

Тема урока:

Уход за кожей.

Гигиена кожи и обуви.



ЦЕЛЬ УРОКА:

- 1 -Рассмотреть болезни кожи и их причины;
- 2 - Показать связь кожи с процессами, происходящими в организме;
- 3 -Познакомиться с гигиеническими требованиями к одежде и обуви;



К.М. Быков: «Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке».

Вот уже поистине «Что имеем - не храним, потерявши – плачем»

Нельзя сохранить здоровье, не выполняя правил личной гигиены.

«Кожа- зеркало организма»

- Причины заболевания кожи:
- 1-Неправильное питание.
- 2-Недостаток витаминов.
- 3-Гормональное нарушение.
- 4-Грибковые заболевания.



Псориаз

- Псориаз — хроническое, рецидивирующее заболевание кожи со сложными, малоизученными механизмами развития.



Бородавки

Бородавки возникают в результате контакта с больным человеком или через предметы домашнего обихода, можно заразиться бородавками в бассейне или бане.



Лишай

Лишай - это группа заболеваний кожи различного происхождения



Чесотка

- Чесотка называется так, потому что при ней кожа чешется. Зуд вызывает присутствие клеща в коже и его жизнедеятельность. Зуд бывает очень сильным, характерны расчесы, усиление зуда в вечернее и ночное время, во время сна.
- При тщательном осмотре пациента с чесоткой можно наблюдать чесоточные ходы, располагающиеся обычно между пальцами кистей, на запястьях, в локтевых сгибах, на стопах, подмышечных впадинах.
- Заражение происходит при непосредственном контакте с больным, а также через предметы, которыми пользовался больной, одежду и т.д. Кроме того, заражение может произойти в бассейнах, банях, душевых и других местах общественного пользования при нарушении санитарно-эпидемического режима.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Гигиена тела

- Душ желательно принимать ежедневно, особенно в жаркое время года или после физических нагрузок, когда потоотделение усиливается. Белье при этом необходимо сменить. Мытье с применением мочалки и мыла рекомендуется не реже раза в неделю.
- Ноги моют ежедневно с мылом и насухо вытирают. Опрелости, потертости, мозоли необходимо лечить, так как они могут спровоцировать грибковые заболевания. Носки, чулки и колготки меняются ежедневно.



Уход за кожей

Основные типы кожи

А)
Сухая
кожа

а)



б)



Б)
Нормальная
кожа

В)
Жирная
кожа

в)



Г)
Комбинируе-
мая кожа

г)



Определение типа кожи

Сухой тип кожи

**Шелушение
кожи,
появление
трещин,
продуцируется
меньше жира.**



Жирный тип кожи.

**Склонна к
высыпаниям и
угревой сыпи,
часто
появляется
блестящая
пленка на носу
и щеках.**

Комбинированный тип кожи или нормальный тип кожи

**Мягкая,
эластичная,
свежая,
гладкая, на
ощупь не
жирная.**

Красивые волосы-показатель здоровья.

- Красивые волосы – это визитная карточка . А красивыми могут быть только здоровые волосы – густые, эластичные, блестящие, хорошо восстанавливающиеся. В чем же их секрет?
- Поэтому первый совет: если хотите иметь хорошие волосы – научитесь расслабляться и бороться со стрессами.
- Выпадение волос может быть связано с болезнями эндокринной системы, печени или холециститом, ранняя седина – с заболеваниями щитовидной железы

Красивые волосы-показатель здоровья.

- Ученые выделяют 4 самых вредных фактора окружающей среды для здоровья волос. Было установлено, что самыми главными факторами, отрицательно влияющими на красоту волос, являются
- твердая вода
- солнце
- дождь
- высокая влажность

Красивые волосы-показатель здоровья.



Правильный уход за волосами и кожей головы предполагает мытье головы мягкой водой - дождевой, снеговой или прокипяченной. Очень полезно мыть голову крапивным настоем. Нарвите свежей крапивы и залейте в тазу кипятком, через полчаса будет готов. Крапивным настоем моют голову без шампуня .



Правильно мойте голову.

- Правильно мойте голову. Во-первых, необходимо подобрать шампунь к типу волос (жирные, сухие, нормальные, комбинированные). Причем при комбинированном типе волос (жирные у корней, сухие по длине), нужно применять шампунь для жирных волос.
- Вода для мытья не должна быть очень горячей (не больше 50 градусов), а для жирных волос лучше использовать воду комнатной температуры.
- Перед мытьем волосы стоит хорошо расчесать, улучшив кровообращение головы и сняв ороговевшие остатки и часть загрязнений (остатки средств для укладки).
- Шампунь нужно наносить на ладонь, слегка его развести водой, взбить в пену и только потом нанести на смоченные волосы, помассировать кожу головы и хорошо смыть до состояния, когда волосы скрипят. Скрип волос - это, кстати, и показатель того, насколько хорошо подобран шампунь.
- После мытья нанесите на всю длину волос кондиционер или бальзам и ополосните волосы прохладной водой (которую руки воспринимают как теплую). Или вместо бальзама используйте природные ополаскиватели – отвары крапивы, шалфея, корня лопуха, шишек хмеля, мяты, календулы, ромашки.

Кожные производные - ногти

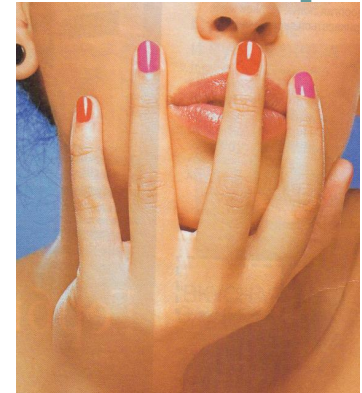
Уход за НОГТЯМИ

Своевременно
подстригать

Убирать
грязь из
под
ногтей.

Применять
ванночки
для рук и
ногтей.

Для роста
ногтей
важны
витамины
D,E



Всегда ли мода следует гигиеническим правилам?

Сезоны года и виды тканей



Гигиена одежды

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой не затрудняющий кровообращение и дыхание, легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы должны быть лёгкими и не тесными. Для холодного времени – из натурального меха, для летнего – из лёгких, светлых материалов.



Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы.

Обувь не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.



Гигиена одежды

Защита кожи зависит от сезонной одежды

Зимняя одежда и обувь

Весенняя одежда и обувь

Летняя одежда и обувь

Осенняя одежда и обувь

