

Кожа-зеркало здоровья

Учитель биологии и географии
МОБУ СОШ №1 г. Сибай
Симонова Н.С.

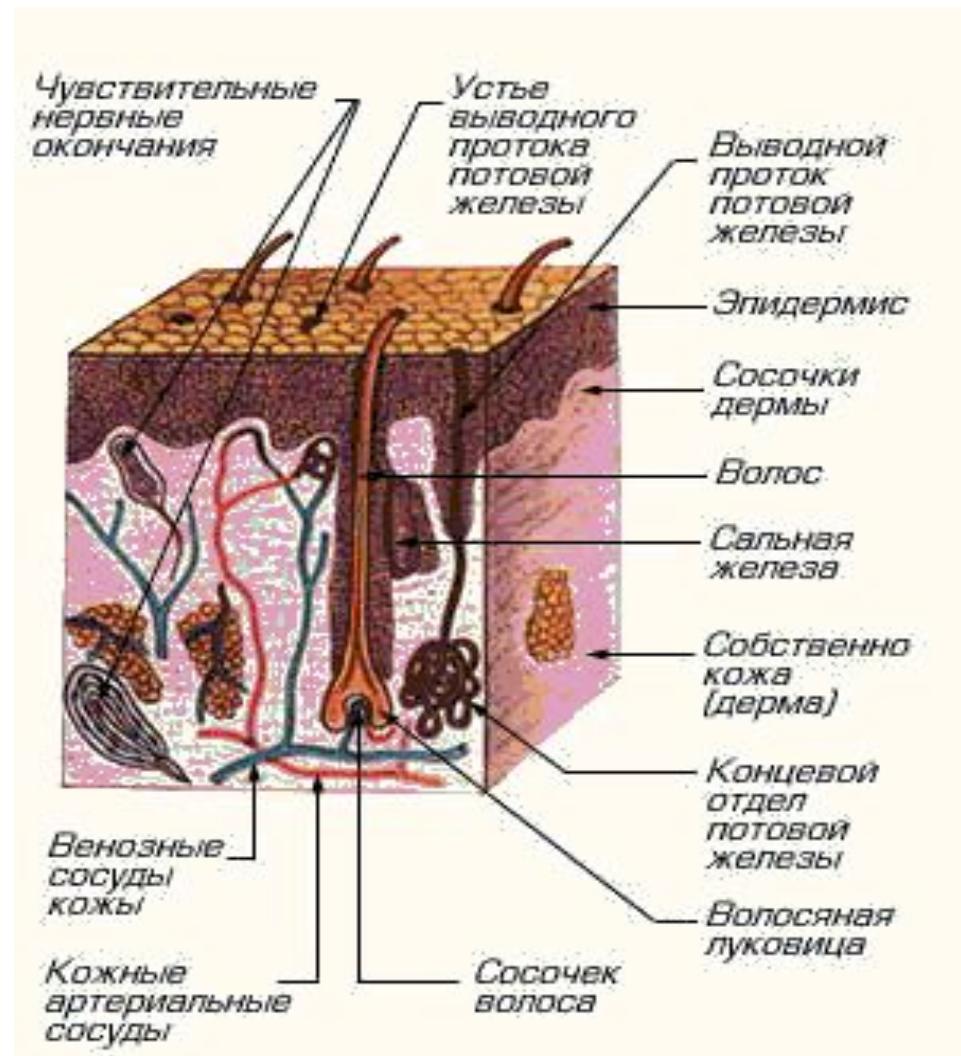


К.М.Быков

- «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».

СЛОИ КОЖИ

- Эпидермис
- Дерма
- Гиподерма



ЭПИДЕРМИС (ЭПИТЕЛИАЛЬНАЯ ТКАНЬ)

