

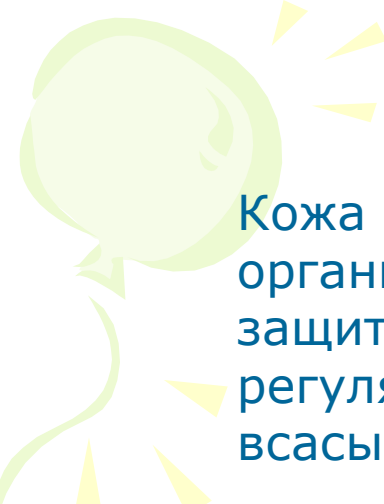
# Гигиена и правила ухода за кожей

Выполнили учащиеся 2  
класса МОУ СОШ №3 г.  
Пугачева



В своей работе мы рассматриваем такие вопросы:

1. Что такое гигиена?
2. Для чего нужно ухаживать за кожей?
3. Правила ухода за кожей
4. Типы кожи
5. Рекомендации по уходу за конкретным типом кожи лица
6. Средства от старения кожи
7. Как делать массаж лица
8. Рекомендации по уходу за кожей рук




Кожа человека – это наружный покров, который защищает организм от разных воздействий окружающей среды. Кроме защитной функции кожа выполняет такие функции, как регуляция теплообразования и теплоотдачи, дыхания, всасывания, восприятия внешних раздражителей и т.п.



А чтобы кожа могла выполнять все эти функции ее надо содержать в чистоте.

На ее состояние влияют климатические воздействия, условия труда. Кожа тесно связана с жизнедеятельностью всего организма.

Соблюдение гигиенических правил является одним из условий, которые определяют культуру человека.



Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

## **Уход за кожей заключается в выполнении некоторых правил:**

- мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.);
- меняйте белье, чулки, носки, колготки, гольфы;
- не выдавливайте прыщи, это может привести к воспалению;
- старайтесь употреблять в достаточном количестве свежие фрукты и овощи, молоко, это обеспечит организм достаточным количеством минеральных веществ и витаминов, что будет способствовать гладкой и чистой коже;
- в холодное время года необходимо защищать кожу от обморожений;
- не носите одежду, которая вызывает у вас раздражение кожи.

Все предметы гигиены можно разделить на 2 группы:

- те, которыми можешь пользоваться только ты (*расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка*)
- те, которыми могут пользоваться все члены семьи (*зубная паста, шампунь, мыло*)





## **Для чего нужно ухаживать за кожей ?**

Каждый день наша кожа подвергается постоянному вредному воздействию внешней среды. Вот несколько примеров: факторы окружающей среды - солнце, ветер, жара, холод, загрязнение.

Образ жизни - курение, спиртные напитки, прием лекарственных препаратов, диеты и недостаточное количество питательных веществ в организме.

Психологические факторы - стрессы, волнения и переживания.  
Биологические факторы - старение.

Все эти факторы способствуют высыханию и обветриванию кожи, закупоривают поры, ослабляют или разрушают клетки. Это делает кожу менее мягкой и упругой, а также уменьшает ее способность к самовосстановлению.

Ухаживать за кожей нужно в соответствии с ее типом

## ТИПЫ КОЖИ ЛИЦА

**Нормальная кожа** имеет матовый цвет, без блеска, она упругая, бархатистая, чистая, с определенным количеством влаги. Нормальной коже не свойственны угри и прыщи. Такая кожа легко воспринимает жесткую, мягкую и с примесью воду. Счастливый обладатель такого типа кожи, может пользоваться любым мылом, различными парфюмерными и косметическими средствами.



**Сухая кожа.** Такая кожа склонна к восприятию влияния внешних факторов, быстро стареет, защитный слой маленький, поэтому реагирует на погоду. Такая кожа шелушится и кажется натянутой. Данному типу кожи не свойственны прыщи и угри, поры малозаметны, кожа гладкая, матовая. Но при недостаточном уходе кожа шелушится, раздражается, морщинится, покрывается красными пятнами. При уходе за таким типом кожи не рекомендуют использовать спиртосодержащие препараты. Нужно применять жирные крема, как для ухода, так и для грима. Если причина сухости вашей кожи в сбое работы пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта, необходимо сбалансировать питание.

