**Тема урока**:

«**Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви. Болезни кожи.»**

**Цели**:

***обучающая*** - сформировать представление о правилах ухода за кожей и её производными – ногтями и волосами; знания о гигиенических требованиях по уходу за кожей с точки зрения её анатомических и физиологических особенностей; выявить причины и признаки кожных заболеваний и травм кожи: ожогов и обморожений;

***развивающая*** - развивать память, логическое мышление, воображение с помощью мыслительных приёмов: анализ, синтез, обобщение и систематизация, установление аналогии; продолжить формирование практических навыков в процессе исследования;

***воспитывающая*** - воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Планируемые результаты обучения:**

*учащиеся должны знать:*

* элементарные правила личной гигиены
* причины и признаки кожных заболеваний
* причины и признаки трав кожи

*учащиеся должны уметь:*

* определять тип кожи
* распознавать кожные заболевания
* оказывать первую доврачебную- помощь

Личностные УУД: формировать навыки, способствующие применение биологических знаний в повседневной жизни развить умения логически рассуждать, а также сравнивать и делать выводы.

Метапредметные УУД: коммуникативные - проявлять исследовательскую деятельность, распределять роли в группе; регулятивные – работать по плану, сверять свои действия с целью; познавательные – выявлять причины и следствия простых явлений.

**Тип урока:** комбинированный.

**Средства обучения**: интерактивная доска, компьютер.

**Методы:** наглядные, практические, проблемного изложения, частично поисковый, поисково-исследовательский.

**Оборудование:**салфетки, лупы.

**Ход урока:**

**I. Организационный этап**

Предлагаю определить готовность к уроку, создаю положительный настрой на урок. Здравствуйте! Как настроение? Улыбнитесь друг другу и пожелайте успехов в работе.

**II. Актуализация опорных знаний.**

1) Дотроньтесь до волос рукой, уберите руку. Почему четко чувствуется прикосновение при нанесении и снятии раздражения? (Рецепторы, расположенные на корне волоса, реагируют на деформацию волоса).

2. Как доказать, что стержни волос и ногтевая пластинка не содержат ни нервов, ни кровеносных сосудов? (При их стрижке мы не ощущаем боли и нет кровотечения).3. Почему не рекомендуют грызть ногти и заусенцы? (Повреждается не только эпидермис, но и дерма, что приводит к кровотечениям и инфицированию)

(дополнение учителя)

**На коже 250 тыс. холодовых и 30 тыс. тепловых рецепторов. Температура кожи различна: 36,6 - в подмышечной впадине; 34 - на животе; 20-25 - на лице; 37,5-38 - кровь, внутренние органы. Кожа наименее чувствительна к уколам в 9 утра. Человек каждый час теряет 800 тыс. микрочастиц кожи, за год 675 гр., к 70 годам - 47 кг.**

**III.Изучение нового материала:**

**1.Гигиена кожи, ее производных и одежды.**

**Самостоятельная работа с учебником.**

Задание: прочтите статьи «Уход за кожей», «Уход за ногтями и волосами», «Гигиена одежды и обуви» § 40. Сформулируйте гигиенические правила и дайте им физиологическое обоснование. Материал оформите в виде таблицы «Гигиена кожи, ее производных и одежды».

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила гигиены** | **Физиологическое обоснование** |
|  |  |

Проверка самостоятельной работы.

**2. Причины кожных заболеваний (презентация)**Неправильное питание. Избыточное питание ведет к тому, что кожа краснеет и приобретает сальный вид. Потребление алкогольных напитков и табака ведет к отечности и дряблости кожи, так как нарушается состояние кожных сосудов.

Недостаток витаминов. На состоянии кожи сказывается и недостаток витаминов. Так, при гиповитаминозе А кожа становится сухой, шероховатой. Недостаток витамина В2 приводит к трещинам в углах рта («заедам»), ногти становятся ломкими. При недостатке витамина С возможны мелкоточечные кровоизлияния, связанные с повышенной проницаемостью мелких кровеносных сосудов.

Гормональные нарушения. Состояние кожных покровов в большой степени зависит от состояния эндокринной системы. У подростков в связи с половым созреванием может изменяться состав секрета сальных желез. Он становится более вязким и легко закупоривает отверстия выводных протоков этих желез. При попадании в них болезнетворных микробов происходит воспаление — образуются угри. Чтобы угрей было меньше, следует избегать жирной и горячей пищи, острых приправ, а также лучше следить за чистотой кожи.

Грибковые и паразитарные заболевания кожи. Стригущий лишай — одно из распространенных грибковых заболеваний кожи. Свое название он получил потому, что волосы на пораженных местах обламываются у корней и создается впечатление, будто бы их выстригли. Существуют две формы этой болезни. Одна поражает лишь верхние слои кожи и встречается только у человека. Другая форма болезни более тяжелая, бывает и у людей, и у животных, причем наиболее часто люди заражаются ею от больных кошек и собак. Болезнь требует обязательного лечения. Стригущий лишай очень заразен. Общее полотенце, чужая одежда, общение с больными животными могут стать причиной заражения.

