

Кожа — наш живой защитник

Узнаем, как кожа защищает, чувствует и помогает телу.



Зачем человеку нужна кожа

Кожа работает без отдыха: удерживает влагу, защищает от грязи и микробов, помогает почувствовать жар, холод и боль. Благодаря ей тело остаётся в безопасности и сохраняет нужное тепло.



Три главных слоя кожи

Внешний защитный слой

Эпидермис — самый верхний слой. Он первым встречает ветер, грязь и микробы, поэтому особенно важен для защиты тела.

Внутренние помощники кожи

Дерма и подкожный слой находятся глубже. Они помогают коже чувствовать, получать питание, сохранять тепло и смягчать удары.



Эпидермис: наружный щит кожи

Эпидермис покрывает тело снаружи и принимает на себя удар от ветра, грязи и микробов. Это первая линия защиты, которая работает каждый день.

Его клетки постоянно обновляются: старые постепенно отмирают, а на их месте появляются новые. Кожа так остаётся прочной и свежей.

В эпидермисе есть меланин. Он влияет на цвет кожи и помогает уменьшать вред от солнечных лучей, особенно в яркий день.

Дерма: место силы и чувств

В дерме находятся кровеносные сосуды. Они приносят коже кислород и питание, поэтому она остаётся живой, упругой и здоровой.

Здесь проходят нервы. Они помогают чувствовать прикосновение, давление, тепло, холод и боль, чтобы человек вовремя заметил опасность.

В дерме расположены потовые железы и корни волос. Эти маленькие помощники делают кожу особенно важной и очень занятой.

