

1. МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА

(4 часа)

План

1. Строение и функции почек.
2. Строение и функции кожи.
3. Гигиенические требования к детской одежде и обуви.
4. Отморожения, ожоги. Профилактика и первая помощь.

Органы выделения играют важную роль в сохранении постоянства внутренней среды, они удаляют из организма продукты обмена, которые не могут быть использованы, избыток воды и солей. В осуществлении процессов выделения участвуют легкие, кишечник, кожа и почки.

Основная роль в выделительных процессах принадлежит почкам. Через почки удаляются некоторые ядовитые вещества, выводятся из организма вода, соли, аммиак, мочевины, мочевая кислота.

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к одежде. В холодное, дождливое время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, а в жаркое, наоборот, не препятствовать наибольшей теплоотдаче. Одновременно с этим одежда должна быть и достаточно воздухопроницаемой, чтобы обеспечить смену воздуха, находящегося между одеждой и телом.

Гигиеническим требованиям отвечает шерстяная ткань, некоторые сорта хлопчатобумажной ткани, особенно трикотаж, фланель, также обладают достаточно высокими гигиеническими качествами.

Необходимо следить, чтобы дети для длительного пребывания на холоде были одеты в теплую, не сдавливающую тело одежду и теплую свободную обувь.

Контрольные вопросы

1. Расскажите о строении и функциях почек.
2. Каково строение и функции кожи?
3. Перечислите гигиенические требования к детской одежде и обуви.
4. Отморожения, ожоги. Профилактика и первая помощь.