и пищеварения она 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.



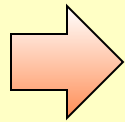
Причины повреждения кожи

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

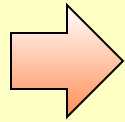




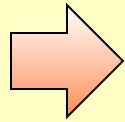
Правила ухода за кожей



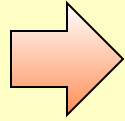
Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом



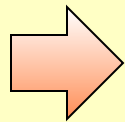
Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом. Два раза в день чистить зубы.



Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.



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



Закаляться



Спасибо за внимание!

