

# НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА



Выполнила

Ученица

3 класса

Рузанова

Анастасия



- Вы уже знаете, что кожа – орган осязания. Но она выполняет в организме и другую работу.
- Главная «забота» кожи – защита внутренних частей тела от различных повреждений, от холода и жары, от болезненных бактерий.



- Плохо, когда на коже скапливается много жира и пота. К ним прилипает пыль. Кожа становится грязной. Вот где раздолье для бактерий, среди которых немало болезнетворных. Поэтому твоя кожа всегда должна быть чистой.





- Ты, может быть, спросишь: хорошо ли, что кожа выделяет жир и пот? Они ведь загрязняют кожу? Оказывается, жир и пот очень важны. Жир, покрывая кожу тонким слоем, делает её более мягкой и упругой. Пот испаряется с поверхности кожи, и тело человека от этого охлаждается. Так человеку легче переносить жару или выполнять тяжёлую работу. Кроме того, с потом выделяются из организма некоторые вредные вещества.

- Надо мыть всё тело мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю. Лицо, уши, шею надо мыть два раза в день- утром и перед сном. Руки мой с мылом несколько раз в день, особенно перед едой. Не забывай насухо вытирать их своим полотенцем. Если лицо и руки вытирать плохо, кожа становится обветренной: пересыхает, шелушится и даже трескается. Смажь её кремом, лучше всего детским.





- Важно уметь оказывать первую помощь себе или товарищу при повреждениях кожи: небольших ранках, ушибах, ожогах, обмороживании.

- Ранка. Промой ранку чистой водой. Смажь кожу вокруг ранки йодом или зелёной (эти жидкости убивают бактерий, которые могут проникнуть в организм). Затем перевяжи ранку чистым бинтом или приклей кусочек бинта пластырем.





- Ушиб. Приложи к ушибленному месту что –нибудь холодное, например тряпочку, смоченную холодной водой, или грелку с холодной водой.
- Ожог. Сразу же полей обожжённое место большим количеством холодной воды.

- Обмороживание. Обмороживание щёк, ушей, носа легко заметить у товарища: в обмороженных местах кожа резко бледнеет. Эти места растирают сухой варежкой, платком или просто рукой до тех пор, пока кожа не порозовеет. Растирать надо круговыми движениями. Нельзя растирать кожу снегом, чтобы не оцарапать.





- Если чувствуешь, что мёрзнут ноги, попрыгай побегай, пока они не отогреются.
- Когда мёрзнут руки, быстро сжимай кулаки. Если это не помогает, разотри пальцы сухой варежкой или рукой.





- Если обмороженное место не удалось отогреть на улице, немедленно возвращайся домой. Дома это место надо отогреть чуть тёплой водой, потом осторожно вытереть и тепло укутать.





- Если рана, ушиб, ожог, обмороживание большие, нужно немедленно обратиться к врачу!



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!!!

- 1. Какое значение имеет кожа?
- 2. Какую роль играют жир и пот, которые выделяет кожа?
- 3. Как нужно ухаживать за кожей?
- 4. Расскажи о первой помощи при небольших ранениях кожи, ушибах, ожогах, обмороживании





## Вывод.

Кожа защищает внутренние части тела человека от повреждений, от жары и холода, от болезнетворных бактерий. За кожей необходимо ухаживать: содержать её в чистоте, а если кожа пересыхает, смазывать её кремом. При небольших повреждениях кожи нужно сразу оказать пострадавшему первую помощь. Если же повреждение велико, надо немедленно обратиться к врачу.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!