- **Роговой слой:** состоит из мёртвых ороговевших клеток

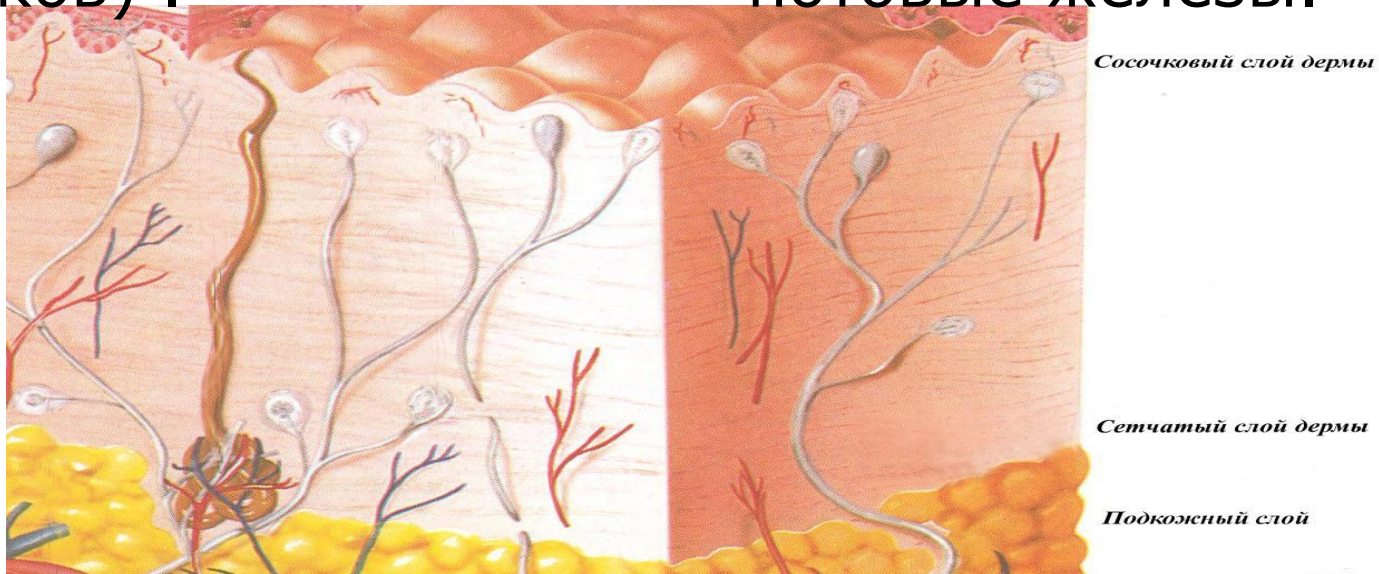
- **Ростковый слой:** состоит из живых клеток, которые быстро делятся и содержат пигмент – меланин.



ДЕРМА (СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТКАНЬ)

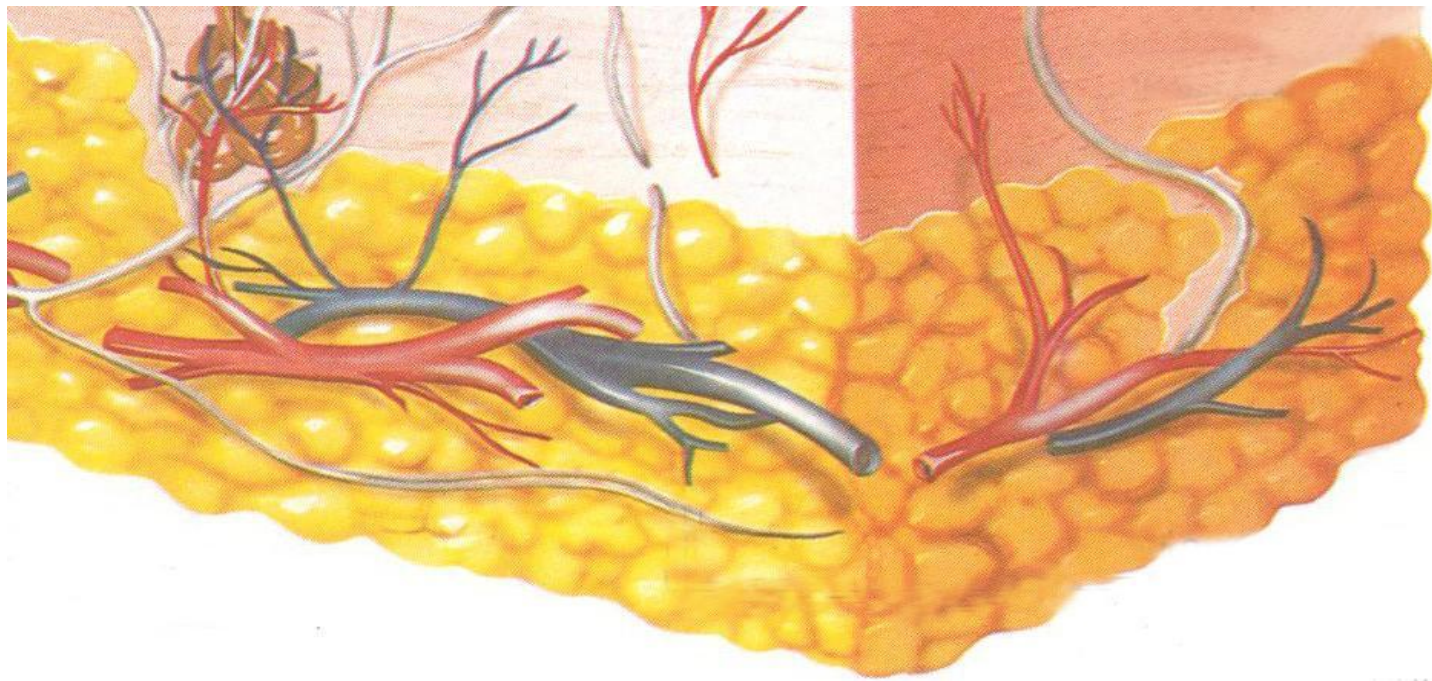
- **СОСОЧКОВЫЙ СЛОЙ:** в нем располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания — рецепторы и дактилоскопический рисунок (расположение сосочков) .

