

Тема урока:
«Гигиена девочки.
Уход за кожей»



„В человеке все должно
быть прекрасно: и лицо,
и одежда, и душа, и
мысли“

А.П. Чехов

Сегодня на уроке:

1. Что такое личная гигиена?
2. Каково значение кожи для организма человека?
3. Типы кожи.
4. Какие правила ухода за кожей необходимо соблюдать?



А знаете ли вы?

- ◆ Что такое кожа?
- ◆ Какую роль играет кожный покров человека?
- ◆ Какие способы ухода за кожей вы знаете?





Кожа человека – это наружный покров, защищающий организм от разнообразных воздействий окружающей внешней среды.

Функции кожи:

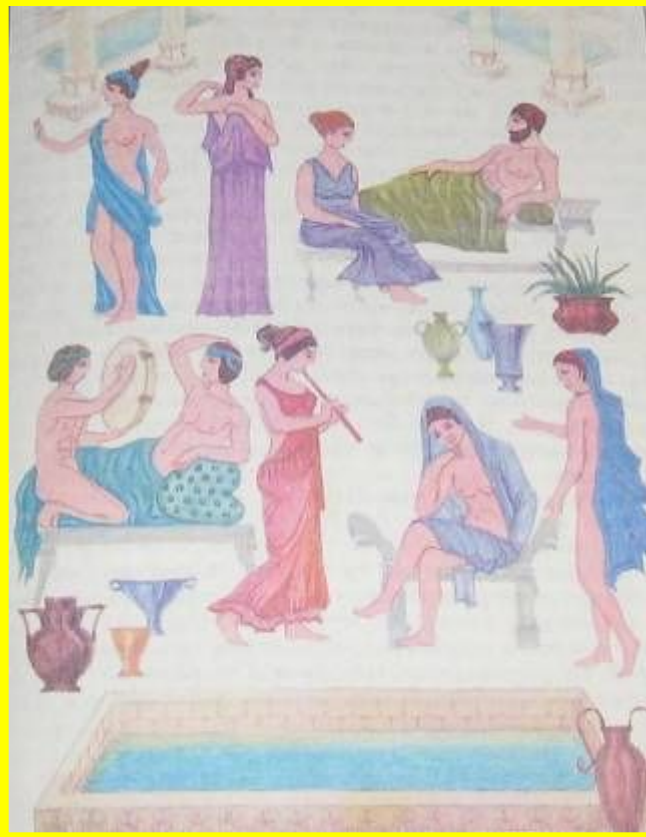
- регуляция теплообразования и теплоотдача
- защита
- дыхание

Искусство быть красивой



- ◆ **Кожа – это зеркало нашего тела , своеобразное покрывало.**
- ◆ **По коже можно определить состояние нашего здоровья, наш возраст.**

Вода – прекрасное и самое распространённое очищающее средство



Греция и Рим, термы

- ◆ Индусы – купание в священном Ганге
- ◆ Египтяне – омовения в божественном Ниле приносили здоровье, молодость и красоту
- ◆ Греки – купание и бани – символ гостеприимства

Вода и кожа

Вода:

- ▶ - очищает
- ◆ - закаливает
- ◆ - оздоравливает



Что служило мылом?

- ◆ У древних римлян – песок
- ◆ У египтян – паста из пчелиного воска, перемешанная с водой
- ◆ У инков – мыльное дерево – квилайя
- ◆ У греков – растение мыльный корень
- ◆ У финикийцев – мыло из козьего сала и буковой золы
- ◆ У грузин – различные глины
- ◆ На Руси – поташ из говяжьего, бараньего, свиного сала в смеси с льняным маслом
- ◆ В Марселе в 1X веке начато промышленное производство мыла

