

<i>Дата</i>	<i>Класс</i>	<i>Предмет</i>	<i>Учитель</i>
<i>11.02.2022г.</i>	<i>8</i>	<i>биология</i>	<i>Сытникова И.В.</i>
ТЕМА урока:	Уход за кожей, волосами, ногтями. Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика.		

ЭТАПЫ УРОКА

1.ПОВТОРЕНИЕ: «КОЖА И ЕЁ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА» - устно дайте ответы

1. Чем покрыто тело человека?
2. Какое значение имеет кожа для жизни человека?
3. Из каких слоев состоит кожа?
4. Из чего состоит пот?
5. Какое значение для организма человека имеет выделение пота?
6. Какое значение имеет выделение кожного жира?
7. Выберите правильный ответ: кожа является органом - кровообращения, дыхания, чувств, выделения, пищеварения.

1. Изучите видеоматериалы:

<https://www.youtube.com/watch?v=YWvNg2v14rI>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Z0VfE7Ormg>

Заболевания кожи

Отмершие клетки рогового слоя эпидермиса, пот и выделения сальных желез скапливаются на коже, препятствуют её нормальному функционированию и создают благоприятные условия для развития различных микроорганизмов, присутствующих в окружающей среде. Некоторые из бактерий относятся к болезнетворным.

Нерегулярный уход за кожей может стать причиной **кожных заболеваний**.

В месте закупорки протоков сальных желез размножаются бактерии и развивается воспалительный процесс. На коже появляются **прыщи, фурункулы и карбункулы**. В подростковом возрасте из-за гормональной перестройки организма иногда на лице и на теле появляется одновременно большое количество прыщей. Это сильно ухудшает состояние кожи и приводит к психологическим проблемам. При неправильном уходе за такой кожей (выдавливании, недостаточной очистке) могут быть осложнения, а на месте воспалительных узелков остаются шрамы.

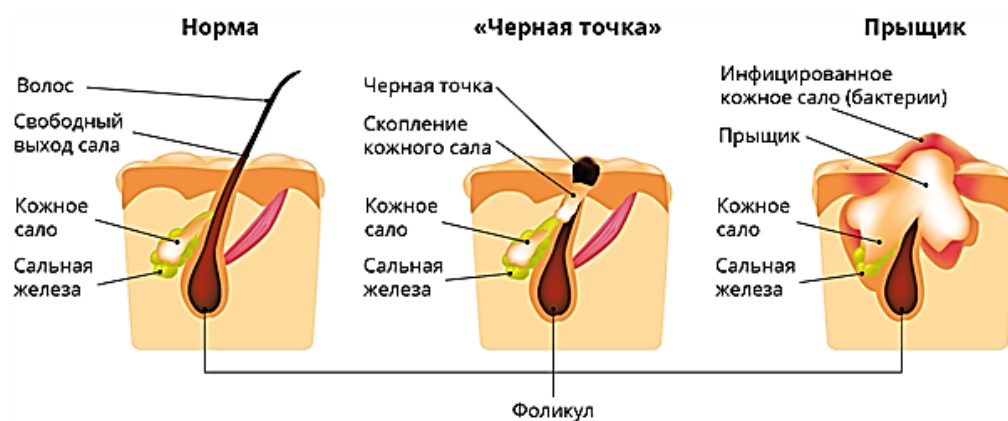


Рис. 1. Образование прыщей

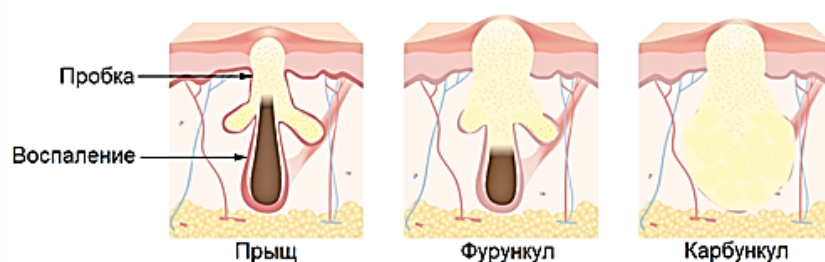


Рис. 2. Образование фурункулов и карбункулов

На коже иногда появляются бородавки. Их вызывают вирусы.



Рис. 3. Бородавки

Кожа подвержена также заразным заболеваниям. Паразитический клещ чесоточный зудень вызывает чесотку. Он живёт в коже: прогрызает в ней ходы, откладывает яйца, питается её частицами, отравляет своими выделениями. Кожа покрывается красными пятнами, появляется сильный зуд. При несвоевременном лечении клещ может поражать также внутренние органы.

Чесоточный клещ

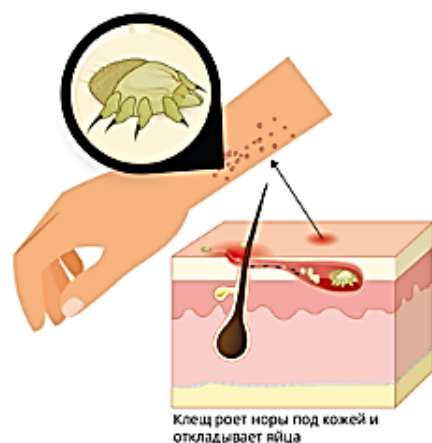


Рис. 4. Чесотка

Паразитические грибки вызывают микозы. Одно из таких заболеваний — стригущий лишай (микроспория). Передаётся он обычно от бродячих животных. Грибок разрушает волосной покров. На месте поражения волосы обламываются и образуются проплешины. Поражается также наружный слой кожи.

