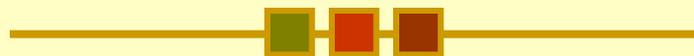


**Класный час в 4 классе по теме
«Кожа, её строение и значение»
Подготовила ученица 4б класса
Райкерус Алена**



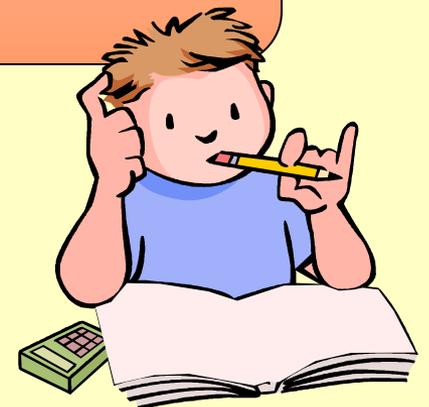


Наша кожа



Цели урока

Познакомиться со строением и свойствами кожи, выяснить её значение для организма; убедиться в необходимости ухода за кожей.

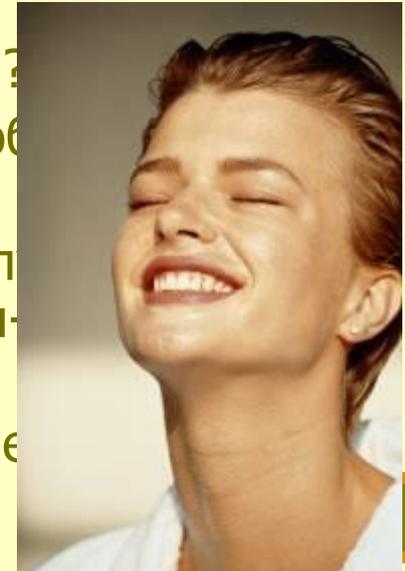


- Кожа - это живая защитная оболочка нашего тела. Ее общий вес составляет примерно 4 кг. Самая тонкая кожа на веках глаз - около 1 мм, самая толстая на подошвах ног - около 4 мм.



Наблюдение «Какая у нас кожа?»

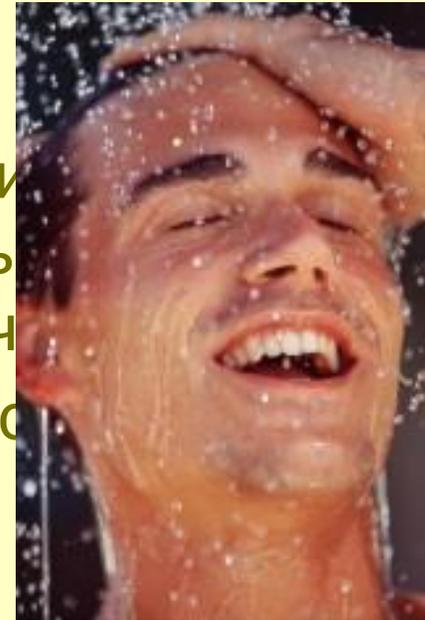
- Рассмотрите кожу на кисти руки. Какая она?
- Обратите внимание на места сгибов. Попробуйте согнуть палец. Случайно ли кожа имеет складки?
- Возьмите лупу. Рассмотрите кожу через лупу. Постарайтесь увидеть маленькие отверстия-поры, если вы думаете. Для чего они?
- Потрите пальцем кожу лба. Приложите палец к щеке. Что видите? Зачем коже жир?



Вывод: 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.