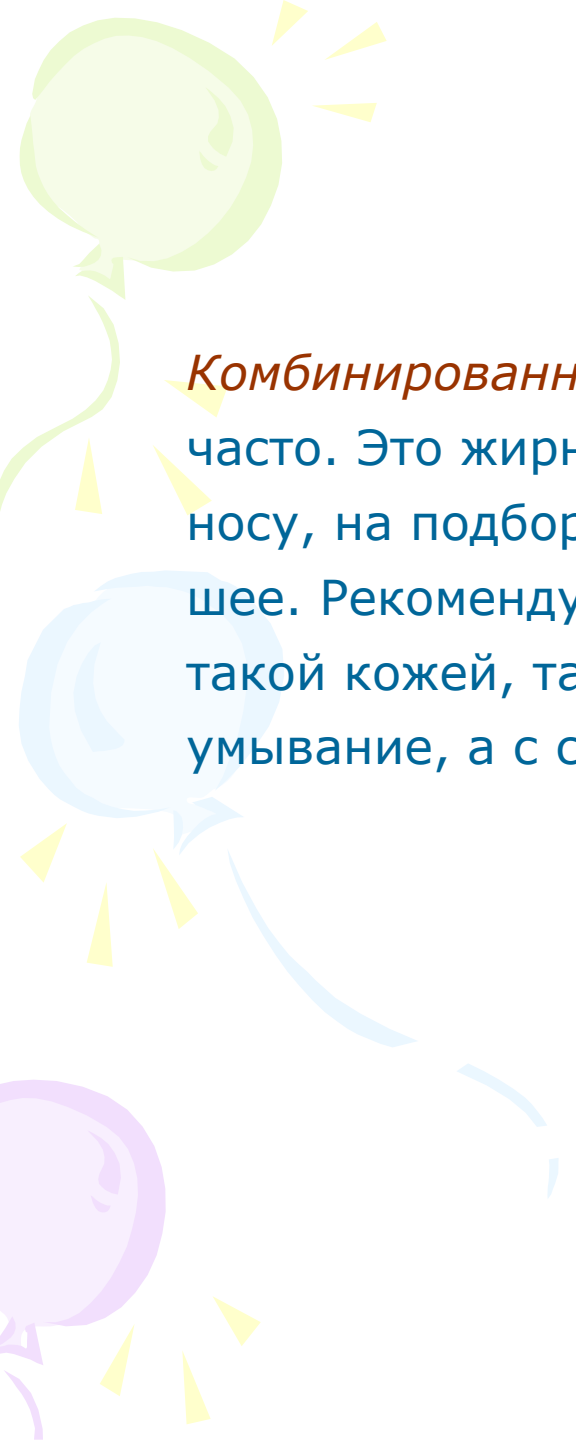




**Жирная кожа** желтая или сероватая, грубая и толстая, блестит.

Поры, угри, прыщи особенно заметны. На такую кожу быстрее, чем на сухую, ложатся пыль и грязь. Лучший способ очистить такую кожу и ухаживать за ней – умывание чистой водой и мыльным кремом, обезжиривающим мылом или специальными средствами для жирной кожи, а потом порадовать ее легким массажем. Отличительной особенностью жирного типа кожи является то, что морщины появляются значительно позже. Увеличение жирности кожи является причиной хронического расстройства желудочно-кишечного тракта. Кожа становится жирной из-за злоупотребления острой и пряной пищей с большим количеством животных жиров, а также из-за нарушения правил ухода за ней.





*Комбинированный*, или смешанный тип кожи встречается часто. Это жирная кожа в центральной части лица - на лбу, на носу, на подбородке - и сухая кожа на щеках, вокруг глаз и на шее. Рекомендуются различные средства и способы ухода за такой кожей, так как людям с жирной кожей полезно умывание, а с сухой — нет.



## Средства от старения кожи

Чтобы кожа не старела, постоянно ухаживайте за ней: защищайте от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды, очищайте, питайте, применяйте лосьоны, компрессы, паровые ванночки с ароматическим маслом, кремы, маски, обеспечивающие отшелушивание при помощи соли, яичной скорлупы, косметического скраба, миндальных отрубей.

Массаж лица:



## *Необходимо ухаживать и за кожей рук.*

Рекомендуется мыть руки мягким туалетным мылом, которое содержит различные добавки, тщательно вытирать их полотенцем и смазывать при необходимости смягчающим кремом. Также следует смазывать руки кремом перед выполнением работ по дому. Для замедления процесса старения кожи рук используют крема с эластином, коллагеном и витаминами Е и А, которые восстанавливают эпидермис, делая кожу гладкой и эластичной. Растирать крем нужно от кончиков пальцев, заканчивая запястьем, массирую при этом поочередно каждый палец, затем всю ладонь.



Three balloons are positioned on the left side of the slide. The top one is green, the middle one is light blue, and the bottom one is purple. Each balloon has a string and several small yellow triangular shapes radiating from it, suggesting light or movement.

Итак,

чтобы оставаться молодым и красивым необходимо выполнять правила по уходу за кожей