

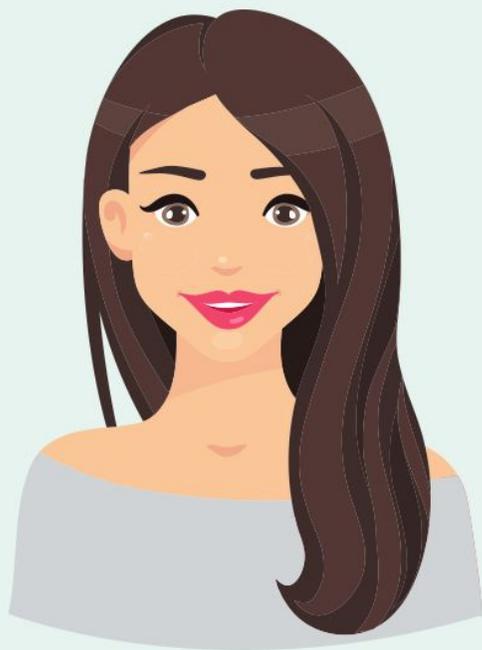


# Гигиена кожных покровов.

8 класс

Бородулина Ю.В.

## ТИПЫ КОЖЫ



### СУХАЯ

- Чувствительная
- Возможны шелушения



### НОРМАЛЬНАЯ

- Эластичная
- Гладкая
- Свежая



### КОМБИНИРОВАННАЯ

- Жирная в Т - зоне
- Сухая / нормальная по остальной поверхности

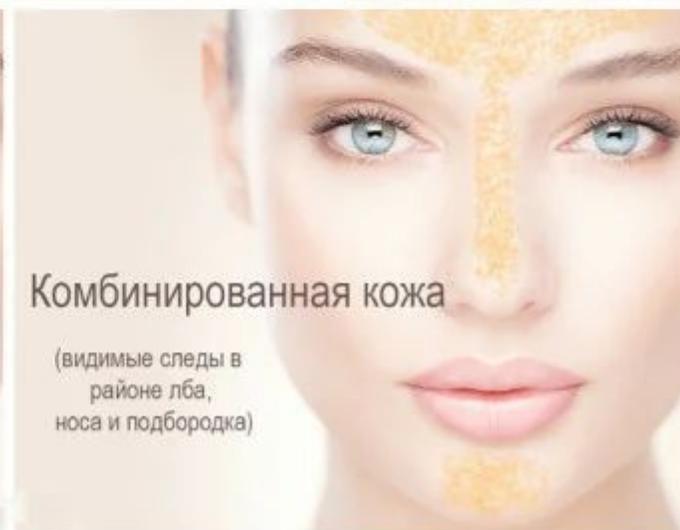
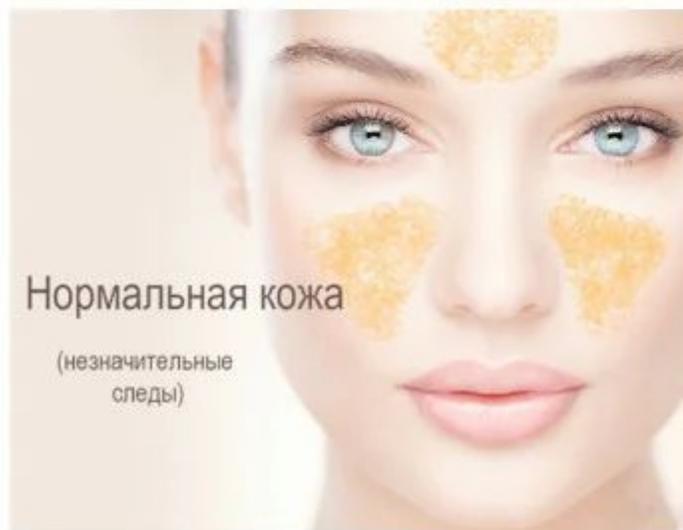


### ЖИРНАЯ

- Жирная по всей поверхности

## Определение типа кожи

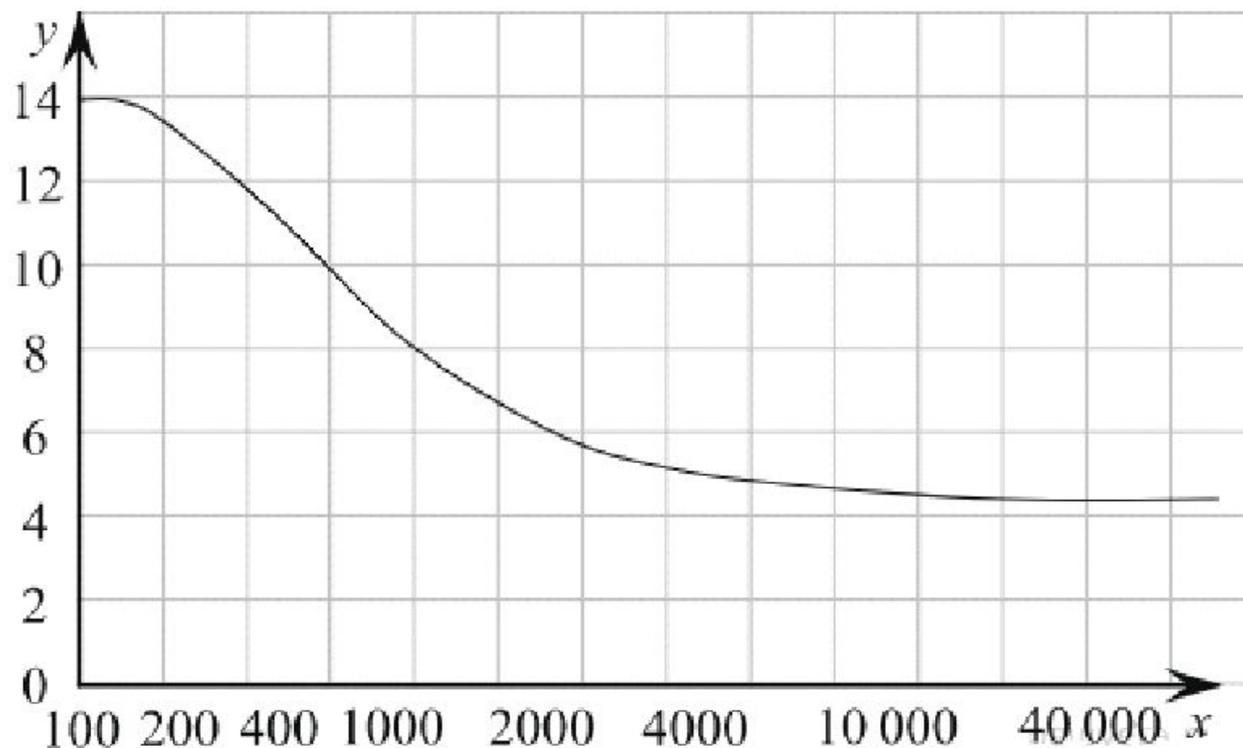
1. Вымыть лицо с мылом.
2. Через 2-3 часа промокнуть все лицо салфеткой и рассмотреть отпечаток.



# Уход за кожей

1. Гигиенические процедуры.
2. Одежда.
3. Обувь.
4. Нарушение терморегуляции: тепловой и солнечный удар.
5. Закаливание.

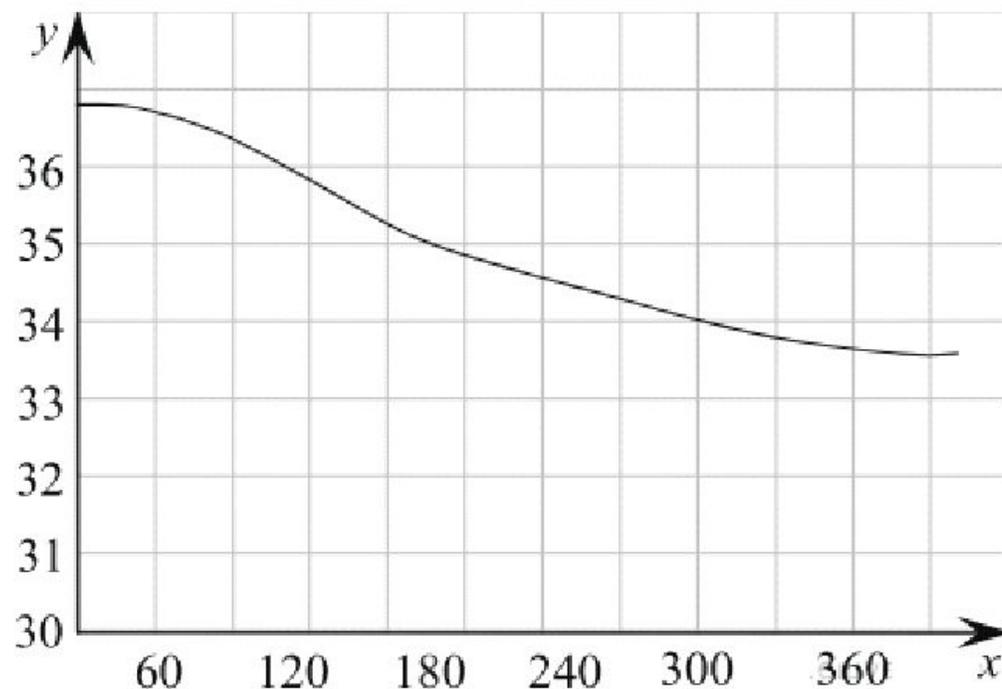
Изучите график зависимости интенсивности энергетического обмена спортсмена от длины дистанции, которую он пробегает (по оси  $x$  отложена длина дистанции (в м), а по оси  $y$  — уровень энергетического обмена (в ккал/мин)).