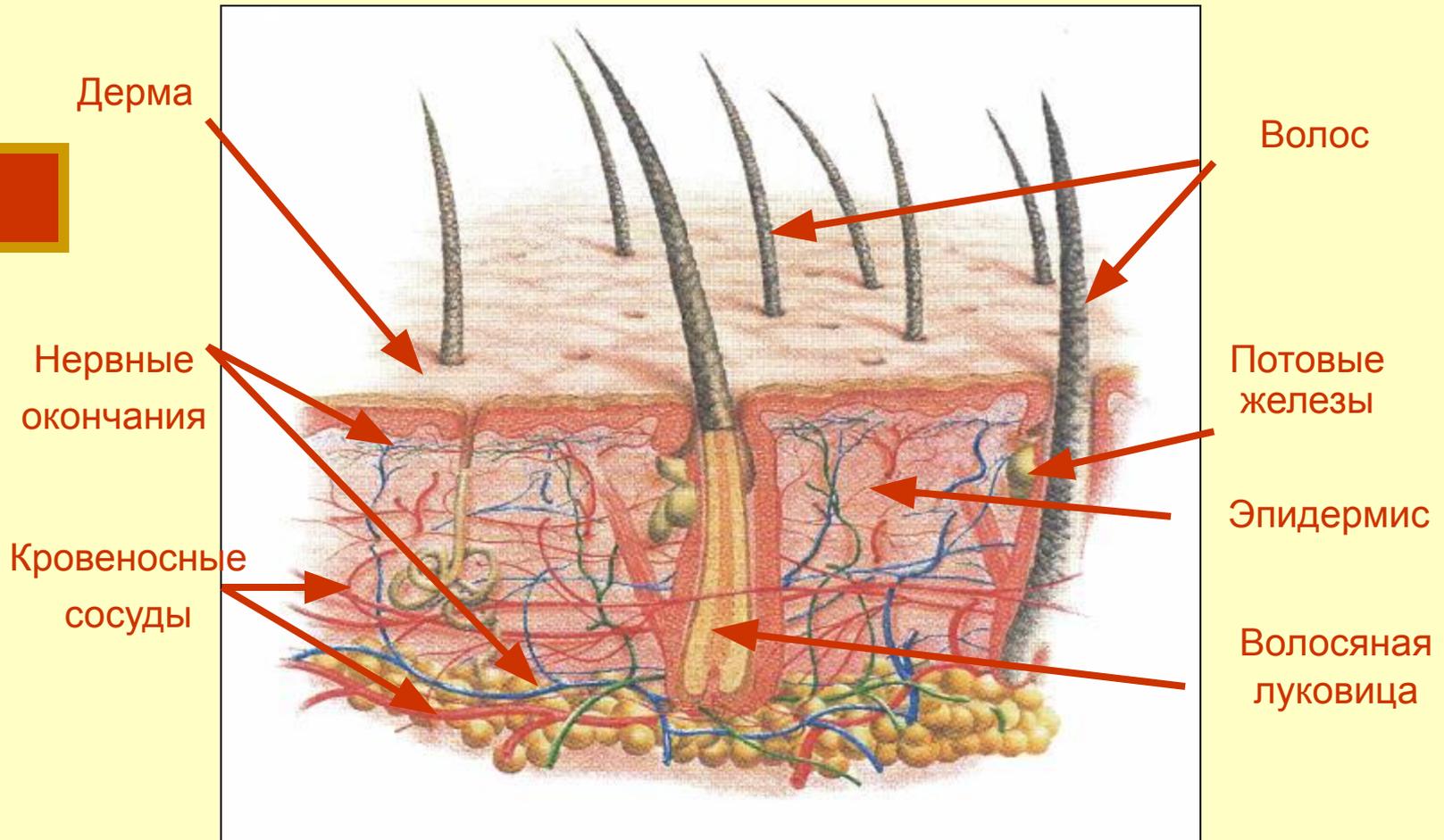
Практическая работа «Зачем человеку кожа?»

- Закройте глаза. Пусть кто-нибудь вам на ладонь сначала тёплой, потом холодной водой. Что вы почувствовали?
- Слегка уколите палец иголкой. Что вы почувствовали?



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

Строение кожи



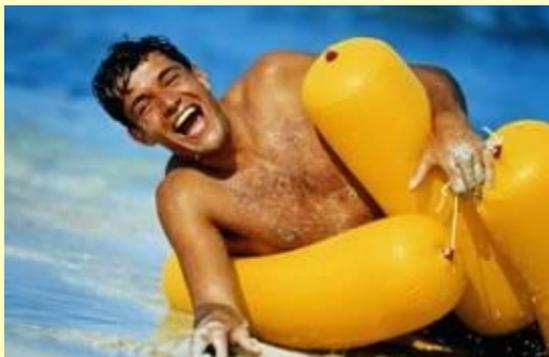
Волосы и волосяной покров



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.

Волосы растут со скоростью 0,2 мм в сутки.
Тело человека покрыто волосками в количестве от 200 000 до 1 миллиона.



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 м² кожи содержится 1 миллион потовых желез!



