

Гигиена кожи закаливание

Зачем тебе это: Слои: надкожица, собственно кожа, подкожная клетчатка;
производные - волосы, ногти, железы.

ФИО

Класс

Дата

Опора

Закаливание - Тренировка сосудов и иммунитета дозированным холодом и воздухом.

Слои: надкожица, собственно кожа, подкожная клетчатка; производные - волосы, ногти, железы.

Определение

Закаливание - Тренировка сосудов и иммунитета дозированным холодом и воздухом.

Признаки

Слои: надкожица, собственно кожа, подкожная клетчатка; производные - волосы, ногти, железы.
Терморегуляция: сосуды и пот; жар - расширение и испарение, холод - сужение.

Примеры

Мытьё * Чистая одежда * Крем от солнца *
Закаливание постепенно

Не-примеры - допиши

почему это не из темы урока

Мазать ожог маслом и сметаной (удерживает тепло)

Схема: Закаливание -> эпидермис -> дерма -> пот -> закаливание

Пометки на полях: V знаю * + новое * – трудно * ? вопрос

☐ Старт * обязательный минимум

1. Разложи по корзинам. Банк можно использовать - все 4.

Мытьё Чистая одежда Крем от солнца Не из темы

Закаливание

Ловушка

2. Обведи лишнее среди 4 вариантов и напиши почему в поле «потому что».

- ☐ Мытьё
- ☐ Чистая одежда
- ☐ Крем от солнца
- ☐ Не из темы

Потому что

3. Впиши в пустые ячейки: Признак и Группа / роль. Строк: 3. Банк можно использовать.

Гигиена: мытьё, чистая одежда, крем от солнца, закаливание постепенно. *

Закаливание

Объект	Признак	Группа / роль
Мытьё		
Чистая одежда		
Крем от солнца		

Проверка шага * если сбой - Олимп пока не бери

Обведи одно верное утверждение из трёх. Если ошибка - ☐☐☐ Олимп не бери.

- ☐ Мазать ожог маслом и сметаной (удерживает тепло)
- ☐ Слои: надкожица, собственно кожа, подкожная клетчатка; производные - волосы, ногти, железы.
- ☐ Закаливание сразу прорубью без подготовки

☐☐ Профи * без банка - смотри опору

4. Впиши в три поля: «Эпидермис», «Общее», «Дерма». В боковые поля - только своё, в середину - общее. В каждое 1-2 слова или признака. Банка нет - смотри опору.

Эпидермис

Пиши сюда: только своё

Общее

Пиши сюда: общее

Дерма

Пиши сюда: только своё

5. Прочитай фразу в рамке. Заполни два поля: в чём ошибка и как сказать верно. По одному предложению в каждое.

Одноклассник сказал: «Мазать ожог маслом и сметаной (удерживает тепло)».

В чём ошибка? (одно предложение)

Как сказать верно? (одно предложение)

6. К каждой карточке слева (А-Г) подбери номер справа (1-4). Впиши 4 пары в строку «Пары», как А-3. Стрелки не рисуй.

А. Зачем очищать кожу

1. Через потовые и сальные железы выделяются про

Б. Что такое закаливание

2. Тренировка терморегуляции, повышающая устойчи

В. Каковы принципы закаливания

3. Постепенность, систематичность, учёт индивиду

Г. Почему полезны умеренные солнечные ванны

4. УФ стимулирует образование витамина D; избыто

Впиши номера в строку «Пары», пример А-3:

А - _____ **Б** - _____ **В** - _____ **Г** - _____

□□□ **Олимп * один кейс**

Площадь кожи взрослого - порядка 1,5-2 м²: огромный орган на виду.

7. Как это связано с правилом урока? Назови организм или признак. 2 предложения.

Какое правило темы здесь сработало? Одним предложением.

ТБ: Первая помощь - только приёмы, которые показал учитель; вызвать взрослого.

Оцениваем

- 100%
- 50%
- 0% - вернусь к опоре

Следующий шаг:
