**ГБ(О)ОУ школа-интернат№2**

**Тема «Кожа»**

**Комбинированный урок**

**«Береги кожу смолоду!»**

**8класс**

Учитель: Ванюшкина М.С.

г.Липецк 2014г.

***Задачи урока***

***Образовательные:*** сформировать понятие о строении и функциях покровного органа – кожи и её производных; установить взаимосвязь строения и функции кожи; познакомить с защитной, рецепторной, выделительной и терморегуляционной функциями кожи; познакомить с гигиеническими требованиями по уходу за кожей, волосами, ногтями.

***Развивающие:*** продолжать развитие умений выделять главное и существенное, самостоятельно работать с текстом и рисунками, данными в учебнике, извлекая из них нужную информацию, устанавливать причинно – следственные связи; продолжать формирование коммуникативных навыков (работа в паре, группе) и творческих (театрализации научной информации) навыков.

***Воспитательные:*** продолжить формирование познавательного интереса к предмету, способствовать воспитанию культуры общения, воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

***Оборудование:*** таблица «Строение кожи»; видеосюжет «Строение кожи и её функции»; телевизор; DVD.

Уроку предшествует подготовительный этап. Он начинается за неделю до урока. Обучающиеся распределяются по группам: «Интересные факты о коже», «Уход за кожей лица», «Уход за волосами», «Уход за ногтями». Каждая группа получает задание подготовить проектную работу по заданной теме и представить её в любой форме: доклад, инсценировка и т.д. Информационный материал должен быть красочно оформлен и представлен во время выступления группы.

***Ход урока***

**1.Оргмомент**

Приветствие. Проверка готовности детей к уроку. Эмоциональный настрой.

**2.Изучение нового материала**

-Сегодня на уроке мы продолжаем изучать организм человека. Речь пойдёт о коже. Кожа не является незнакомым для вас органом. Что-то о ней вы уже знаете. Этот урок мы посвятим изучению строения и функциях кожи и её производных; познакомимся с гигиеническими требованиями по уходу за кожей, волосами и ногтями. Откройте тетради, запишите число и тему урока. Вначале урока я предлагаю послушать проектную работу группы на тему: «Интересные факты о коже». Всем остальным необходимо внимательно послушать сообщение, т.к. данные понадобятся при изучении новой темы.

***Интересные факты о коже***

-Знаете ли вы, что снаружи клетки кожи мёртвые и постоянно слущиваются. Человек среднего роста каждый час теряет около 800 тыс. микрочастиц кожи. Полная смена верхнего слоя клеток подошвы человека происходит в течение 10-30 дней.

-Кожа-самый тяжёлый орган человека, он весит 2кг700гр. Общий вес кожи, сбрасываемой в течение жизни человека 18кг.

-Этот орган не только от тепла, но и от стыда-краснеет, от испуга-потеет, а от страха-бледнеет.

-На каждый квадратный сантиметр кожи приходится 100потовых желёз, кровеносных сосудов и более 150нервных окончаний.

-В коже находится 250тысяч «холодовых» и 300тысяч «тепловых» рецепторов.

-Площадь кожного покрова взрослого человека достигает 1,5-2кв.м.

-Через кожу в организм поступает 2% кислорода.

-В коже происходит образование витамина Д.

-В коже 1км. кровеносных сосудов.

-Самый толстый слой кожи находится на ступнях ног и составляет 0,5см., а самый тонкий на веках и барабанных перепонках.

-В коже находится фермент меланин, защищающий организм от ультрафиолета.

-Кожа за всё время жизни человека обновляется примерно 1000раз.

-В холодную погоду человек через кожу выделяет до 0,5л пота в сутки, а в жаркую до 10-15л. Иногда до 4л в час.

-На этом органе находится около 250тысяч волос.

-Кожа является показателем здоровья и состояния внутренних органов. Поэтому с древних времён к нам пришло изречение «Кожа-это зеркало здоровья человека».

Итак, вы прослушали интересные факты о коже. Что-то вы наверное, знали, а что-то услышали новое. Мы убедились в том, что кожа-это не просто оболочка, а сложный орган со многими функциями. Нам в этом сегодня предстоит разобраться.

Для начала посмотрим видеосюжет «Строение кожи и её функции». Во время просмотра запишите функции кожи, количество слоёв и их название. Постройте схемы: «Функции кожи», «Строение кожи».

Функции кожи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  ? |  ? |  ? | ? | ? |

Строение кожи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ? |  ? | ? |

(Просмотр видеосюжета с последующим обсуждением)

-О каких основных функциях вы услышали в видеосюжете?

-Сколько слоёв имеет кожа?

-Как они называются?

А теперь более подробно изучим строение и функции кожи по таблице «Кожа» и по рисунку 71 (стр.164) вашего учебника.

-Сколько слоёв можно выделить в коже?

-Как они называются?

-Что вы сегодня услышали о верхнем слое кожи-эпидермисе?

-В чём заключается основная функция эпидермиса?

-Рассмотрите следующий слой, толщина которого 2,5мм.