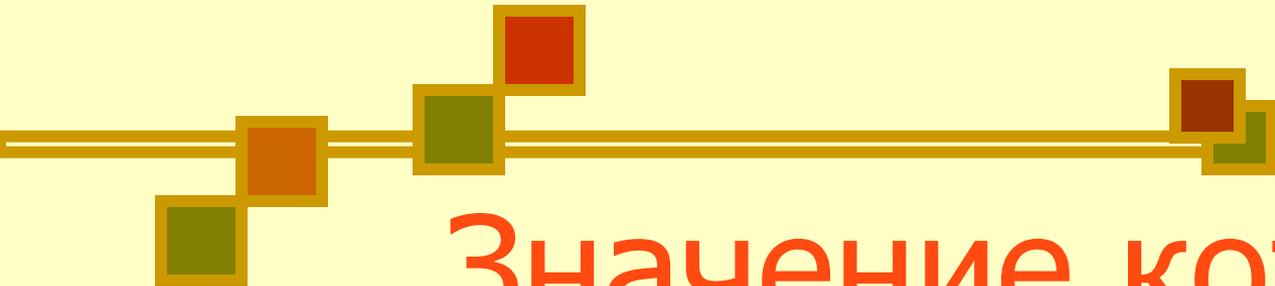
Температура кожи



Температура человеческого тела обычно колеблется в диапазоне 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.

Критической температурой те считается 42° и 25°.





Значение кожи

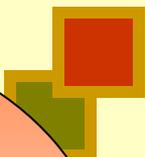


Защищает
внутренние
органы от
повреждения

Защищает
организм от
жары и
холода

Не пропускает в
организм
микробы

Не
пропускает
в организм
воду



Удаляет с
потом
вредные
вещества

Физминутка

На заре в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежика таз берёт,
Мордочку ежонку трет.



Только спину, только спину
Не потрешь родному сыну
Ходит по росе лесной
Он с немытою спиной.

Вот как посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хорошо , ребята, всё ж,
Что никто из вас не ёж! (Т. Виеру)

Гигиена и Панацея

У Асклепия было две дочери — Гигиеня и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.

Дизентерия, холера, гепатит — примеры болезней, возбудители которых могут проникнуть в тело человека с водой и пищей.





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 стафилококками.



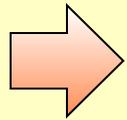
Причины повреждения кожи

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

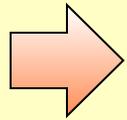




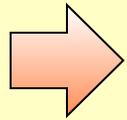
Правила ухода за кожей



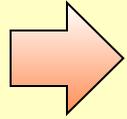
Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом



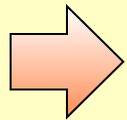
Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом. Два раза в день чистить зубы.



Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.

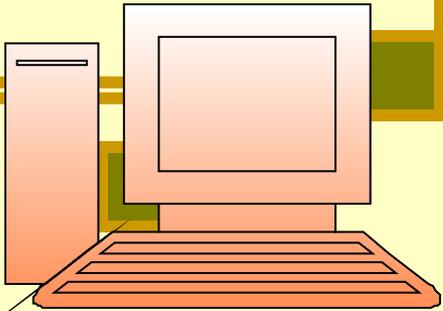


Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.



Закаляться



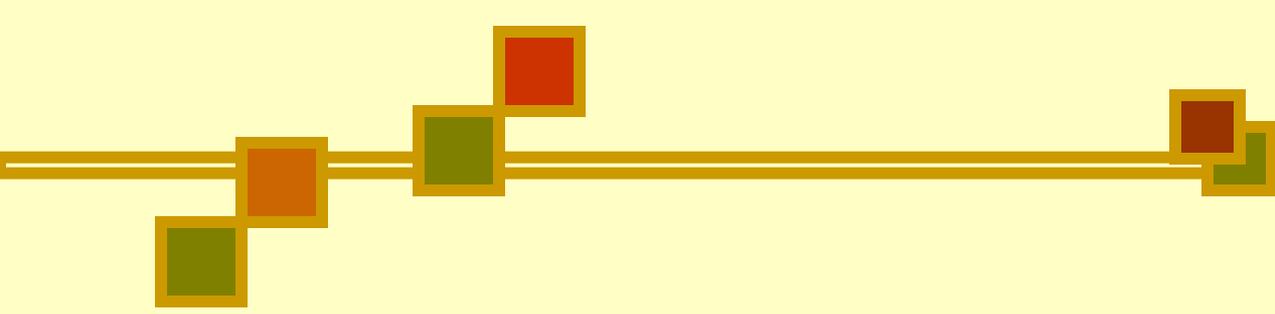


Это интересно



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 18 кг отмерших клеток кожи.

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



Ресурсы

- Виноградова Н.В. «Окружающий мир 4 класс» М.- «Вентана-граф» 2008
 - Коллекция рисунков Mikrosoft 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
- 