



Кожа защищает, чувствует и
согревает нас каждый день.



Кожа — первая «одежда» человека

Кожа: наружный покров и верный помощник



Кожа покрывает всё тело человека и постоянно работает, хотя мы этого почти не замечаем. У взрослых она занимает большую площадь, состоит из трёх слоёв и особенно нуждается в аккуратном уходе у детей, потому что у них она тоньше и нежнее.

Кожа защищает тело от всего лишнего

01. Надёжный барьер

Здоровая кожа не пропускает внутрь грязь, микробы и многие вредные вещества. Она словно крепкая стенка, которая стоит на страже тела и помогает сохранять его чистым и безопасным.

02. Если есть ранка

Когда на коже появляется царапина или ссадина, защита становится слабее. Через повреждённое место микробам легче попасть внутрь, поэтому ранки нужно сразу обрабатывать и беречь от грязи.

03. Тонкая защитная плёнка

На поверхности кожи есть незаметный защитный слой. Он помогает удерживать чистоту, уменьшает вред от внешних воздействий и поддерживает кожу в рабочем, здоровом состоянии каждый день.

Три слоя кожи работают вместе

Верхний слой

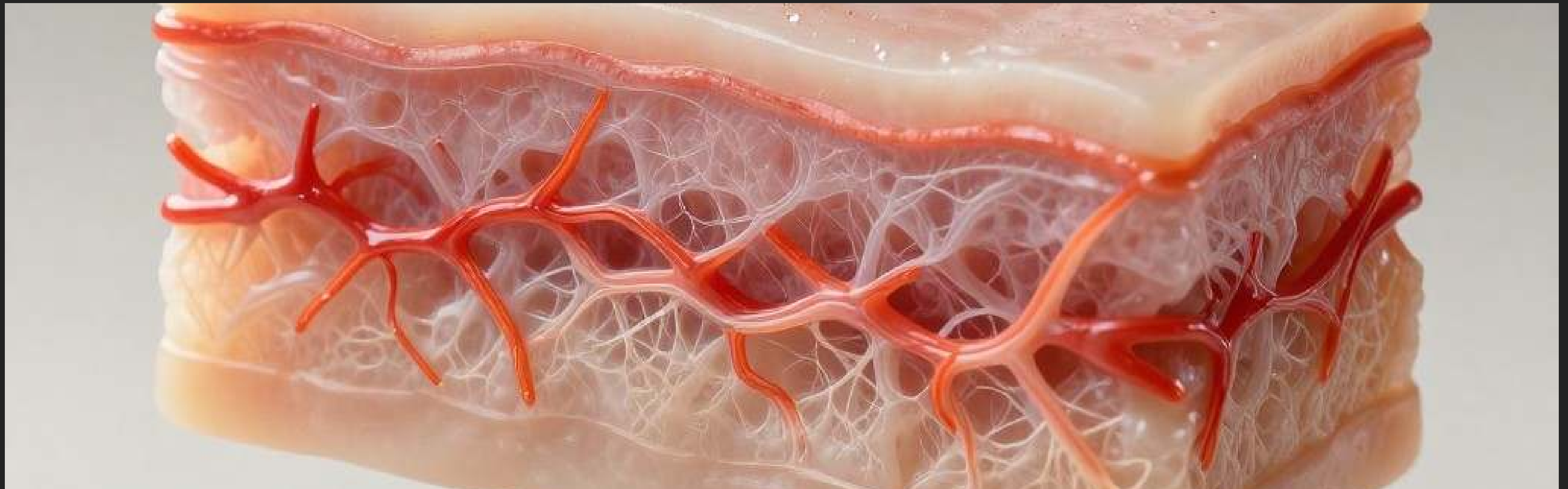
Он первым встречает солнце, холод, воду и пыль. Этот слой защищает тело от внешних воздействий и помогает коже оставаться крепкой, словно щит на дежурстве.

Средний слой

Здесь находятся сосуды и нервы. Они питают кожу, помогают ей чувствовать прикосновения и сообщают телу важные сигналы. Без этого слоя кожа не смогла бы работать так чётко.

Нижний слой

В нём хранится жир, который помогает удерживать тепло. Этот запас особенно полезен в холодную погоду, когда телу важно не растерять своё тепло слишком быстро.



Кожа умеет чувствовать



Прикосновение

Кожа замечает, когда её касаются пальцем, тканью или шерстью. Благодаря этому человек понимает, что предмет рядом мягкий, гладкий или колючий, и может осторожнее с ним обращаться.



Холод

Кожа чувствует прохладу и мороз, даже если воздух кажется не очень суровым. Так человек понимает, когда пора надеть куртку, варежки или спрятаться в тепло.



Тепло

Если кружка слишком горячая или солнце сильно припекает, кожа быстро подаёт сигнал. Это помогает вовремя отдернуть руку и не получить ожог.



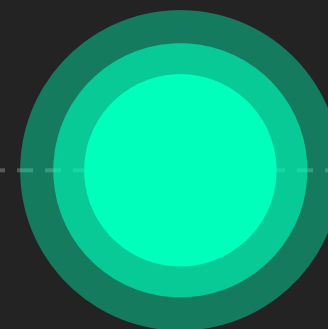
Давление и боль

Когда что-то сильно нажимает на кожу или причиняет боль, нервные окончания сразу сообщают об этом. Благодаря этому тело умеет защищаться и избегать опасных ситуаций.

Как кожа помогает сохранять тепло

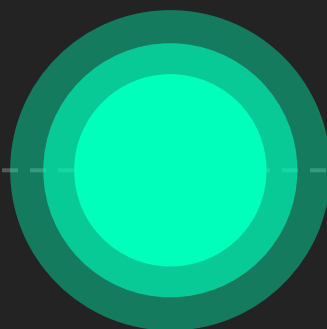
Когда жарко

Сосуды расширяются, кожа отдаёт больше тепла, а телу становится легче охладиться. Это помогает не перегреться во время жары или активных игр.



Когда холодно

Сосуды в коже сужаются, и тепло уходит медленнее. Так тело старается сохранить запас тепла и не дать человеку быстро замёрзнуть.



Пот помогает телу охладиться

Потовые железы

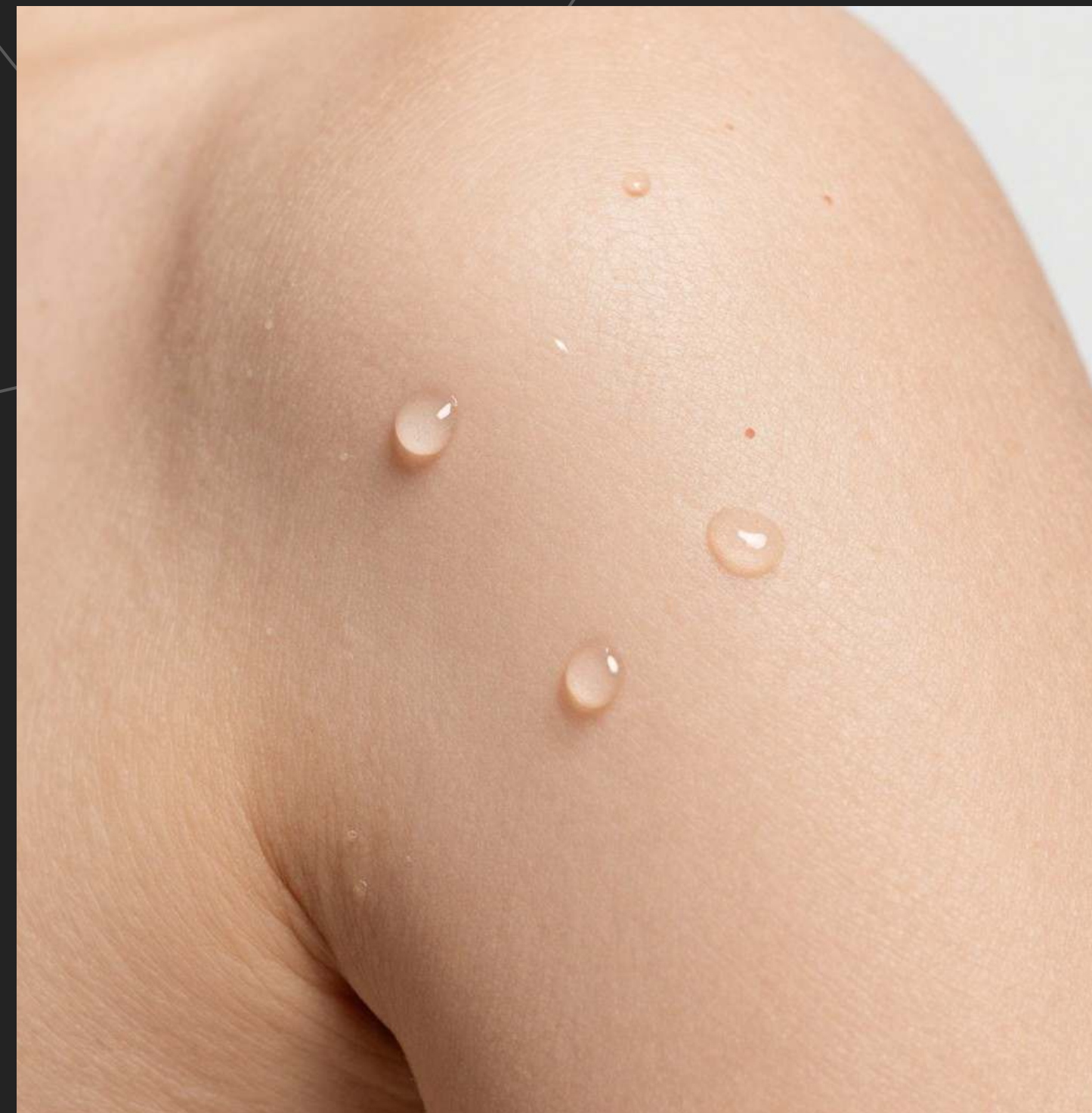
На коже есть маленькие потовые железы. Когда человек бежит, играет или просто сильно нагревается, они выделяют пот и помогают телу не перегреться.

