

5. o. Természetismeret A bőr egészségvédelme

Óravázlat

Szerveződési szintek: sejt → szövet → szerv → szervrendszer → szervezet

A bőr szerepe

- Véd a külső környezeti hatásoktól.
- A verejtékmirigy váladéka elpárologva hűti a testet.
- Az épp bőr véd a kórokozókkal szemben.
- A faggyúmirigy zsíros váladéka puhítja, és vízhatlanná teszi a bőrt.
- A zsírszövet segít megőrizni a testhőmérsékletet, egyben tartaléktápanyag.
- A bőr fontos érzékszerv (tapintás, nyomás, hideg, meleg, fájdalom)
- A bőr képződményei: haj, testszőrzet, körmök
- A festékszemcsék védenek a Nap káros sugaraitól

Bőr egészségvédelme

- Rendszeres tisztálkodás.
- Bőrvédő vitaminok (A- C- vitamin)
- Sérülések, sebek ellátása
- Napozás (csontépítő D-vitamin)