-Как он называется?

-Что входит в её состав? (Дети называют сальные железы, потовые железы, рецепторы, волосяные луковицы)

-Что вы услышали об этом слое?

-Где больше всего сальных желёз? (на голове, лбу, подбородке)

-За сутки человек выделяет около 20грамм сала. Для чего?

-Что вы знаете о потовых железах?

-Какие части тела чаще всего потеют и почему? (ладони, лоб, подмышечные впадины. Тут много выводных протоков.)

-Для чего наш организм выделяет пот-жидкость, состоящую из воды, минеральных солей и мочевины? (для охлаждения)

-Какие функции выполняют потовые железы? (выделительную, терморегуляторную)

-Почему вся кожа пронизана рецепторами? Ведь у человека на 1кв.см около 400 чувствительных окончаний, на поверхности тела до 8млн., из них 1млн.болевых рецепторов и 1,5 млн. осязания.

-Сделайте вывод, какова же функция рецепторов? (чувствительная)

-А теперь поработайте с учебником и найдите материал о гиподерме. Каково её значение и в чём особенность строения?

-Итак, мы изучили строение и функции кожи. А теперь послушаем отчёт группы «Уход за кожей лица».

**Физкультминутка**

**для улучшения мозгового кровообращения.**

**1.И.П.-**сидя на стуле. 1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**2.И.П.-**сидя, руки на поясе. 1-поворот головы неправо, 2-и.п., 3-поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

**3.И.П.**-стоя или сидя, руки на поясе. 1-махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2-и.п., 3-4-тоже правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

***Инсценировка «У врача-косметолога»***

*За столом сидит Врач. Появляется Петя.*

**Петя** *(робко.* Здравствуйте. Доктор.

**Врач** *(поднимая глаза на Петю).* А, здравствуйте, дорогой. Проходи. На что жалуешься?

**Петя** *(смущённо).* Доктор, у меня это…

**Врач.** Что-что? Что «это»?

**Петя** *(тихо).* Угри.

**Врач.** Угри, говоришь? Так, так, посмотрим. *(Осматривает лицо Пети.)* Ну что же, всё ясно. Говоришь, кашу по утрам ешь овсяную? Молоко любишь? Витамины регулярно принимаешь?

**Петя.** Да что вы, доктор! Кашу и молоко я не люблю.

**Врач.** Не любишь, говоришь? Думаешь, у тебя угри просто так появились? От полового созревания? Нет, брат, здоровый образ жизни в твоём возрасте-вещь наипервейшая! А что у нас входит в понятие «здоровый образ жизни»? В школе, небось, проходили?

**Петя** *(задумчиво).* Ну, это…правильно питаться…

**Врач.** Правильно, а ещё дышать и двигаться. Вот, что такое юношеские угри. Ну что же, вовремя ты ко мне обратился. Процесс пока далеко не зашёл. Теперь, если будешь следовать моим рекомендациям, всё будет хорошо.

**Петя.** А что я должен делать?

**Врач.** Во-первых, правильно питаться. А самое главное-ты должен содержать кожу в чистоте. И не вздумай выдавливать прыщи и ковырять их, т.к. это может привести к появлению рубцов. И на солнце много не торчи, хотя, конечно, избегать солнца совсем не стоит. Так, потихоньку загорай. И умывайся правильно.

**Петя.** А как это правильно умываться?

**Доктор.** Для мытья покрытых угрями участков кожи достаточно 2-3 проходов жёсткой тканью, чтобы снять с кожи «лишний» слой отмерших клеток и сала.

**Петя.** *(вскакивает и бежит к двери).* Спасибо, доктор! Я за мочалкой побежал!

**Врач** *(вдогонку).*Беги-беги! И помни: угри-дело временное! Месяца три-четыре пройдёт-и будешь как огурчик! *(раздаёт все слушателям памятки по уходу за кожей)*

***«Памятка по уходу за кожей лица»***

*1.Лицо необходимо умывать утром и вечером тёплой водой, используя мягкую мочалку или махровую рукавицу.*

*2.Необходимо правильно питаться. Из рациона следует исключить жареную и жирную пищу, продукты, содержащие йод. Есть больше фруктов, овощей, продуктов, содержащих витамины А, В, соли цинка.*

*3.Следует больше времени проводить на свежем воздухе, исключая длительное пребывание на солнце.*

*4.При появлении угрей не следует пользоваться жирными кремами и лосьонами.*

*5.Ни в коем случае не следует выдавливать угри.*

*6.При появлении болезненных ощущений, покраснении кожи лица, повышении температуры, увеличении шейных, подчелюстных и подмышечных лимфатических узлов следует немедленно обратиться к врачу.*

-Спасибо большое за информацию по уходу за кожей. А теперь послушаем вторую группу «Уход за ногтями».