- **сетчатый слой** (коллагеновые и эластические волокна): в нем расположены волосяные луковицы, основания ногтей и кровеносные сосуды, а также сальные и потовые железы.



ГИПОДЕРМА (ПОДКОЖНАЯ ЖИРОВАЯ КЛЕТЧАТКА)

- **Гиподерма** – самый глубокий слой, связывает кожу с костями и мышцами. В ней откладывается питательные вещества - жиры.



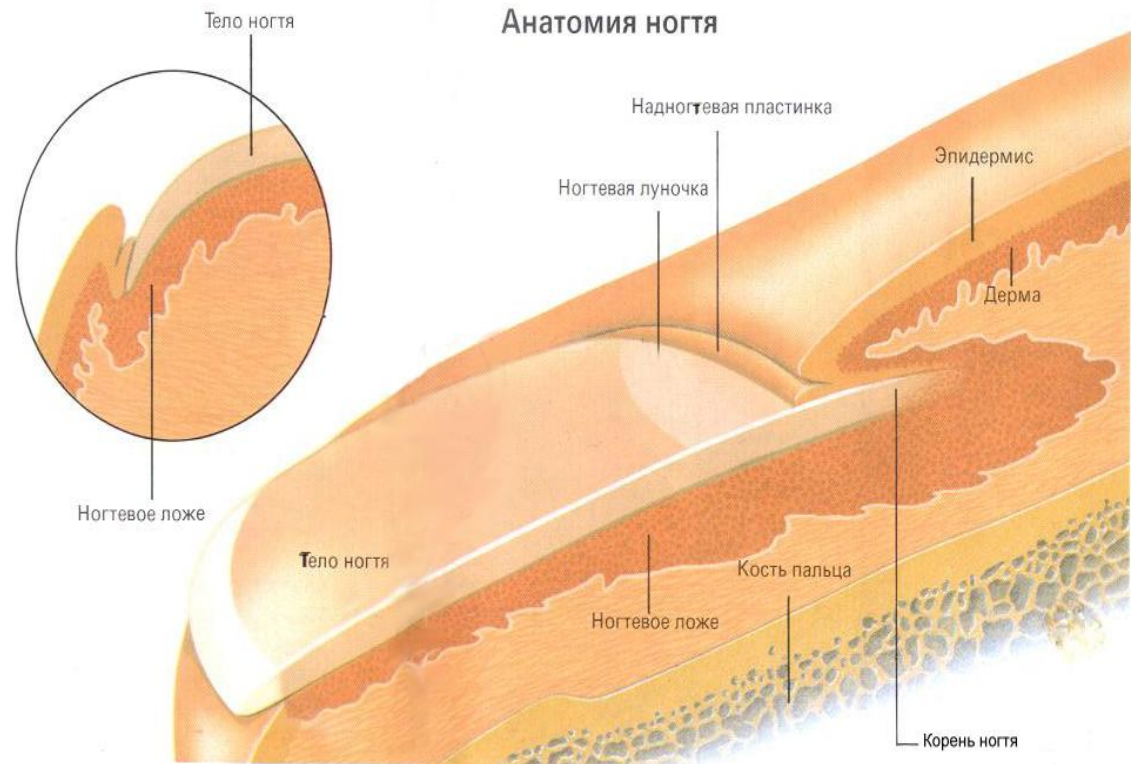
ВОЛОСЫ

- **Волосы** – это роговые образования кожи.
- Волос состоит из корня и стержня. Корень погружен в волосяную луковицу, куда входят нервы и сосуды. Снаружи волос покрыт кутикулой.



