

Добрый день.

План урока.

1. Выполнение тестовой работы. Напоминаю, что выполняется она в день урока, т.е. 9 февраля и прислать ответы можно в Сетевой город или на почту учителя yuliya.chekanova.66@mail.ru
2. Посмотреть презентацию. В ходе просмотра записать основные сведения и факты, а также сравнения теплового и солнечного ударов. Во время презентации смотрите мои подсказки.
3. Чтение параграфа 37.
4. Запись домашнего задания.

В добрый путь.

Тест по теме «Кожа.»

- Выберите один правильный ответ на вопрос.
- 1.Важнейшая функция кожи
 - А) дыхание Б) синтез белков В) терморегуляция Г) синтез витамина Д.
- 2. Эпидермис выполняет функции
 - А) накопления жира Б) защиты от бактерий В) образования пота Г) образования кожного сала
- 3.Что недопустимо при оказании первой помощи пострадавшему от холодовой травмы?
 - А) растирание теплой чистой рукой; Б) растирание мягкой тканью;
 - В) растирание снегом; Г) обработка согретых участков спиртом;
- 4.Из местных симптомов для ожога I степени характерно все, кроме:
 - А) образование пузырей; Б) болезненности;
 - В) покраснения; Г) отека;
- 5. Какой из перечисленных факторов, чаще всего вызывает ожоги в быту?
 - А) солнце Б) кипяток; В) кислота Г) горячий металл
- 6.Каким термином называется наружный слой кожи?
 - А) эпителий Б) эпидермис В) энтодерма Г) дерма

Тест по теме «Кожа.»

- 7. Сколько основных слоев различают в коже:
- А) 1 Б) 2 В) 3 Г) 4
- 8. Наибольшей чувствительностью обладает кожа
- А) губ Б) спины В) подошв ног Г) ладоней
- 9. Назовите функции подкожной жировой клетчатки:
- А) защита от механических ударов и теплоизоляция
- Б) выделительная
- В) защита от проникновения в организм болезнетворных микробов
- Г) кожная чувствительность

- 10. Выделительную функцию выполняют...
- А) рецепторы Б) сальные железы В) потовые железы Г) клетки кожи
- 11. Назовите причину, по которой под влиянием алкоголя люди замерзают на улице.
- А) сужение сосудов и уменьшение кровотока
- Б) расширение сосудов и потеря тепла
- В) снижение чувствительности рецепторов кожи
- Г) нарушение работы нервных центров терморегуляции

Тема урока:

Гигиена кожных покровов.

Соблюдение правил личной гигиены — необходимое условие для поддержания кожи в рабочем состоянии.



В течение недели **сальные** железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а **потовые** железы — от 3,5 до 7 л пота.

Далее будет схема , ее нужно записать и написать пояснения к каждому типу кожи.



Типы кожи

```
graph TD; A[Типы кожи] --> B[Нормальная]; A --> C[Сухая]; A --> D[Жирная]; A --> E[Комбинированная]
```