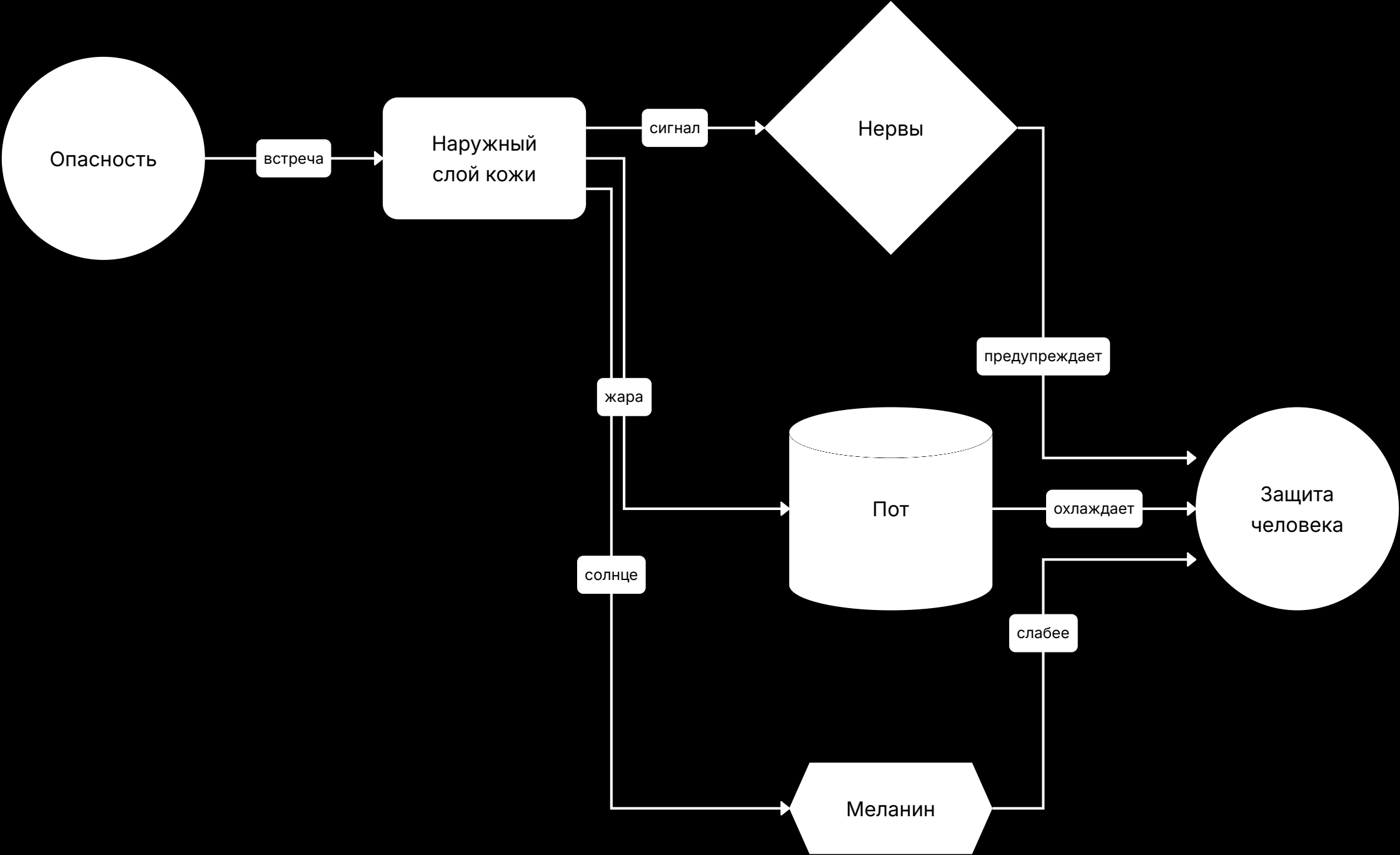
Подкожный слой: тепло и запас энергии

- Подкожный слой в основном состоит из жировой ткани. Он хранит запас энергии, помогает телу не остывать и защищает внутренние органы от ударов.
- У детей этот слой особенно полезен во время прогулок и игр на улице. Он работает как мягкая тёплая подушка и бережёт тело от холода.



Как кожа защищает тело

Схема показывает, как разные свойства кожи помогают человеку в обычной жизни.



Как кожа помогает чувствовать мир



Прикосновение

На коже много чувствительных точек. Они помогают замечать лёгкое касание, давление и движение, даже если глаза закрыты.



Тепло и холод

Кожа быстро сообщает мозгу, что предмет тёплый или холодный. Поэтому человек успевает отдёрнуть руку и не обжечься.



Точность ощущений

Особенно чувствительны пальцы, губы и лицо. Эти участки помогают узнавать мир точнее, чем можно было бы подумать на ощупь.

Пот и охлаждение тела

Когда человеку жарко или он много двигается, потовые железы начинают выделять пот. Так кожа помогает телу не перегреться.

Пот состоит в основном из воды и небольшого количества солей. Когда он испаряется с поверхности кожи, становится прохладнее.

Во время бега, игр и физкультуры это особенно полезно. Пот не мешает, а помогает организму работать спокойно и безопасно.

Почему появляются царапины и ссадины

Кожа может повредиться, если человек упал, сильно потёрся, укололся или прикоснулся к очень горячему предмету. Так появляются царапины и ссадины.

Небольшие повреждения обычно заживают сами, если их держать в чистоте. Главное — не трогать их грязными руками и не сдирать корочку.

Если рана глубокая, болит сильно, сильно краснеет или отекает, нужна помощь взрослого. Это уже не шутка для кожи.

Если кровь долго не останавливается или появляется укус, ожог, гной либо сильное покраснение, нужно обратиться к врачу как можно скорее.

Как кожа любит чистоту

Тёплая вода и мягкое мыло

Утром Петя тщательно вымыл руки тёплой водой с мягким мылом. Пена смыла следы улицы, а кожа не стала сухой. После умывания он аккуратно промокнул лицо полотенцем, словно укрыл его лёгким облаком.



Чистые руки перед обедом

Перед обедом Аня вспомнила простое правило: сначала вода, потом еда. Она вымыла руки после прогулки, чтобы убрать пыль и микробы. Теперь бутерброд отправился в живот, а не в приключение с грязью.



Душ после активного дня

После игр во дворе на коже остались пот и песок. Тёплый душ помог всё смыть, а чистое полотенце осторожно высушило тело. Свежая кожа лучше дышит, меньше раздражается и спокойнее защищает организм.