Какие два из нижеприведённых описаний наиболее точно отражают данную зависимость?

- 1) В конце дистанции спортсмен тратит больше энергии, чем в начале.
- 2) Во время бега на короткие дистанции тратится больше энергии.
- 3) При беге на длинные дистанции у спортсменов энергетический обмен находится примерно на одном уровне.
- 4) Резкое падение уровня энергетического обмена наблюдается на дистанции в 1000 м.
- 5) Для бега на большие дистанции необходимо уметь бегать короткие.

Изучите график, отражающий зависимость изменения температуры верхнего слоя кожи человека от продолжительности контакта с холодной ( $t = + 6 \text{ }^\circ\text{C}$ ) водой (по оси  $y$  отложена температура верхнего слоя кожи в месте контакта с водой (в  $^\circ\text{C}$ ), а по оси  $x$  — продолжительность контакта с холодной водой (в с)).



Какие два из нижеприведённых описаний наиболее точно отражают данную зависимость?

- 1) На 300 секунде контакта с холодной водой температура верхнего слоя кожи человека равна 34  $^\circ\text{C}$ .
- 2) Снижение температуры верхнего слоя кожи человека продолжается всё время контакта с холодной водой.
- 3) Температура верхнего слоя кожи человека сначала резко снижается, а затем плавно возвращается к норме.
- 4) После 360 секунды контакта с холодной водой в организме начинаются необратимые процессы.
- 5) В начале контакта с холодной водой температура верхнего слоя кожи повышается.

**Что характеризует энергетический обмен в клетке? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.**

- 1) по своим результатам противоположен биосинтезу
- 2) идёт с поглощением энергии
- 3) завершается в митохондриях
- 4) завершается в рибосомах
- 5) сопровождается синтезом молекул АТФ
- 6) завершается образованием кислорода и углеводов

**Какие превращения веществ могут происходить в организме человека? Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.**

- 1) гликогена в глюкозу
- 2) жиров в белки
- 3) гормонов в ферменты
- 4) жиров в углеводы
- 5) гормонов в витамины
- 6) углеводов в жиры

**Какие функции выполняет слюна человека? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.**

- 1) облегчение глотания
- 2) расщепление жиров
- 3) расщепление крахмала
- 4) механическое измельчение пищи
- 5) обезвреживание бактерий
- 6) расщепление белков

Установите соответствие между признаком и видом органического вещества, для которого он характерен. Для этого к каждому элементу первого столбца подберите позицию из второго столбца. Впишите в таблицу цифры выбранных ответов.

ПРИЗНАК	ОРГАН. ВЕЩЕСТВА
А) состоят из остатков молекул аминокислот	1) белки
Б) выполняют роль биологических катализаторов	2) углеводы
В) являются обязательными веществами плазматической мембраны	
Г) являются главными источниками энергии	
Д) входят в состав клеточной стенки растений и грибов	

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Установите соответствие между признаком и слоем кожи, для которого он характерен. Для этого к каждому элементу первого столбца подберите позицию из второго столбца. Впишите в таблицу цифры выбранных ответов.

ПРИЗНАК	СЛОЙ КОЖИ
А) расположены рецепторы	1) эпидермис
Б) расположены сальные и потовые железы	2) дерма
В) при ультрафиолетовом облучении в клетках синтезируется меланин	
Г) клетки постоянно слущиваются и обновляются	
Д) слой пронизан многочисленными кровеносными и лимфатическими сосудами	

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д