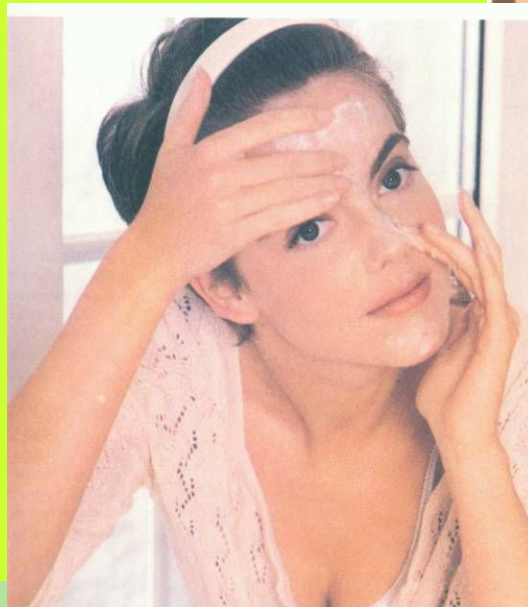
Типы кожи



1. Нормальный тип кожи
2. Жирный тип кожи
3. Сухой тип кожи

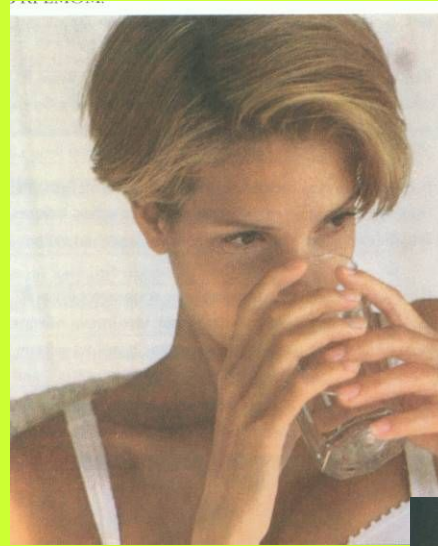
Уход за нормальной кожей

Нормальная кожа не доставляет хлопот. Для ее очищения вполне достаточно воды и мыльной пены.

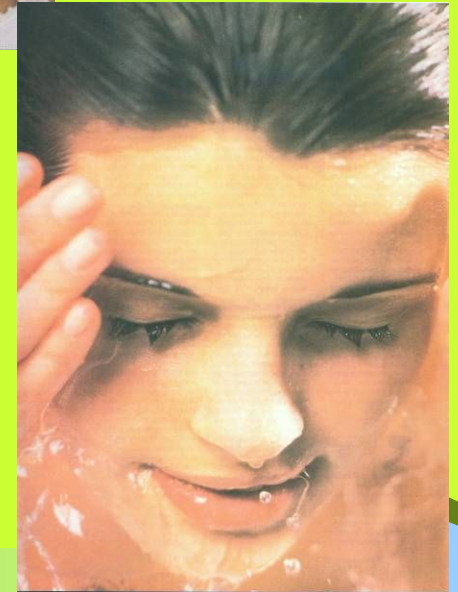


Уход за сухой кожей

Если у вас сухая кожа, вы должны больше пить. Тогда кожа будет получать влагу и изнутри.



Умываться по утрам нужно только водой. Не пользуйтесь с утра очищающими средствами.

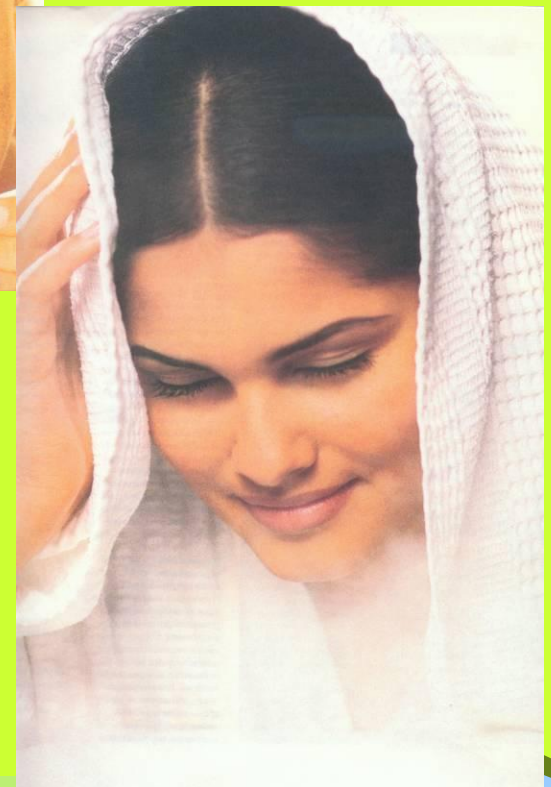


Ах эта жирная кожа...

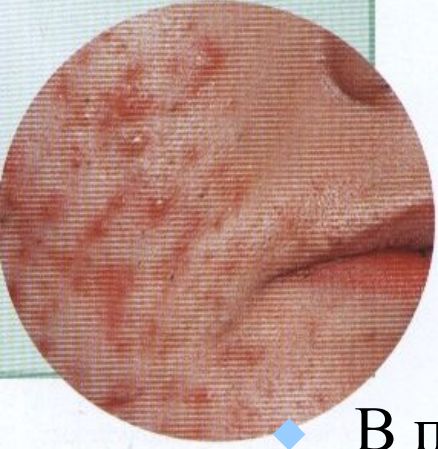
Жирной коже требуется тщательный уход.