Нормальная

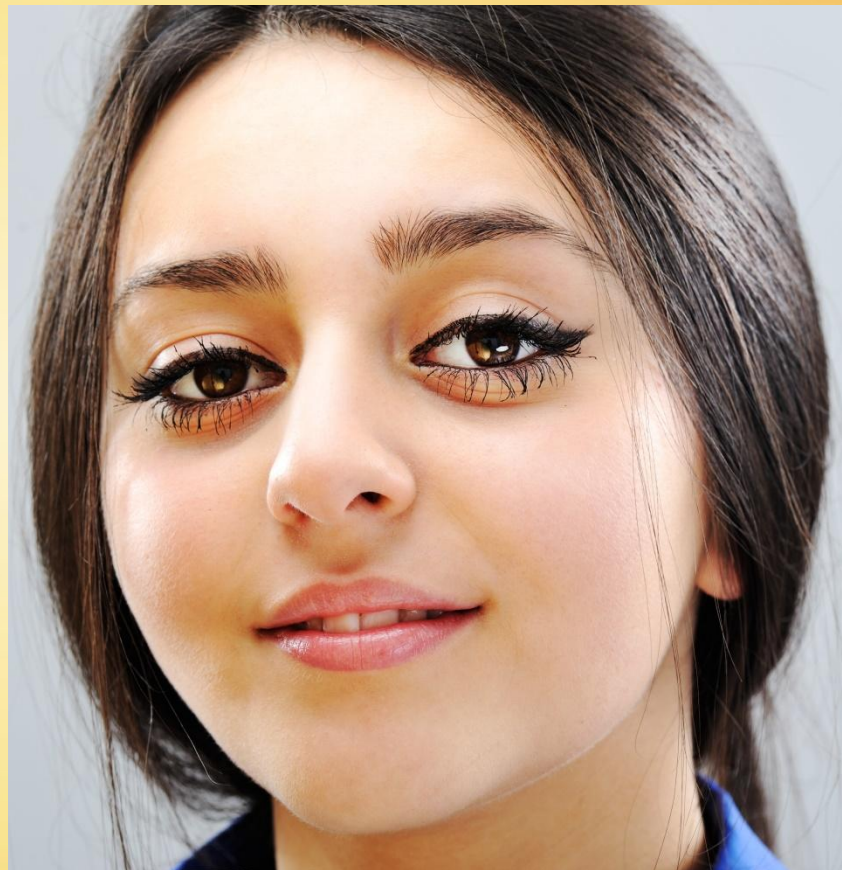
Сухая

Жирная

Комбинированная

Нормальная кожа

- Бежево-розовый оттенок, умеренно матовая;
- упругая, гладкая, с хорошим натяжением;
- достаточно влажная;
- без угрей.



Жирная кожа

- Серо-жёлтая окраска;
- расширенные поры;
- усиленная секреция сальных желёз, что приводит к избытку кожного сала.



Сухая кожа

- Розовато-жёлтоватый цвет;
 - очень ранимая и тонкая;
 - расширенные капилляры.
- Гигиена такой кожи должна быть тщательной, но щадящей.

Любое воздействие (ветер, солнце, мороз, мыло) приводит к раздражению.





Комбинированная кожа — это результат неправильного ухода за лицом.

Тест для определения типа кожи:

- тщательно вымыть лицо с мылом;
- через 2–3 часа прижать к нему бумажную салфетку.

Жирная кожа

жирный след

Нормальная кожа

слегка влажный след

Сухая

почти невидимый
след

Комбинированная

следы жира в
некоторых местах



Изменение типа кожи

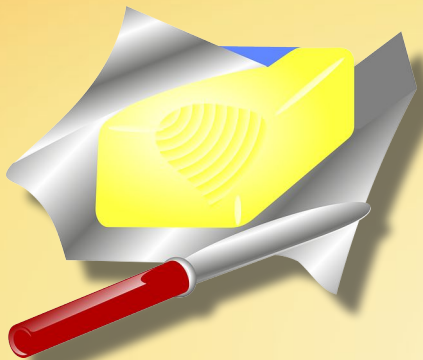
Резкие изменения происходят в подростковом возрасте, когда перестраивается гормональный фон всего организма.



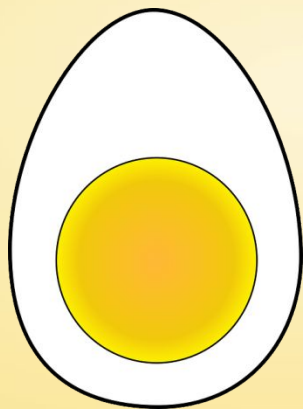
Ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи самостоятельно — так можно занести инфекцию в кровь.



