

Jak dbać o skórę?

Jak dbać o skórę?

Wstęp

Skóra człowieka tworzy elastyczną i wrażliwą na różne bodźce powłokę ciała. Jej wygląd określa stan zdrowia i ma wpływ na nasze samopoczucie. Włosy i paznokcie, będące wytworami skóry, również świadczą o kondycji fizycznej organizmu.

Odkryj sekrety funkcjonowania skóry i poznaj, co ma wpływ na jej wygląd. Dowiedz się, jakie działania należy podejmować, aby stan skóry, włosów i paznokci odzwierciedlał Twój dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie. Już dzisiaj przekonaj się, jak skutecznie powstrzymywać proces starzenia się skóry.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Nauczysz się

1. wymieniać funkcje skóry i dokonywać oceny wyglądu skóry,
2. rozpoznawać niepokojące zmiany skórne wymagające konsultacji lekarza,
3. wymieniać przykłady chorób skóry ([grzybice skóry](#), [czerniak](#)),
4. uzasadniać, jaki wpływ na skórę ma promieniowanie słoneczne UV.

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia

1. podaje zalecenia dbania o skórę stosownie do pory roku;
2. udziela pierwszej pomocy przy poparzeniu i odmrożeniu;

3. opisuje skutki zbyt długiego przebywania na słońcu i poddawania skóry działaniom promieni UV.

JAK DBAĆ O SKÓRĘ? - audiobook

Rozdziały audiobooka:

1. Po co nam skóra?
2. Salon piękności
3. Z wizytą u dermatologa

Uwaga!



Notatka dla prowadzącego:

Przed rozpoczęciem pracy z audiobookiem, możesz skorzystać z przygotowanego scenariusza lekcji, który pokazuje, jak wdrożyć materiały multimedialne w tok lekcji.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Wskazówka

Podczas odsłuchiwania audiobooka zwróć uwagę na funkcje skóry i jej prawidłowy wygląd.

Postaraj się zapamiętać przykłady chorób skóry i zasady ich profilaktyki.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Polecenie 1

Sprawdź, jak reaguje skóra na odzież wykonaną ze sztucznych włókien.

Polecenie 2

Uzasadnij, że czynności pielęgnacyjne skóry mają wpływ na jej prawidłowe funkcjonowanie i wygląd.

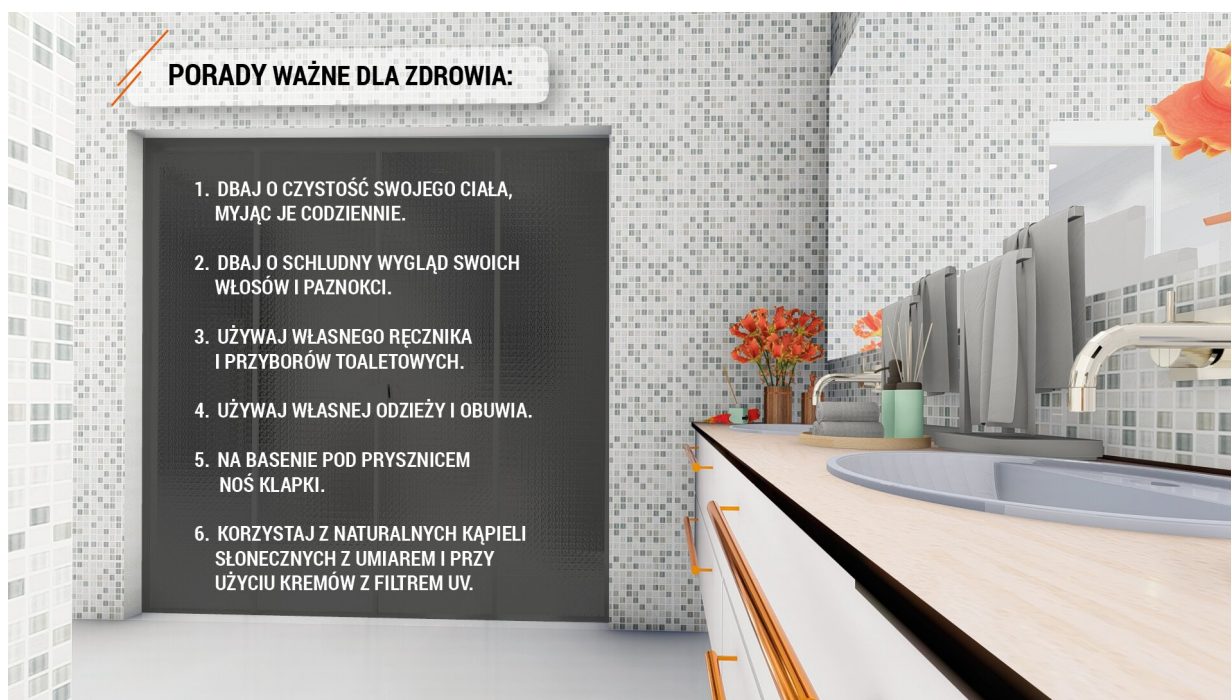
Polecenie 3

Znajdź w dostępnych źródłach informacje potwierdzające, że **wszawica** i **świerzb** pojawiają się nie tylko tam, gdzie nie dba się o higienę.

Podsumowanie

PORADY WAŻNE DLA ZDROWIA:

1. Dbaj o czystość swojego ciała, myjąc je codziennie.
2. Dbaj o schludny wygląd swoich włosów i paznokci.
3. Używaj własnego ręcznika i przyborów toaletowych.
4. Używaj własnej odzieży i obuwia.
5. Na basenie pod prysznicem noś klapki.
6. Korzystaj z naturalnych kąpielei słonecznych z umiarem i przy użyciu kremów z filtrem UV.



Praca domowa

Polecenie 4.1

Odsłuchaj treść audiobooka/e-podręcznika pt. „Salon piękności” i zwróć uwagę na zagadnienia dotyczące zasad higieny ciała, a następnie wykonaj zadanie:

Dokonaj przeglądu kosmetyków znajdujących się w łazience i sprawdź na etykietach, czy odczyn pH substancji w nich zawartych jest zbliżony do pH twojej skóry.

Zadania

Ćwiczenie 1

Poniżej podano informacje dotyczące skóry. Wybierz opcję „Prawda”, jeśli informacja jest prawdziwa lub „Fałsz”, jeśli jest fałszywa.

	Prawda	Fałsz
Skóra ma budowę warstwową.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skóra nie uczestniczy w odbiorze bodźców.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piegi są oznaką choroby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nadmierna ekspozycja skóry na promieniowanie UV może być jedną z przyczyn chorób skóry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 2

Spośród podanych objawów wskaż te, które dotyczą grzybicy stóp.

- brązowe widoczne znamię
- złuszczący się naskórek
- wypływająca ostrym strumieniem krew
- silne swędzenie

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 3

Przedstawione zadania uzupełnij odpowiednimi wyrazami.

opryszczka, przedwczesne starzenie się skóry, drobnoustroje chorobotwórcze, Kwaśny odczyn naszej skóry, Melanina, nawilżenie skóry, Promienie UVB

1. Wraz z martwymi komórkami usuwane są: łój, kurz,
2. stanowi naturalną ochronę naszego organizmu przed drobnoustrojami.
3. są potrzebne do syntezy witaminy D w skórze.
4. Efektem nadmiernego nasłonecznienia może być

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Słowniczek

Czerniak

złośliwy nowotwór skóry wywołany mutacjami w genach komórek barwnikowych (spowodowanymi przez promieniowanie nadfioletowe)

www.epodreczniki.pl – Gimnazjum/klasa 2/Biologia - Rozdział 2.2.2

Dermatolog

lekarz, który leczy choroby skóry, włosów i paznokci

www.epodreczniki.pl – Gimnazjum/klasa 2/Biologia - Rozdział 2.2.2

Grzybica skóry

zakaźna choroba skóry i błon śluzowych wywołana przez grzyby chorobotwórcze

www.epodreczniki.pl – Gimnazjum/klasa 2/Biologia - Rozdział 2.2.2

Łojotok

nadmierne wydzielanie łoju przez skórę, będące wynikiem skłonności genetycznych lub zaburzeń hormonalnych

www.epodreczniki.pl – Gimnazjum/klasa 2/Biologia - Rozdział 2.2.2

Nowotworzenie

proces zachodzący w komórkach, związany z nagromadzeniem mutacji w materiale genetycznym skutkujących rozwojem nowotworu

Opryszczka

zakaźna choroba skóry wywołana przez wirusy, uaktywniająca się w okresie spadku odporności organizmu; może jej towarzyszyć zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

www.epodreczniki.pl – Gimnazjum/klasa 2/Biologia - Rozdział 2.2.2

Świerzb

choroba pasożytnicza wywołana przez świerzbowca, drobnego pajęczaka występującego na skórze

Wszawica

choroba pasożytnicza wywołana przez wszy, drobne owady występujące najczęściej na skórze głowy i we włosach