Ежедневно рекомендуется умываться теплой, но не горячей водой с туалетным мылом.

С помощью антибактериальных салфеток с отдельных участков кожи можно в течение дня снимать излишки жира.



Как избавиться от угрей



- ◆ В период полового созревания в связи с эндокринной перестройкой организма усиливается функция сальных желез, что ведет к закупориванию их протоков и появлению на коже угрей, которые могут воспалиться и нагнаиваться. Очень часто появляется желание трогать руками и выдавливать прыщики, что строго запрещается, так как от этого бактерии распространяются на ближайшие участки кожи и на пальцы.
- ◆ Эффективны при черных угрях протирания кожи 3%-ным раствором перекиси водорода.



Влияние солнечных лучей на кожу лица.

Солнце – источник радости, силы, энергии и здоровья. Под влиянием умеренного воздействия ультрафиолетовых лучей усиливаются процессы жизнедеятельности клеточных элементов кожи, вырабатывается витамин D. Кожа при этом значительно улучшается и приобретает особую прелесть.

При наличии гнойничков, угрей и жирной кожи подвергаться солнечному облучению следует с большой осторожностью, через день, начиная с 2-3 минут и постепенно увеличивая до четверти часа.





- ◆ **Профессия врача – косметолога.**

При возникновении у вас каких-либо проблем или вопросов вы можете обратиться к врачу-косметологу. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.



Уход за кожей рук и ногтей



◆ Руки нужно мыть часто и вытирать насухо.

◆ Обязательно мыть руки когда:

◆ приходишь с улицы домой;

◆ садишься за стол;

◆ сходишь в туалет;

ПОМНИ!

Чистые руки предупреждают возникновение многих заразных болезней.

- ◆ Раз в неделю ногти нужно подстригать закругленными ножницами, а затем аккуратно обтачивать края ногтей пилкой.
- ◆ Если вы грызете ногти, смажьте кончики пальцев чем-нибудь очень горьким.



Полезные советы



1. Чтобы защитить кожу на руках во время уборки и других работ пользуйся резиновыми перчатками!
2. После мытья смазывай руки специальным кремом для рук.
3. В холодное время года обязательно носи перчатки или варежки.
4. Если у тебя появились цыпки, смазывай кожу рук жирным детским кремом.



Чтобы кожа была здоровой необходимо:

- ◆ Соблюдать режим дня, спать не менее 8-10 часов;
- ◆ Правильно и полноценно питаться, избегать жирной и острой пищи и ограничивать себя в сладостях, есть больше фруктов и овощей;
- ◆ Больше времени проводить на свежем воздухе;
- ◆ Заниматься физическим трудом и спортом.

Физкультминутка

Утром рано он закрыт,
Но к полудню ближе
Раскрывает лепестки,
Красоту их вижу.

К вечеру цветок опять
Закрывает венчик,

◆ И теперь он будет спать

◆ До утра как птенчик.



Найдите соответствие между понятиями

<i>1. Наружный покров человека</i>	<i>а) Салфетки</i>
<i>2. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.</i>	<i>б) Солнце</i>
<i>3. Регуляция теплообразования и теплоотдачи, защита, дыхание.</i>	<i>в) Кожа</i>
<i>4. Источник радости, силы, энергии и здоровья.</i>	<i>г) Косметолог</i>
<i>5. С их помощью можно в течение дня снимать излишки жира с лица.</i>	<i>в) Функция кожи</i>

Найдите соответствие между понятиями

<p>1. Наружный покров человека</p>	<p>а) Салфетки</p>
<p>2. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.</p>	<p>б) Солнце</p>
<p>3. Регуляция теплообразования и теплоотдачи, защита, дыхание.</p>	<p>в) Кожа</p>
<p>4. Источник радости, силы, энергии и здоровья.</p>	<p>г) Косметолог</p>
<p>5. С их помощью можно в течение дня снимать излишки жира с лица.</p>	<p>в) Функция кожи</p>

Домашнее задание

- ◆ Принести сантиметровую ленту, тетрадный лист в клетку, карандаш, тетрадь;
- ◆ Повторить параграф 11.

Подведение итогов

- ◆ Что нового вы узнали на уроке?
- ◆ Над чем вам надо еще поработать?
- ◆ Смогли бы вы объяснить новый материал другу?