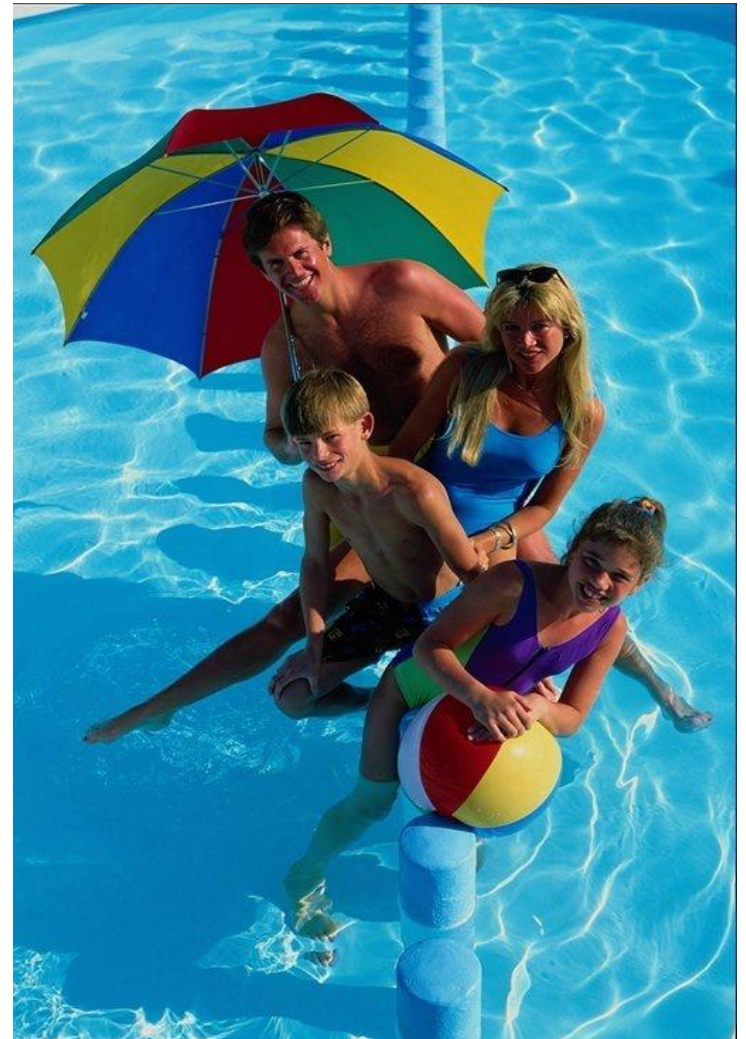
НОГТИ

- **Ногти** – это роговые образования кожи.
- Ногти находятся в ложе. Кожа ногтевого ложа снабжена кровеносными сосудами и нервными окончаниями.



ФУНКЦИИ КОЖИ

- Защитная
- Выделительная
- Терморегуляционная
- Чувствительная





Группы косметики

- Для гигиены лица и тела
(лосьоны, гели, скрапы, маски)
- Увлажняющие и питающие
кремы, маски, тоники
- Специальная косметика(лечебная)
- Декоративная: тушь, тени, пудра,
духи, туалетная вода



Что такое красота?

- Это прежде всего здоровая, ухоженная и упругая кожа.
- Кожа-это «лакмусовая бумажка нашего организма»
- Кожа-это зеркало нашего здоровья

ТИПЫ КОЖИ

СУХАЯ КОЖА

тонкая,
часто шелушится

ЖИРНАЯ КОЖА

блестит и лоснится,
поры хорошо видны,
напоминает
апельсиновую корку

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

недостатков не имеет



Ход работы:


- Рассмотрите лицо в зеркале и определите величину пор(а - поры не заметные; б- поры крупные, отдельные участки напоминают корку апельсина)
- Приложите к лицу мягкую бумажную салфетку и поочередно прижмите ее к разным участкам лица. Определите, где цвет салфетки больше изменился.
- Результаты наблюдений занесите в таблицу

Результаты наблюдений занесите в таблицу

Участки лица	Величина пор(а,б)	Изменение цвета бумажной салфетки	Тип кожи (норм., жир., сухая)
Лоб			
Нос			
Щеки			
Область под глазами			
Подбородок			

Маска для жирной кожи - сужает поры и слегка отбеливает кожу.