Внутрикожный паразит — чесоточный зудень является возбудителем заразной и очень опасной болезни — чесотки. Самки клещей после спаривания прогрызают подкожные ходы и откладывают там яйца. Вылупившиеся личинки питаются тканями кожи. Наиболее часто поражаются промежутки между пальцами, кожа живота и ягодиц. В случае заболевания необходимо срочно обратиться к врачу. Чесотка излечима.

**3. Травмы (презентация)**

Среди повреждений кожи чаще всего встречаются ожоги и отморожения. Ожоги бывают химические и термические. Химические ожоги вызываются попаданием на нее различных едких веществ. Если ожоги возникли от попадания на кожу кислоты или щелочи, то прежде всего необходимо смыть реактив большим количеством воды. Затем, если ожог был от кислоты, полезно пораженную часть кожи промыть 2%-м раствором соды. Если кожа пострадала от щелочи, то лучше воспользоваться 1%-м раствором уксусной или лимонной кислоты.

Термические ожоги бывают четырех степеней. При ожоге I степени кожа краснеет. При ожогах II степени на месте ожога образуются пузыри, наполненные тканевой жидкостью. При ожогах III степени возникают более серьезные нарушения. При IV степени ожога кожа даже обугливается.

При ожогах I и II степени пораженное место достаточно промыть холодной водой, а потом обработать спиртом или одеколоном. При ожогах более высоких степеней необходимо наложить на обожженное место стерильную повязку и отправить пострадавшего в медицинское учреждение.  
**4. Обморожения( (презентация)**

Переохлаждение кожи вызывает сужение ее кровеносных сосудов, что проявляется побелением кожных покровов. Кожа при этом теряет чувствительность.

При обморожении слабой степени достаточно растереть кожу мягкой тканью до покраснения и восстановления чувствительности. При более сильном обморожении следует сделать теплоизолирующую повязку и дать пострадавшему горячее питье. Важно, чтобы отогревание тканей происходило изнутри за счет восстановления кровообращения. Теплоизолирующую повязку готовят так: отмороженный участок обкладывают ватой и тщательно укутывают, например, теплым платком.

**IV. Этап проверки усвоения знаний**

**Использование кейс - метода.**

**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**

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 №3**

Катя зашла в комнату к старшей сестре и попросила массажную расчёску. Сестра ответила: «Нет».

Почему сестра ей отказала?

**V. Рефлексия. Подведение итогов урока**

Будем составлять кластер. Перед каждой группой лежит чистый лист бумаги, в центре мы пишем ключевое слово «кожа», а от него в разных направлениях должны рассыпаться основные понятия темы в виде слов, схем, рисунков.

**VI. Этап информации учащихся о д/з**:

Изучить § 40. Ответить на вопросы, помещенные в начале параграфа и в конце его.

**Дополнительный материал к уроку**

**Уход за кожей.**

У кожи много функций. Она защищает организм от проникновения внутрь вредных различных веществ и микробов, принимает участие в дыхании. Она поглощает 1% кислорода и выделяет 3% углекислого газа от их общего объема, проходящего через легкие.

Мельчайшие кровеносные сосуды кожи, расширяясь при высокой температуре воздуха или воды и суживаясь при их низкой температуре, вместе с потоотделением регулируют отдачу тепла организма во внешнюю среду.

В коже содержатся потовые и сальные железы. Выделение этих желез смешиваются с микробами и пылью и превращаются в грязь, которая забивает складки и поры кожи. В результате могут возникнуть различные кожные заболевания. Поэтому правильный уход за кожей, особенно если человек регулярно занимается физическими упражнениями, необходим.

По степени салоотложения кожу принято делить на нормальную, сухую и жирную.

Нормальная кожа требует более простого ухода, чем сухая и жирная. Кожные выделения, пыль, грязь с ее поверхности удаляют мытьем водой с мылом.

Умываясь по утрам, мы тонизируем не только кожу, но и весь организм.

Жесткая вода содержит много солей кальция, магния, железа, которые сушат, истончают кожу и часто вызывают ее раздражение. Хорошо переносится кожей мягкая вода (дождевая, снеговая). Однако жесткую воду можно смягчить, прокипятив или добавив в нее питьевую соду, нашатырный спирт, глицерин (1 ч. Ложку на 1 л. воды), молоко (1 чашку на 1л. воды).

При умывании, кроме качества воды, имеет значение также и ее температура. Холодная вода освежает, укрепляет кожу. Однако при низкой температуре сужаются сосуды понижаются салоотделение, из-за этого ухудшается питание кожи и может развиться сухость.

