1. читаємо п27.   
2. як ви розумієте поняття терморегуляції та теплоутворення? Де утворюється більше тепла в організмі? Чому? Перевірте себе, знайдіть відповідь в тексті підручника. А коли вам холодно, що відбувається із вашим організмом? Як називається цей процес? Чому необхідно випромінювати енергію?

3. чи звертали ви увагу на те, що у вас протягом дня, тижня може змінюватись температура тіла. З чим це пов'язано? Розгляньте мал109 та проаналізуйте отриману інформацію.

Як шкіра бере участь у терморегуляції? Як впливає на цей процес волога та температура середовища?

4. тепловий удар. Сонячний тепловий удар. Запам'ятайте основні ознаки та першу допомогу, яку необхідно надати потерпілому.

5. Ознайомтесь із таблицею 10 с136. Запам'ятайте основні хвороби шкіри. Бережіть себе. Від чого залежить ваше здоров'я?

6. дом\\завдання. Вивчити п27. Підготуйте пам'ятку “заходи щодо профілактики захворювань шкіри”

конспект уроку. ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ

мета уроку: ознайомити учнів з особливостями терморегуляції організму людини, розуміння значення нормального функціонування шкіри для збереження здоров'я людини.

1. вивчення нового матеріалу.

1. ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ - здатність теплокровних організмів підтримувати на сталому рівні температуру тіла незалежно від змін температури навколишнього середовища. Якою ж є нормальна температура тіла людини? Зазвичай, це температура від 36,5 °С до 37,0 °С. Сталість температури тіла людини зумовлена взаємодією процесів теплоутворення й тепловіддачі.

2) Що спричиняє тепловий та сонячний удари?

Під дією високої температури середовища і прямих сонячних променів можуть виникати тепловий і сонячний удари. Ці хворобливі стани зумовлені тим, що організм втрачає велику кількість рідини, кров стає в’язкою, порушується рівновага солей в організмі. Це призводить до кисневого голодування тканин, особливо головного мозку. Сонячний удар - проблема, з якою ми можемо зіткнутися винятково влітку, а тепловий удар можна отримати й у закритому приміщенні з підвищеною вологістю і високою температурою повітря. Сприяють тепловому й сонячному ударам такі чинники: занадто велика маса тіла, стреси, одяг зі штучних тканин, погана вентиляція в приміщенні, серцево-судинні та ендокринні захворювання тощо.

Перші ознаки теплового й сонячного ударів: загальна слабкість, головний біль, нудота, блювання, непритомність, пришвидшення дихання та серцевого ритму, підвищення температури тіла до 38-40 °С.

3) Перша допомога передбачає перенесення потерпілого в прохолодне місце, звільнення його від верхнього одягу та змочування шкіри прохолодною водою, прикладання до тіла мокрого рушника чи простирадла. Одним із найважливіших моментів профілактики теплового удару є запобігання зневодненню організму та вживання якомога більшої кількості води. Для прогулянок у спекотний день слід обирати одяг з легких натуральних світлих тканин, не забувати про головний убір. Людям похилого віку та дітям під час підвищеної сонячної активності краще утриматися від прогулянок.

Отже, тепловий удар - це порушення життєдіяльності організму, пов'язане з його перегріванням, а сонячний удар є хворобливим станом, що пов'язаний з безпосередньою дією сонячного випромінювання на організм.

4) ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ - хворобливі зміни шкіри та її похідних, що, на відміну від інших захворювань, мають зовнішні прояви. На шкірні захворювання страждає близько 22 % населення. Шкірні захворювання вивчає дерматологія.

Що спричиняє шкірні хвороби? Багато захворювань шкіри - дерматозів - є результатом дії таких зовнішніх чинників, як мікроскопічні грибки, що спричиняють стригучий лишай, кандидози, паршу голови, стафілококові й стрептококові бактерії - гнійничкові захворювання, тварини-паразити (коростяний кліщ, воша людська) - коросту, педикульоз, віруси - бородавки, герпес. Шкідливе випромінювання може спровокувати пухлинні хвороби шкіри (меланому), підвищена або низька температура - опіки чи обмороження, кислоти чи луги - хімічні опіки.

Внутрішні чинники (наприклад, захворювання внутрішніх органів) спричиняють алергічні хвороби шкіри - кропивницю, екзему та ін. Деякі захворювання зумовлені порушенням функцій нервової системи (нейродерміт, псоріаз), ендокринної системи (себорея). Дисбактеріоз кишечнику - ще один з чинників виникнення шкірних захворювань. Зміни складу кишкової мікрофлори порушують процеси травлення й засвоєння поживних речовин. Якщо організм починає відчувати дефіцит вітамінів, то це позначається на волоссі, нігтях, шкірі.

Основними зовнішніми проявами шкірних захворювань є свербіж, набряки, почервоніння, вузлики, лущення, висипання, плями тощо.

5) Важливе значення в профілактиці захворювань шкіри має дотримання правил особистої гігієни. Гігієна шкіри передбачає миття рук перед їжею, після прогулянок, під час вечірнього та вранішнього туалету, щоденний теплий душ або ванна перед сном. Одним з ефективних заходів поліпшення стану шкіри є масаж. Ця процедура сприяє розширенню судин, прискорює рух крові й поліпшує живлення тканин. Під час масажу посилюється відтік крові, шкіра очищується, стає м’якою та еластичною. Значно підвищує стійкість шкіри загартування за допомогою сонця, повітря й води. Важливим у запобіганні хворобам шкіри є систематичні заняття фізкультурою, що сприяють діяльності внутрішніх органів, поліпшуючи тим самим стан шкіри. Велике значення для профілактики захворювань шкіри має і правильний режим харчування.

6) Косметика - сукупність засобів і методів, що сприяють поліпшенню зовнішності людини. Косметикою називають також засоби догляду за шкірою, волоссям і нігтями, речовини для надання відчуття свіжості та способи підкреслення краси тіла й обличчя. Перше археологічне свідчення використання косметики в Єгипті близько 3 500 до н. е. знайдено на масках Нефертіті й Тутанхамона. Стародавні греки й римляни також користувалися косметикою. На заході косметика з’явилася в епоху Середньовіччя. Чому в підлітковому та юнацькому віці слід обережно використовувати косметику для догляду за шкірою тіла, волоссям і нігтями?