Пот сам по себе

Свежий пот почти не пахнет. Неприятный запах появляется позже, когда на коже начинают действовать бактерии. Поэтому чистота здесь очень помогает.

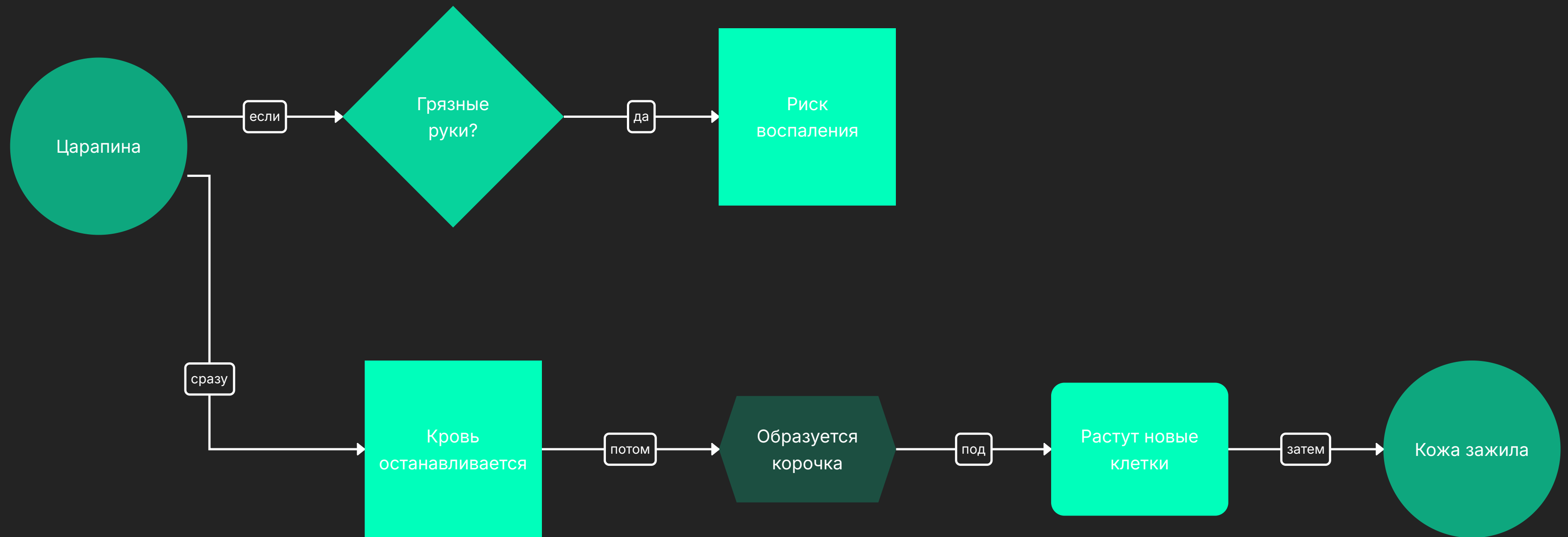
Естественное охлаждение

Потоотделение — это нормальный и полезный процесс. Оно работает как встроенный вентилятор: без шума, без кнопки и всегда вовремя, когда телу становится слишком жарко.



Как заживает царапина

Схема показывает, как кожа сама закрывает ранку и восстанавливается.



