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

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!