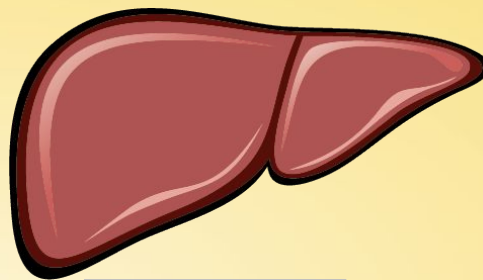
Здоровой коже нужен витамин А



Масло
сливочное



Желток



Печень



Рыбий жир

Чтобы очистить кожу от пота, загрязнений, кожного сала, микроорганизмов и чешуек рекомендуется **принятие ванн** (не более 15 минут минимум 1 раз в неделю).



Контрастный душ:

- улучшает состояние кожи;
- снимает усталость;
- улучшает кровоснабжение.

Стоит повторить процедуру 2–3 раза и закончить её холодной или прохладной водой.



Руки нужно обязательно мыть
после:

- туалета;
- перед едой;
- после контакта с животными.



Правильный уход за кожей головы и волос:

- нормализует деятельность сальных желез;
- улучшает кровообращение и обменные процессы;
- способствует росту красивых и здоровых волос.



Не стоит мыть волосы горячей водой: они могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Горячая вода даёт моющим средствам оседать на волосах в виде серого налёта.





Гигиена одежды

Одежда является важным приспособлением человека к условиям окружающей среды, служит для регулирования теплоотдачи тела, защиты от неблагоприятных метеорологических условий, от внешних загрязнений и механических повреждений.





Независимо от типа и назначения она должна соответствовать производимой работе, иметь покров, не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.





Гигиена одежды

При рационально подобранной одежде микроклимат слоя воздуха, непосредственно прилегающего к поверхности кожи, должен характеризоваться колебаниями от 28-32 °С и относительной влажностью от 20 – 40%.

Это во многом зависит от свойств текстильных материалов, применяемых при ее изготовлении, а именно от их теплопроводности, воздухопроницаемости, гигроскопичности и водоемкости.



Тепловой и солнечный удар.

При нарушении терморегуляции могут возникнуть 2 негативных воздействия: тепловой удар и солнечный удар. Разберемся, чем они отличаются. Разделим лист тетради вдоль пополам. Подпишем колонки.

Солнечный удар

- Это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове.



Тепловой удар

- Это болезненное состояние, вызванное перегревом тела.



теплового удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Носовые кровотечения

Рвота, жажда

Одышка

Учащенный пульс

Повышение температуры (более 39,6)

Мышечные боли

Сухая, горячая кожа

Сильные головные боли

Потемнение в глазах

Головокружение

Тошнота

Покраснение лица



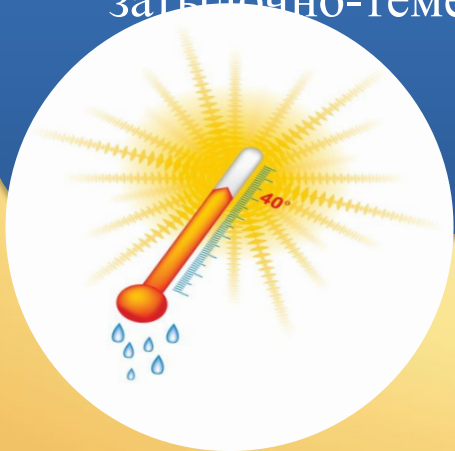
Внимание

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, ему можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Причины

Солнечный удар

- Возникновению солнечного удара способствует душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть



Тепловой удар

- Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передается во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен.
- Тепловой удар случается не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды.



- Первая помощь:** Перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
- уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок;
 - Если у пострадавшего открылась рвота, ему необходимо повернуть голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути;
 - расстегнуть одежду или снять ее, ослабить напряжение пояса;
 - тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой;
 - в тяжелых случаях облить холодной водой, приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего;
 - Если человек в сознании, ему надо давать обильное питье (холодный чай или слегка подсоленную воду);
 - Если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нем ватку несколько раз на 1 с следует поднести к носу пострадавшего.

Домашнее задание:

1. параграф 37 учить, знать записи в тетради
2. подготовить к сдаче лабораторную работу стр. 160–161.