Почему детская кожа нуждается в бережности

Тоньше и нежнее

Кожа ребёнка тоньше, чем кожа взрослого, поэтому её легче поцарапать или раздражить. Ей нужен особенно мягкий уход без лишнего трения и грубых движений.

Быстрее теряет влагу

Детская кожа легче пересыхает, особенно после частого мытья или в сухом воздухе. Чтобы ей было комфортно, полезны аккуратное умывание и уход после воды.

Сильнее реагирует

Солнце, холод, мыло и даже тесная одежда могут быстрее вызвать покраснение или неприятные ощущения. Поэтому коже ребёнка важны защита и внимательное отношение.

Любит мягкость

Чистое полотенце, удобная одежда и щадящее мытьё помогают коже оставаться спокойной. Это тот случай, когда нежность — не каприз, а настоящая помощь.

Как ухаживать за кожей каждый день

01

Помыть руки и тело

Чистая вода и мягкое мыло помогают убрать грязь и микробы. Мыть кожу нужно аккуратно, без долгого трения, чтобы она оставалась чистой и не пересыхала.

02

Аккуратно вытереться

После мытья кожу лучше промокнуть чистым полотенцем, а не тереть изо всех сил. Так она меньше раздражается и быстрее становится сухой и комфортной.

03

Надеть чистую одежду

Чистая, удобная одежда помогает коже дышать и меньше натирается о тело. Грубые или тесные вещи могут щекотать кожу не лучшим образом.

04

Позаботиться о защите

Сухой коже помогает крем, а на солнце и в холод нужны защита и осторожность. Если кожа краснеет, чешется или трескается, важно сказать взрослому.

Солнце, тень и защита кожи



Прогулка в яркий день

Ребёнок вышел гулять, и солнце сразу осветило дорожку и плечи. На нём светлая одежда и головной убор, а рядом есть тень от дерева. Так кожа получает свет и тепло, но не перегревается и не краснеет.



Когда жара становится слишком сильной

В очень солнечный полдень мальчик прячется под навесом и пьёт воду. Короткий отдых в тени помогает коже не обгорать и не уставать. Даже весёлая прогулка становится безопаснее, если солнце не светит прямо и слишком долго.

На что стоит обратить внимание



Зуд

Когда кожа чешется, человеку трудно не трогать её руками. Зуд часто появляется из-за сухости, укуса насекомого, пыли или слишком частого мытья. Кожу важно не расчёсывать.



Трещинки

Маленькие трещинки появляются там, где кожа пересохла или долго была на холоде. Через них легко попасть грязи, поэтому такие места нужно беречь и сообщить взрослому.



Покраснение

Если кожа стала ярко-красной, значит, ей могло быть слишком жарко, холодно или не понравилось сильное трение. Такое изменение лучше заметить сразу и не ждать, пока станет хуже.



Сухость

Сухая кожа становится стянутой и иногда шершавой на ощупь. Ей может не хватать воды, мягкого ухода или защиты от ветра и мороза. После мытья коже помогает крем.



Сыпь

Сыпь выглядит как мелкие красные точки или пятнышки. Она может появиться после укусов, аллергии или раздражения. Если сыпь не проходит, коже нужен осмотр взрослого.

Кожа — настоящая «одежда», которая всегда с нами

01. Всегда на месте

Кожу нельзя снять, как куртку, и нельзя забыть дома. Она покрывает всё тело сплошным слоем и помогает человеку оставаться защищённым в школе, на улице и во сне.

02. Работает без перерыва

Даже когда человек отдыхает, кожа продолжает трудиться. Она защищает тело, чувствует прикосновения и помогает сохранять тепло. У неё нет выходных, хотя она очень это заслужила.

03. Любит чистоту

Коже легче быть здоровой, когда её аккуратно моют, вытирают насухо и не раздражают грубой одеждой. Чистота помогает ей выполнять свою работу спокойно и без лишних проблем.

04. Нуждается в защите

Кожа плохо переносит сильный холод, долгое солнце и неосторожное обращение. Поэтому ей нужны тёплая одежда, головной убор, тень и бережное отношение каждый день.

Интересные особенности кожи



Маленькие выходы для пота

Если присмотреться очень внимательно, на коже можно заметить крошечные поры. Через них выходит пот, когда телу становится жарко или после активной игры. Эти маленькие отверстия помогают коже работать незаметно, но очень полезно.



Узор, который не повторяется

На кончиках пальцев у каждого человека есть свой особенный рисунок. Отпечатки пальцев не бывают одинаковыми у разных людей, поэтому ладонь можно узнать почти как личную подпись. Кожа словно рисует свой секретный узор.