***Выступление группы «Уход за ногтями»***

*(сообщение)*

Ногти-это производное кожи. Это роговая пластинка, которая лежит на ногтевом ложе и растёт из ногтевого корня. Там много кровеносных сосудов и нервных окончаний. Поэтому ногти очень чувствительны, за исключением свободного края, который не связан с ложем и может быть безболезненно срезан. Нормальная толщина ногтя-0,3мм, ширина-от 10 до 17мм, длина в среднем 10-15мм. Ноготь растёт со скоростью0.1мм в сутки и полностью возобновляется от корня до свободного края за 170 дней. У молодых людей ногти растут быстрее, чем у пожилых, у мужчин быстрее, чем у женщин, летом быстрее, чем зимой.

По цвету ногте можно определить состояние здоровья человека. У здорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальцев. На больших указательных пальцах имеются белесоватые полулунные образования-ногтевые луночки.

Жёлтая окраска наблюдается при патологии печени; ярко-красная, значит аритмия; голубовато-фиолетовая, значит врождённый порок сердца; белые пятна на ногтях, признак нарушения действия ц. н. с.; желтоватые пятна, признак некоторых нарушений функций мозга. Уход за ногтями должен быть регулярным. Под ногтями скапливается грязь, содержащая микробы, поэтому при мытье рук нужно использовать щётки для мытья ногтей. Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания подстригать так, чтобы свободный край был округлым на руках и прямым на ногах. Слишком коротко срезать ногти не следует, т.к. кончики пальцев очень чувствительны к давлению. (*каждому слушателю раздаётся памятка по уходу за ногтями).*

***«Памятка по уходу за ногтями»***

*1.Уход за ногтями должен быть регулярным. Ежедневно необходимо мыть ногти с помощью специальной щёточки.*

*2.Ногти необходимо регулярно стричь по мере их отрастания. Свободный край ногтя должен быть округлым на руках и прямым на ногах. Нельзя срезать ногти слишком коротко.*

*3.Все инструменты для маникюра и педикюра необходимо регулярно мыть и дезинфицировать раствором спирта.*

- Спасибо большое за информацию по уходу за ногтями. А теперь послушаем третью группы по уходу за волосами.

**Выступление группы «Уход за волосами»**

Наш волос-это живой организм. Волосы бывают жирные, это когда кожа выделяет много жира и волосы быстро загрязняются; сухие, это у которых жировой смазки недостаточно. Такие волосы обычно бывают ломкие, секущиеся. Но есть и нормальные волосы, когда количество выделяемого жира оптимально. Длина волос зависит от расовой принадлежности: самые длинные волосы у представителей монголоидной расы, самые короткие у представителей негроидной расы. У европейской расы промежуточное положение. В среднем волос вырастает на 1см в месяц. В норме в сутки выпадает 40-80 волос. Самые толстые волосы у рыжих (100 микрон). Самые тонкие у блондинов (50 микрон). Волос живёт от 2 до 5 лет. В повседневной жизни наши волосы подвергаются суровым испытаниям. Наиболее распространённые из них-погодные условия, такие как-солнце, иссушающий ветер, холодный воздух, мороз. На рост волос можно повлиять. Необходимо сбалансированное питание. Потреблять продукты с содержанием аминокислот, они есть в мясе и рыбе, витамин В6, который содержится в хлебе грубого помола, бобовых, печени, бананах, орехах, жирной рыбе. Мыть волосы нужно по мере загрязнения. Кому-то достаточно 1 раз в неделю, а кому-то каждый день. Главное, чтобы кожа головы и волосы были чистыми. Расчёски должны быть из натуральных материалов –дерево, кость, рог. Пластмассовые и металлические расчёски вызывают накопление статического электричества в волосах, что, естественно, вредно для здоровья. Расчёска должна находиться в личном пользовании одного человека. За расчёсками, гребнями, щётками для волос необходимо ухаживать – регулярно мыть их тёплой мыльной водой и по мере надобности заменять на новые. (*каждому слушателю раздаётся памятка по уходу за волосами)*

***«Памятка по уходу за волосами»***

*1.Волосы нужно всегда содержать в чистоте и мыть их по мере загрязнения.*

*2.Для мытья волос использовать соответствующий шампунь.*

*3.Расчёска должна быть из натуральных материалов: дерево, кость, рог.*

*4.Нельзя пользоваться чужими расчёсками и давать свою кому либо.*

*5.Волосы необходимо регулярно подпитывать специальными косметическими или народными средствами: репейным маслом, желтком, алоэ.*

*6.Чтобы волосы были красивыми, необходимо правильно питаться.*

-Спасибо третьей группе за информацию по уходу за волосами.

**3.Обобщение.**

Таким образом на сегодняшнем уроке мы познакомились…(*дальше продолжают обобщать ученики).*

**4.Закрепление.** *(решение познавательных задач)*

1.Всегда ли кожа служит надёжным барьером для возбудителей заболеваний и ядовитых веществ?

2.Почему нельзя грызть ногти и заусенцы?

3.Могут ли полученные знания пригодиться в жизни?

**5.Задание на дом.**

&41. Вопрос 1-6. Основные понятия разобрать. Выполнить работы 134, 135 в рабочей тетради.

**6.Подведение итогов урока.**

Обсуждение и выставление оценок за урок.