- Натрите на мелкой терке половину небольшого огурца, смешайте с 1 ложкой йогурта и взбитым белком. Нанесите на кожу лица и шеи толстым слоем, а чтобы масса не стекала, накройте лицо и шею влажными и марлевыми салфетками. Через 15 минут маску снимите и умойтесь прохладной водой



Маска для жирной кожи – очищает, питает и обезжиривает.

- Очистите от кожицы 1 сливу, разомните ее до состояния кашицы, добавьте по 1 чайную ложку йогурта и пшеничной или овсяной муки, перемешайте. Нанесите маску на 20-30 минут, затем смойте теплой водой




Маска для сухой кожи - смягчает, увлажняет и питает кожу.

- Натрите на мелкой терке кусочек яблока; возьмите 1 чайную ложку полученного пюре и добавьте к нему по 1 чайной ложке йогурта и желтка. Перемешайте массу и нанесите ее на кожу лица и шеи. Подержите 25 минут и смойте теплой водой.



Маска для сухой кожи - подходит для обгоревшей или обветренной кожи

- Измельчите сочный лист салата и разомните его в однородную кашицу. Выложите кашицу в ситечко, чтобы стекли излишки сока, но не выливайте его. Кашицу смешайте с 1ч.ложечкой йогурта. Нанесите маску на 10-15 минут. Смойте теплой, а ополосните холодной водой.



Маска для нормальной кожи- увлажняет и смягчает кожу

- Возьмите 1 ч.ложку йогурта, желтка и натертой на мелкой терке свежей свеклы, смешайте и нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой



Маска для нормальной кожи -

разглаживает кожу, придает ей здоровый вид и освежает цвет лица

- Очистите 1 теплую варенную картофелину, растолките ее, добавьте 1 ст. ложку йогурта и перемешайте. Нанесите на заранее очищенное лицо на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Кожа любит все натуральное





Вопросы викторины:

- От курения кожа и зубы становятся желтыми?
- Шоколад и жирная пища являются причиной прыщей?
- Черные угри содержат грязь.
- Только подростки страдают от прыщей.
- Использование косметических средств может привести к появлению прыщей
- Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой
- При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной.
- Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться от них



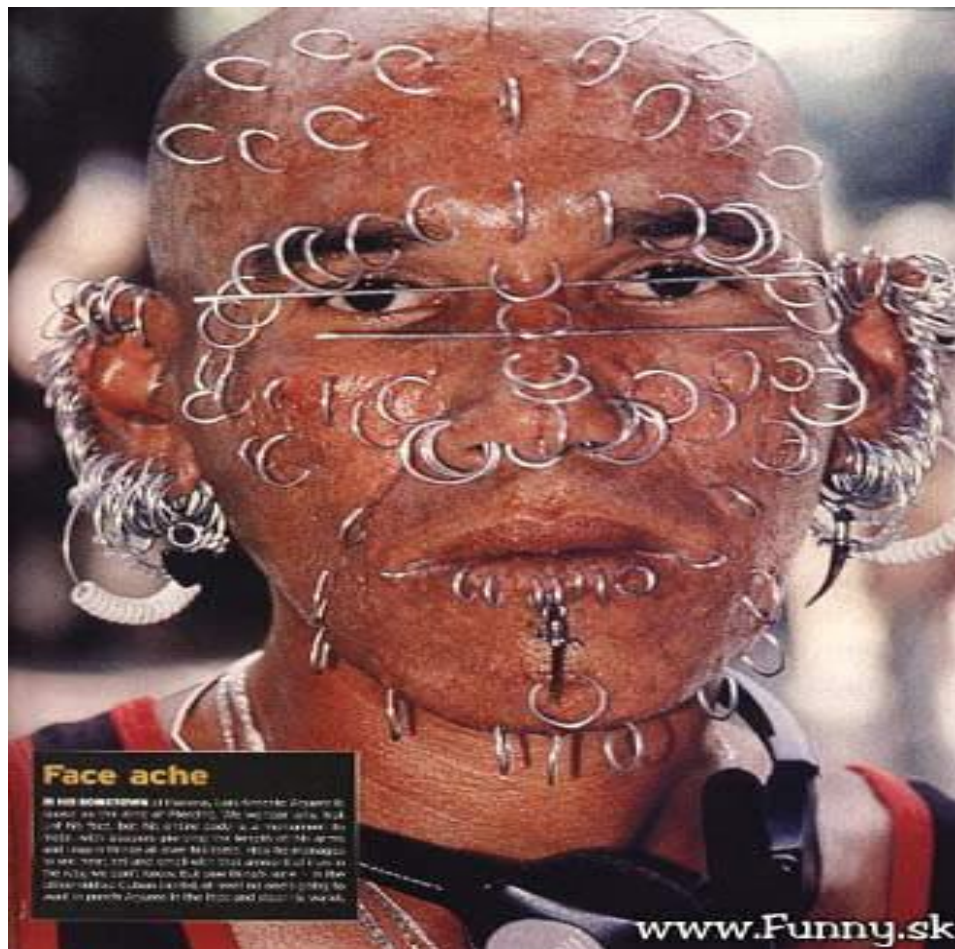
Вопросы викторины:

- Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться от них.
- При хорошем уходе за кожей и соблюдении правил гигиены невозможно возникновение сыпи, красноты на коже
- Общение с животными не влияет на состояние кожи человека.
- Можно ли пользоваться маминной косметикой?
- Можно ли накрасить ресницы и не смывать их несколько дней?

Кожа любит все натуральное



Пирсинг -это прокалывание носа, губ, сосков, пупка, тела и даже гениталий.



Пирсинг сосков



Эта зона содержит множество нервных окончаний. Может вызвать потерю чувствительности и в дальнейшем у женщин проблемы при кормлении грудью

Пирсинг языка



Эта область богата кровеносными сосудами и при их повреждении возможно кровотечение и занос инфекции

Пирсинг языка



Пирсинг бровей



В этом случае прокол опасен, т. к. на расстоянии полусантиметра от наружного края бровей проходит нерв, который можно повредить и нарушить зрение.

Пирсинг уха



На маленькой площади ушной раковины представлена вся чувствительность тела и внутренних органов. На маленьком ухе выявлено свыше 100 биологически активных точек.

Пирсинг пупка



В этой области необходимо соблюдение особой осторожности и стерильности, т.к. в непосредственной близости расположены важные органы брюшной полости



Вопросы викторины:

- Почему ночной крем нельзя накладывать днем?
- Когда полезен увлажняющий крем молодым?
- Почему нельзя наносить увлажняющий крем в мороз?
- Запах, который издает здоровая, чистая кожа, отличается от запаха невымытой кожи. Можно ли использовать духи, туалетную воду, чтобы заглушит эти запахи?
- Всегда ли самая дорогая косметика самая лучшая?
- Можно ли по ногтям узнать об изменениях, происходящих в нашем организме?



Вопросы викторины:

- Можно ли по ногтям узнать об изменениях , происходящих в нашем организме?
- Всегда ли самая дорогая косметика самая лучшая?
- Можно ли по ногтям узнать об изменениях , происходящих в нашем организме?
- Где хранить косметику?
- Какая поговорка учить нас правильному режиму питания?
- Кто такие « Совы» и «Жаворонки»?

Кожа - зеркало здоровья

Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд.
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.
Маски, ванны и массажи
Нам полезны, спора нет,
Ну а лень, обжорство, пьянство
Оставляют тоже след.
Кожа - зеркало здоровья!
Все не даром говорят.
Ты запомни это точно.
Это важно для ребят.



Будьте здоровы!



Список использованных источников информации:

- <http://kotorov.ru/pic.php?656> -фанат пирсинга;
- <http://maxitattoo.ru/index.php?...>-Красивый **пирсинг** пупка **картинки**.
Все о **пирсинге**. **пирсинг** пупка, языка, носа, губ, ушей, брови, клитора
- <http://chosepiercing.ru/galler...>
- <http://www.ellittattoo.ru/port...> **Бровь**.
- <http://uapatriot.at.ua/photo/1...> **Фотография 1**.
- <http://doisod.ucoz.ru/news/201...> **Здоровая кожа** - залог красоты, а красота-успех во всех сферах...
- <http://odklasjuc.klasnaki.ru/d...> **Фотка**очищение организма у бросивших
- <http://stemcells.su/content/ko...>
- <http://www.prodap.ru/katalog/k...>
- <http://www.kgau.ru/distance/re...>
- <http://luceatown.info/2011/11/...>

- 
-
- Главная страница