## 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.



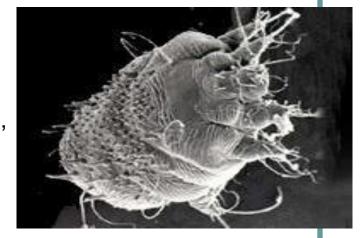
#### Лишаи

Лишаи - 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.

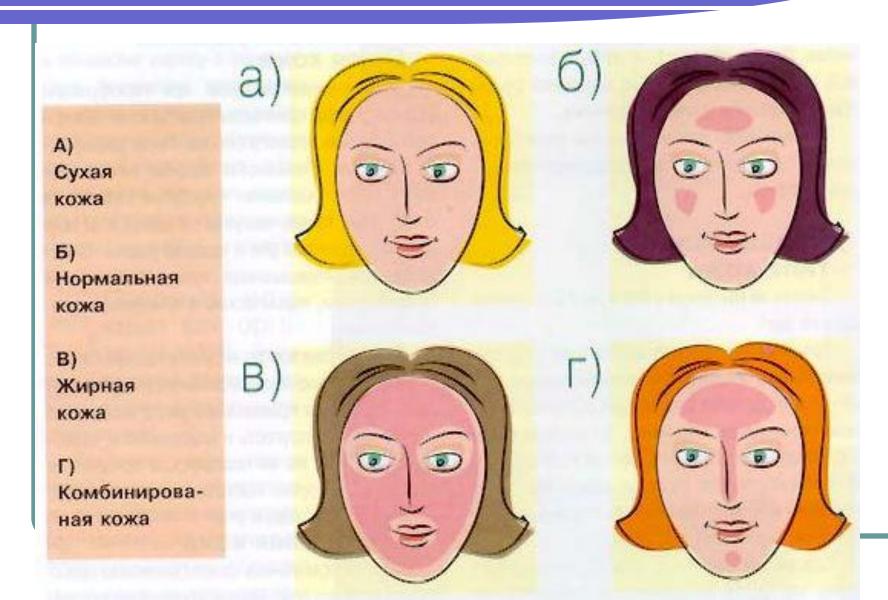
 Ноги моют ежедневно с мылом и насухо вытирают. Опрелости, потертости, мозоли необходимо лечить, так как они могут спровоцировать грибковые заболования. Носки пулки и

колготки меняются ежедневно.



### Уход за кожей

#### <u>Основные типы</u> <u>кожи</u>



#### 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





Своевременно подстригать /

Убира́ть 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



Зимняя одежда и обувь

Весенняя одежда и обувь





обувь

Летняя одежда и



Осенняя одежда и обувь