Что вредит коже

Слишком горячая вода

Очень горячая вода смывает с кожи защитный слой и делает её сухой. После такого мытья кожа может стянуться, покраснеть и начать шелушиться, как будто устала после длинного дня.

Тесная и колючая ткань

Грубая, тесная или колючая одежда трётся о кожу и оставляет неприятные следы. Особенно чувствительно это ощущается в жару или во время движения, когда тело много сгибается.

Грязные руки

На грязных руках живут микробы и частицы пыли. Если часто трогать лицо или ранки, коже труднее оставаться чистой и здоровой, а мелкие повреждения заживают медленнее.

Долгая мокрая одежда

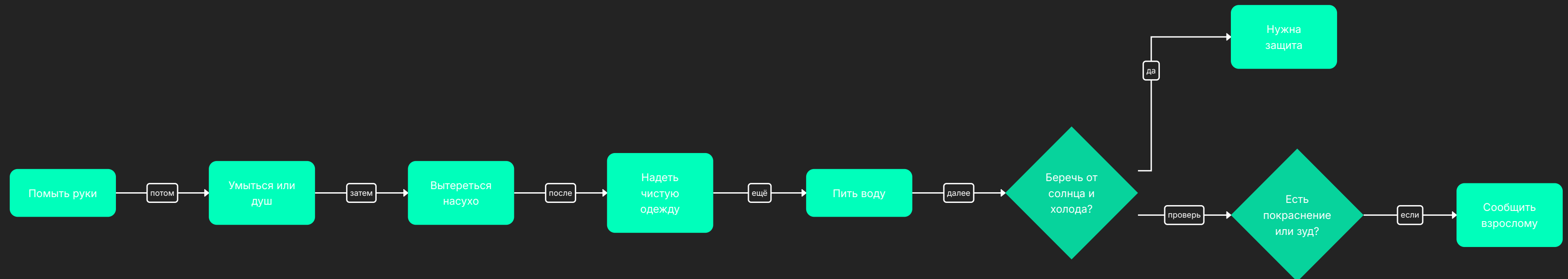
Если долго сидеть в мокрой одежде, коже становится холодно и неудобно. Она может раздражаться, краснеть и терять влагу, а человеку хочется скорее переодеться в сухое.

Мороз без защиты

На сильном морозе кожа без шарфа, варежек и тёплой одежды быстро мёрзнет. Она может стать сухой, болезненной и даже покрыться трещинками, если не беречь её от холода.

Как помочь коже оставаться здоровой

Памятка по повседневному уходу и защите кожи дома, в школе и на прогулке



Кожа устроена так, чтобы растягиваться вместе с движением тела. Благодаря этому ребёнок может бегать, наклоняться и смеяться без лишнего стеснения.

Строение кожи человека: эпидермис, дерма и подкожная жировая клетчатка

3

слоя кожи работают вместе, чтобы она оставалась эластичной и помогала телу двигаться и расти.

Кожа чувствует прикосновение



Мягкая ткань в ладони

Ребёнок берёт в руки мягкий шарф и сразу замечает, какой он тёплый и нежный. Кожа помогает понять, что предмет приятный, гладкий и совсем не колется. Так человек узнаёт мир не только глазами, но и руками.



Объятие и рукопожатие

Когда мама обнимает ребёнка или друзья здороваются рукопожатием, кожа передаёт эти ощущения очень быстро. Человек понимает, что рядом кто-то добрый, тёплый и настоящий. Для кожи это обычная работа, а для нас — приятный момент.

Почему кожу можно назвать супергероем

Надёжный щит

Кожа не пропускает внутрь грязь, микробы и многие вредные вещества. Она как внимательный охранник, который стоит у входа в тело и не отвлекается ни на минуту.

Чуткий помощник

Кожа умеет замечать прикосновение, боль, тепло и холод. Благодаря ей человек быстро понимает, что кружка горячая, снег ледяной, а мягкая игрушка очень приятная.

Тепло под контролем

Кожа помогает телу не замёрзнуть и не перегреться. Для этого она меняет работу сосудов и выводит пот, словно маленький мастер по климату.

Ремонтная бригада

Если на коже появилась царапина, она начинает заживать и восстанавливаться. Новые клетки растут под корочкой, а потом кожа снова становится ровной и сильной.



Главная мысль о коже

Кожа — это живая защита, которая трудится каждый день без отдыха. Если беречь её от солнца, холода и грязи, она остаётся здоровой, сильной и очень надёжной.