Горячая вода хорошо очищает кожу, смывает кожный жир. Однако при систематическом применении горячей воды может возникнуть стойкое расширение сосудов, при котором кожа становится вялой. Поэтому следует умываться водой либо комнатной температуры, либо попеременно обливать лицо горячей и холодной водой.

Мыло удаляет с кожи, омертвевшие роговые чешуйки, грязь, пот. Умываться рекомендуется туалетным мылом.

Сухая кожа тонкая, очень чувствительна ко всякого рода раздражениям и плохо переносит воду. Поэтому при очень сухой, раздраженной коже следует временно отказаться от умываний водой, заменив его различными притираниями. Хорошо очищают и смягчают сухую кожу, витаминизированный крем «Бархатный», «Миндальное молоко»; подогретое растительное масло (оливковое, подсолнечное и др.). Очистив кожу, ее покрывают жирным смягчающим кремом («Миндальный», «Питательный», «Янтарь» и витаминизированные кремы, содержащие витамин А). Крем наносить осторожно. Кожу носа, подбородка смазывать кремом не следует, т.к. это самые жирные участки лица. Крем оставляют на лице 30-40 минут, затем промокают бумажной салфеткой. Через несколько дней кожа становится мягче и можно осторожно приступать к умыванию мягкой водой.

Жирная кожа резко отличается от сухой. В период полового созревания, в 13-15 лет, увеличивается деятельность сальных желез. Кожа начинает лосниться, покрывается жировым налётом, на котором скапливаются пыль и грязь. На поверхности кожи появляются чёрные сально-роговые пробочки- чёрные угри, белые угри, напоминающие крупинки белого цвета. Уход за жирной кожей преследует цель обезжирить и дезинфицировать кожу. Умываться следует горячей водой с мылом и потом ополаскивать лицо холодной водой. Чтобы сохранить защитный кислотный барьер поверхности кожи, рекомендуется заканчивать умывание обливанием холодной подкисленной водой (1 ст. л. столового уксуса или 1\4 ч.л. лимонной кислоты на 1 литр воды). Умываться следует не раздражающим кожу туалетным мылом («Детское», «Ланолиновое» и т. п.). В привычку должно войти мытье рук после посещения туалета и перед едой. Чтобы на коже не образовались трещины, руки после мытья тщательно нужно вытирать. Душем пользоваться ежедневно (особенно после интенсивной тренировки). И конечно, не менее одного раза в неделю устраивать банный день со сменой нижнего белья.

Хорошая привычка – ежедневное мытье ног прохладной водой перед сном, что не только предупреждает потливость стоп, но и закаляет. Ежедневно менять носки. И лучше всего носить хлопчатобумажные носки, так как они хорошо впитывают влагу и пропускают воду.

**Гигиена волос.**

Волосы следует мыть один раз в неделю, а если они сухие, то 2-3 раза в месяц. Для мытья волос применяйте подходящее мыло или шампунь. Чтобы не пересушит волосы, их достаточно один раз хорошо намылить и промыть не очень горячей водой. После полного высыхания волосы расчесывают гребнем или расческой с широкими зубьями. Длинные волосы надо расчесывать с концов, а короткие от корней.

Стоит предостеречь некоторых подростков от привычки ходить в холодную погоду с непокрытой головой. Кожа при этом прохлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются, что может привести к ухудшению питания и роста волос.

**Уход за ногтями.**

Ногти на руках следует стричь каждую неделю, а на ногах – раз в две недели. Чтобы при подрезании ногти, особенно на ногах, не трескались, надо предварительно их опустить в теплую мыльную воду. Срез ногтя на пальцах ног не должен быть слишком овальным, чтобы его края не вросли в кожу и не причиняли боль.

**Гигиена одежды и обуви.**

Девочки и мальчики должны тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не слишком теплой, не стеснять движений. Ее размеры и покрой не должны затруднять дыхание и кровообращение. По этой же причине не должны быть тугие воротнички, пояса, манжеты. Вредно постоянно ходить и тем более спать в обтягивающих трусах, особенно из синтетики.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В теплую погоду – спортивные трусы, майка. Тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм из шерстяной ткани.

Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе одежда должна иметь три слоя: нижнее белье, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра синтетическую куртку.

Обувь нужно иметь прочную, мягкую, эластичную. Удобную, легкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает потертости, ссадины и мозоли. Слишком свободная обувь также не удобна – она натирает кожу и вызывает ссадины.

Зимой обувь должна быть на полномера больше, следует надевать ее на толстые шерстяные носки. Недопустимо, чтобы в помещении находились в спортивной обуви, нельзя постоянно в течении дня ходить в кедах: это может привести к плоскостопию.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Белье необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

**Личная гигиена.**

Не нужно доказывать, насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдения этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает уход за кожей, полостью рта, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.