**POZNÁMKY Z BIOLÓGIE PRE 8. ROČNÍK**

**Kožná sústava**

**Koža-** pokrýva a chráni telo,

* dokáže sa natiahnuť a potom stiahnuť do pôvodnej polohy,
* nie je na celom tele rovnako hrubá,
* každý človek ju má inú.

**Pokožka-** vrchná vrstva kože.

**Pigment-** kožné farbivo.

**Zamša-** vrstva pod pokožkou, v nej sa nachádzajú cievy a nervy, vyrastajú z nej vlasy, chlpy a nechty.

V spodnej časti kože je **tuková vrstva.**

**Koža má niekoľko dôležitých úloh:**

* pokrýva a chráni telo,
* potením odstraňuje škodlivé látky z tela a ochladzuje ho,
* udržiava stálu telesnú teplotu,
* zmyslovými telieskami zachytáva tlak, bolesť, teplo, chlad.

**Starostlivosť o kožu**

Koža je na povrchu a preto je zraniteľná, môžu ju ľahko napadnúť rôzne baktérie, ktoré spôsobujú hnisanie kože,

Infekčné ochorenie vnútorných orgánov sa prejavujú na koži (vytvorí sa vyrážka), alebo pri žltačke sa zmení farba kože.

Základnou požiadavkou zachovania zdravej kože je jej **každodenná hygiena.**

Pokožku celého tela treba denne umývať – sprchovať.

Každý deň obliecť čistú spodnú bielizeň, vymeniť ponožky, čistiť obuv.

Starostlivosť o nechty spočíva v ich strihaní (na rukách a nohách) a v čistení.

Nezabúdajte chrániť pokožku pred nebezpečným slnečným žiarením - natierajte ju kvalitným opaľovacím krémom.

**Zásady prvej pomoci pri poraneniach kože**

**Zapichnutie úlomku** z dreva, skla, kovu:

* úlomky treba odstrániť,
* koniec úlomku zachytíme čistou pinzetou a vytiahneme,
* ranku vyčistíme peroxidom vodíka,
* ak úlomok je hlbšie vyhľadáme lekársku pomoc.

**Bodnutie hmyzom – včelou**

* čistou pinzetou zachytíme žihadlo tesne pri koži a vytiahneme ho,
* na miesto priložíme studený obklad,

ak miesto bodnutia je hrdlo, dáme piť studenú vodu alebo vložíme do úst kocku ľadu a vyhľadáme lekára.

**Uštipnutie hadom**

* okolie rany vyčistíme,
* ranu obviažeme obväzom,
* končatinu znehybníme
* z rany krv nikdy nesajeme ústami,
* rýchly odvoz do nemocnice.

**Popáleniny**

* pri ľahkej popálenine schladíme prúdom studenej vody,
* pri ťažkej popálenine priložíme sterilný obväz a privoláme lekára.

**Omrzliny**

* omrznuté miesta prikryjeme teplým odevom,
* kožu nesmieme trieť,
* na  ťažké omrzliny priložíme obväz a privoláme lekára.

**Poleptanie kyselinou**

* postihnutú časť omyjeme vodou, v ktorej rozpustíme sódu bikarbónu.

Každému poraneniu treba venovať pozornosť. Menšie poranenia môžeme úspešne liečiť obkladmi z byliniek.