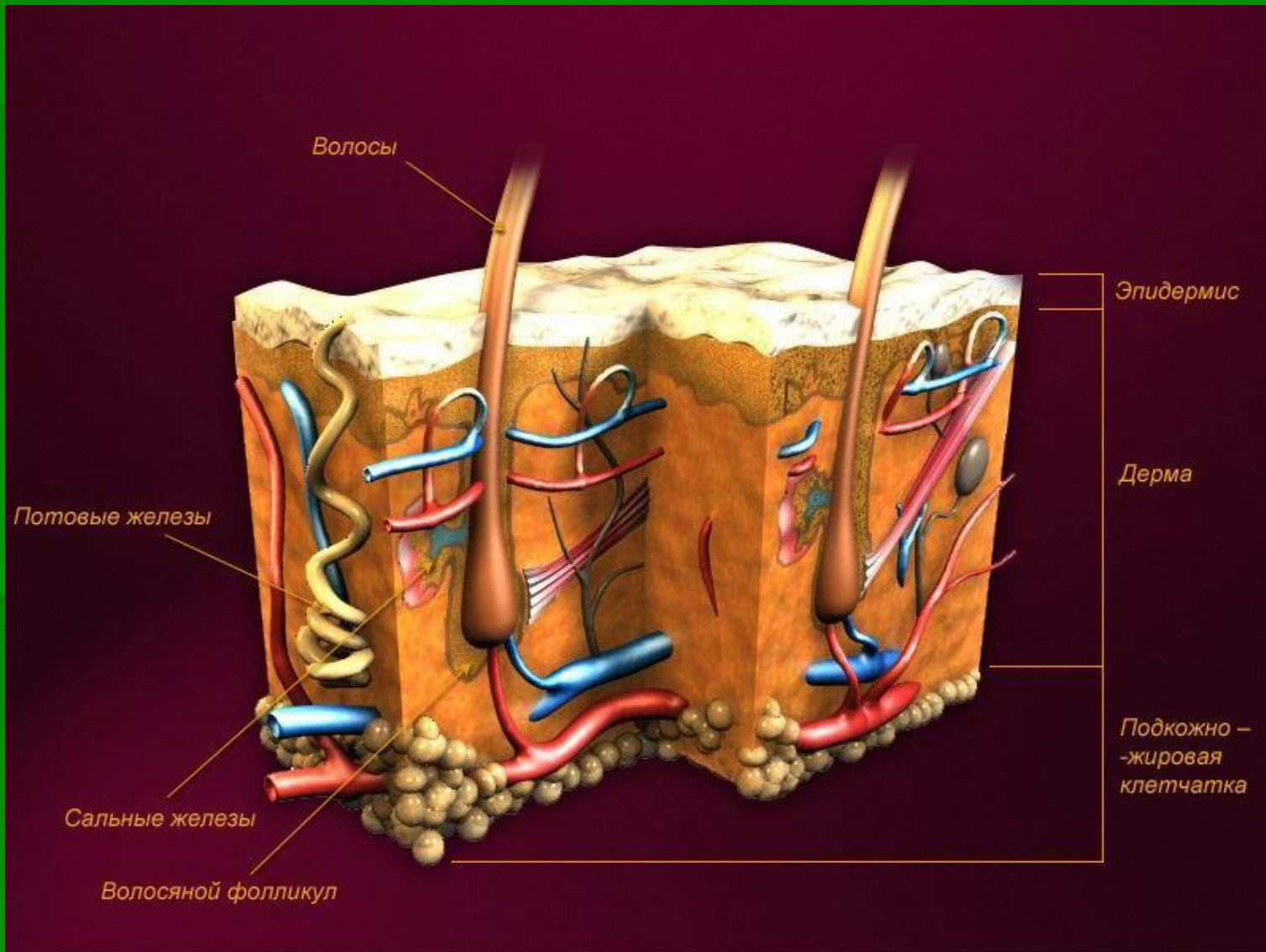


Гигиена кожи

Урок по курсу «Окружающий мир»
МОУ «Бехтеевская СОШ» 4 класс
Учитель: Литвинова Т.П.

Строение кожи



Функции кожи

- Кожа защищает тело от повреждений: механических, физических, химических.
- Кожа главный регулятор отдачи тепла в окружающую среду.
- Кожа защищает внутренние части тела человека от попадания микробов в организм.
- Кожа участвует в газообмене организма: поглощает кислород и выделяет углекислоту.

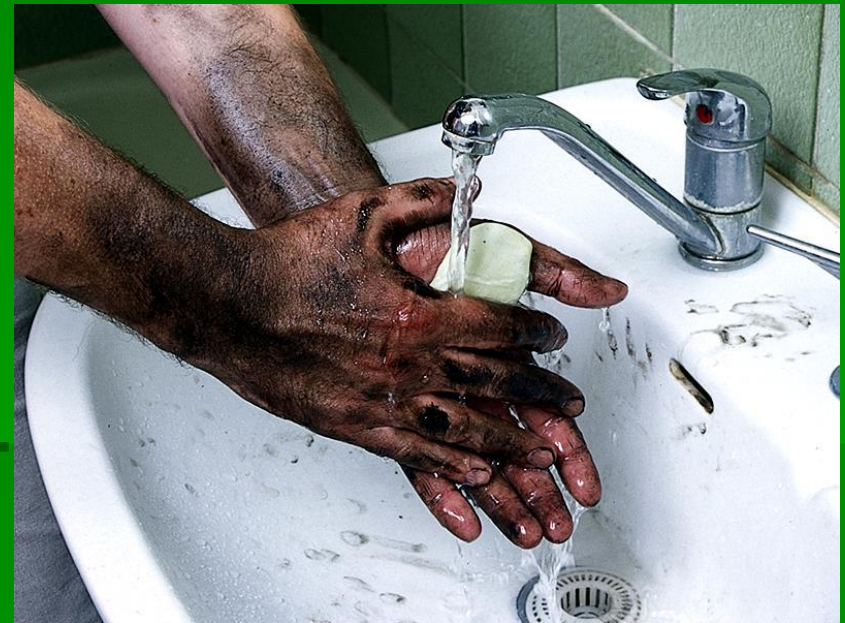
Да здравствует мыло душистое...

- Руки надо мыть с мылом несколько раз в день, ведь на руках, особенно под ногтями, содержится огромное количество патогенных микроорганизмов.



Чистота – залог здоровья

- Необходимо это делать после улицы и туалета, а также перед каждым приемом пищи. Полотенце для рук должно быть чистым и сухим.



У каждого человека должны быть личные полотенце, мочалка и расческа. Эти предметы необходимо содержать в постоянной чистоте, так как на них могут размножаться микробы, вызывающие заболевания кожи и волос. Во время купания особенно полезно применять мочалку из конского волоса — это улучшает кровообращение.



Загар мешает УФ-лучам проникнуть в глубь кожи

- Избыток ультрафиолетовой радиации отрицательно влияет на организм в целом. Но именно кожа является органом, наиболее восприимчивым к УФ-лучам. Длительное воздействие УФ-лучей не только ускоряет старение кожи — оно может привести к развитию меланомы — злокачественной опухоли кожи.



В человеке всё должно быть красиво...

- К гигиене кожи относится также правильный подбор одежды. Желательно, чтобы белье было из хлопка. Обувь должна быть подобрана по размеру, удобна. Носить чужую обувь не рекомендуется — это может привести к развитию микоза.



Многие школьники пренебрегают сменной обувью в школе. И напрасно. Ноги должны отдыхать от закрытой, «недышащей» обуви. Это не только создает ощущение комфорта, но и прибавляет здоровья.



Кожа –зеркало организма



- Для того чтобы кожа была здоровой и красивой, необходимо правильно питаться. Все, что мы едим, отражается на нашем лице. Основным принципом здорового питания является снижение потребления животных жиров и рафинированных углеводов, увеличение содержания фруктов и овощей в ежедневном рационе.

Спорт – путь к здоровью



- Для здоровья кожи необходимы регулярные физические нагрузки. Прогулки на свежем воздухе должны составлять не менее 2 часов в день. Очень полезны бег, велосипедные прогулки, длительная ходьба. Все это способствует очищению кожных пор, улучшает кровоснабжение кожи, препятствует образованию угрей.

«Обращение к детям» Ю.Тувим

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмо:
И прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо...
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!..
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья!

Ваш Тувим.



*Будьте
здоровы!*