Любые изменения кожного и волосного покрова требуют врачебной консультации и при своевременном применении назначенных врачом лекарственных средств вылечиваются.

Гигиена кожи

Постоянно выделяющийся пот, кожное сало приводят к появлению неприятного запаха. На грязной коже быстро размножаются микроорганизмы, поэтому поверхность кожи необходимо регулярно очищать. Для этого всё тело обмывают тёплой водой с мылом. Ежедневный душ позволяет содержать тело в чистоте и удаляет с кожи всё лишнее. Необходимо также своевременно менять и стирать одежду, особенно соприкасающееся с кожей бельё.

Особый уход требуется за кожей рук. При выполнении работы по дому или в огороде руки следует защищать перчатками.

Ноги также требуют тщательного ухода. В закрытой обуви они потеют, кожа увлажняется. Может появляться неприятный запах. Постоянная повышенная влажность способствует развитию грибков. Поэтому ежедневное мытьё ног в тёплой воде с мылом — обязательная гигиеническая процедура.

Надо следить за состоянием ногтей, так как под ними может скапливаться грязь и большое количество микроорганизмов. Ногти постоянно растут, и их регулярно обрезают. Ногти на руках стригут каждую неделю, на ногах — не реже одного раза в две недели.



Рис. 5. Уход за ногтями

Надо регулярно ухаживать за волосами. На их поверхности накапливается кожное сало, частицы пыли. Уход за волосами — это регулярное мытьё и расчёсывание.

Большое значение для нормального функционирования кожи имеет правильный выбор одежды и обуви. Одежда не может стеснять движений, она должна защищать от переохлаждения и перегревания, пропускать воздух и водяные пары. Правильно подобранная обувь позволяет свободно передвигаться, защищает от перепадов температуры, не натирает ноги.



ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ, НОГТЯМИ И ВОЛОСАМИ:

ежедневно мыть с мылом кожу лица и тела водой комнатной температуры;
для предупреждения появления подростковых угрей воздерживаться от жирной, горячей, острой пищи, умывания холодной водой;
регулярно обрезать ногти и следить за их чистотой;

регулярно мыть волосы в зависимости от их жирности;

не допускать переохлаждения волос, чтобы не нарушалось их питание и рост;

постоянно подрезать концы волос для уменьшения их расщепления

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ И ОТМОРОЖЕНИЯХ

СТЕПЕНИ ОЖОГОВ



Покраснение кожных покровов



Образование пузырей на коже



Омертвление кожных покровов и подлежащих тканей, обугливание

СТЕПЕНИ ОТМОРОЖЕНИЙ



1-я степень



2-я степень



3-я степень

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРЕКРАТИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕПЛА ИЛИ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА

Потушить горящую одежду на пострадавшем



Промыть глаза при попадании химического вещества



ПРЕКРАТИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ХОЛОДА

На отмороженную часть тела положить асептическую повязку



Тепло укутать пострадавшего



ОХЛАДИТЬ МЕСТО ОЖОГА



Струей холодной воды при ожогах 1-й и 2-й степени



Грелкой с холодной водой (льдом) при ожогах 3-й и 4-й степени (после наложения повязки!)



На обожженную часть тела наложить асептическую повязку

Дать теплое питье (чай, кофе)



ЖУРНАЛ «ВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ»

Решение ситуационных задач:

Объясните поведение героев задач с точки зрения гигиены и правил оказания первой помощи.

Задача №1

Девочки – первокурсницы из кулинарного техникума – Валя и Рита собираются на дискотеку.

Рита говорит Вале: «Твоя голубая кофточка так подходит к моей юбочке. Можно я сегодня её одену на дискотеку?»

Валя ответила: Конечно можно, а я можно надену твои серёжки, они так мне нравятся». «Одевай» - ответила Рита. Объясните поведение девочек с точки зрения гигиены.

Задача №2

Ученик 8 класса Витя после соревнований по баскетболу пришёл домой. Родители сказали, что они приглашены к знакомым в гости. Витя быстро переоделся в чистую одежду, вылил на себя полфлакона туалетной воды и сказал родителям: «Я готов».

На это мама ему сказала: «В гостях мне за тебя будет стыдно». Почему так сказала мама?

Задача №3

Общежитие. Комната мальчиков.

Коля вбегает в комнату и говорит: «Какой на улице дождь! У меня промокли ноги .»

Он быстро снял носки и бросил их на горячую батарею, затем одел тёплые носки Сергея, чтобы ноги согрелись. Всё ли верно сделал Коля?

Задача №4

При попадании кислоты на кожу необходимо смыть кислоту под струёй воды и обработать поражённое место 1-%-ным раствором уксусной кислоты. Верно ли это?

Задача №5

Саша обжёг руку кипятком. Бабушка сразу же смазала место ожога гусиным жиром. Верно ли это?

Задача №6

Катя зашла в комнату к старшей сестре и попросила массажную расчёску. Сестра ответила: «Нет». Почему сестра ей отказала?

Домашнее задание:

изучить параграфы 36-37, дать **письменные краткие ответы** на ситуационные задачи.(при вашем ответе – не верно- укажите верный вариант действий).

Выполненные работы присылать на адрес электронной почты isytnikova@mail.ru

Консультация: присылайте вопросы на электронную почту isytnikova@mail.ru