Как защитить кожу от солнца

Утро и сборы

Перед прогулкой стоит выбрать лёгкую одежду с рукавами, надеть кепку или панаму и взять воду. Так кожа будет готова к солнечному дню.

Днём на улице

В жару лучше искать тень и не стоять долго под прямыми лучами. На открытые участки кожи полезно нанести крем с SPF.

После прогулки

Вернувшись домой, нужно охладиться, умыться и посмотреть, не покраснела ли кожа. Если появилось жжение, взрослым стоит помочь сразу.



Что помогает коже оставаться здоровой

Вода нужна коже каждый день. Когда человек пьёт достаточно, организм легче сохраняет влагу, а кожа меньше сохнет и не становится стянутой, как бумажная салфетка.

Полезная еда помогает коже получать витамины А, С и Е. Овощи, фрукты и простые домашние блюда поддерживают её крепкой, ровной и более устойчивой к раздражению.

Хороший сон даёт коже время отдохнуть и обновиться. Если лечь пораньше и выспаться, утром лицо выглядит свежее, а кожа лучше выполняет свою работу.

Волосы, ногти и кожа работают вместе



Волосы защищают голову

Волосы помогают немного беречь голову от солнца, ветра и холода. Они не могут заменить шапку, но вместе с кожей создают для тела дополнительную защиту.



Ногти берегут пальцы

Ногти прикрывают кончики пальцев и помогают брать мелкие предметы. Если их держать чистыми и аккуратными, рукам легче оставаться здоровыми и опрятными.



Уход нужен всем троим

Под ногтями и у корней волос может скапливаться грязь, поэтому важны мытьё, расчёсывание и стрижка. Чистота помогает коже, волосам и ногтям дружно служить человеку.

Кожа меняется с возрастом

У детей кожа обычно тоньше и нежнее, поэтому она быстрее краснеет и требует особенно бережного отношения на солнце, ветру и морозе.

У взрослых кожа часто становится суше, особенно в холодное время года. Ей помогают мягкий уход, защита от ветра и достаточное количество воды.

С возрастом кожа постепенно теряет часть упругости и становится более чувствительной. Это естественно, а значит, заботиться о ней нужно всегда.

У каждого человека кожа имеет свои особенности, но правила ухода похожи: чистота, осторожность и внимание к её сигналам.

Почему кожа бывает разной

- Цвет кожи зависит от количества меланина — вещества, которое есть в коже у каждого человека. Его больше или меньше, и это совершенно нормально.
- Люди с разным цветом кожи одинаково достойны уважения и дружбы. Внешние различия делают мир интересным, как яркие карандаши в одной коробке.



Когда коже нужна помощь врача

Если сыпь, сильный зуд или необычное пятно не проходят, а кожа становится всё более раздражённой, нужно рассказать об этом взрослым и обратиться к врачу.

Глубокая рана, сильный ожог, гной, отёк или боль, которая мешает двигаться и спать, — это не повод ждать. Такие признаки требуют медицинской помощи.

Если покраснение быстро расширяется или вместе с кожными изменениями поднимается температура, нужен осмотр врача. Лучше помочь коже вовремя, чем потом долго лечить.

Простой путь к здоровой коже

Схема показывает ежедневные действия, которые помогают коже оставаться чистой, спокойной и защищённой.



Удивительные факты о коже

Кожа постоянно обновляется: старые клетки постепенно заменяются новыми. Поэтому наш защитный покров не стоит на месте, а работает как аккуратный мастер по ремонту.

На коже есть очень много чувствительных рецепторов и потовых желез. Благодаря им тело быстро замечает холод, жару, прикосновение и опасность.

Даже во сне кожа продолжает трудиться. Она защищает тело, удерживает нужную влагу и помогает нам проснуться почти без помощи будильника кожи.

Кожа — защитник, которого надо беречь

Кожа каждый день охраняет тело, помогает чувствовать мир и регулирует тепло. Если заботиться о ней, она долго остаётся здоровой, сильной и готовой к новым приключениям.

