

**КОЖА - ЗЕРКАЛО
ЗДОРОВЬЯ**

Актуальность данной темы

Нет такого человека, который не хотел бы быть красивым. Красота начинается со здоровой кожи. Ее состояние сильно влияет на самооценку подростка. При разговоре со своими сверстниками я выяснила, что многие из них недовольны состоянием своей кожи. Юношеские прыщи, расширенные поры, все это портит настроение не одному подростку. Особенно важно это для девушек. Именно поэтому я решила более подробно познакомиться со строением и функциями кожи.

Цель исследования:

Выяснить действительно ли кожа является одним из показателей здоровья человека.

Задачи:

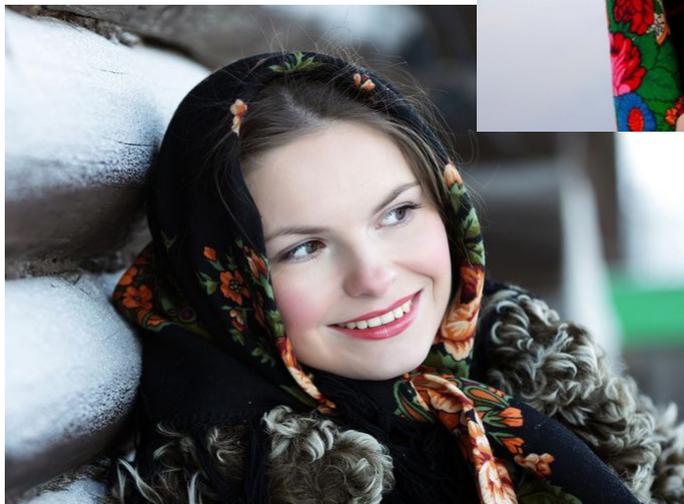
1. Изучить литературу по выбранной теме
2. Познакомиться с особенностями строения кожи человека
3. Расширить знания о функциях кожи человека: защитной, рецепторной, выделительной и терморегуляторной
4. Изучить возможные кожные заболевания и их методы лечения
5. Определить свой тип кожи, какими кремами или другими косметическими средствами мне можно будет пользоваться.
6. Разработать памятку по уходу за кожей.

Объект и предмет исследования: кожа человека.

Методы исследования:

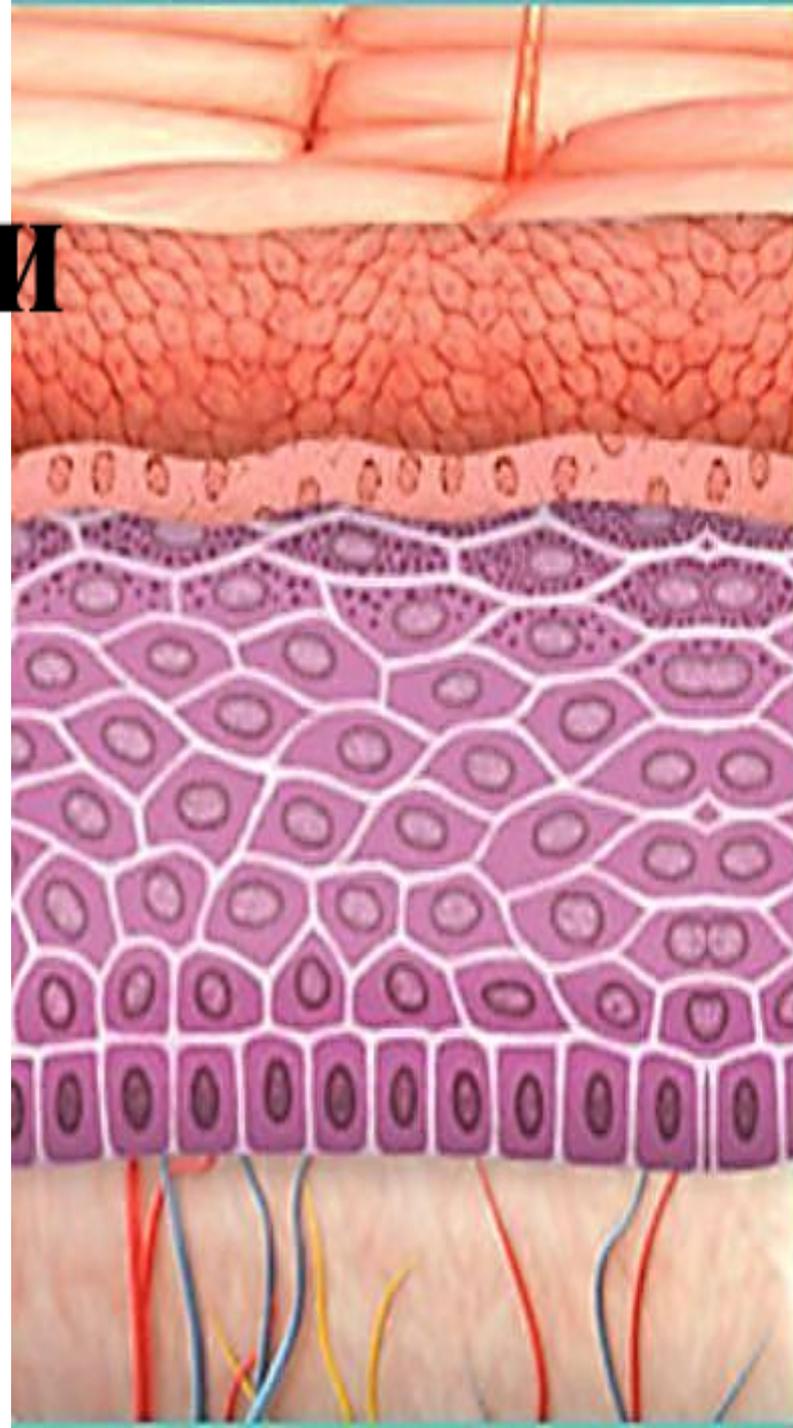
1. Изучение и анализ литературы
2. Анкетирование
3. Лабораторные опыты.

**Здоровая кожа- это красивая, ухоженная, сияющая,
упругая, прочная, эластичная...**



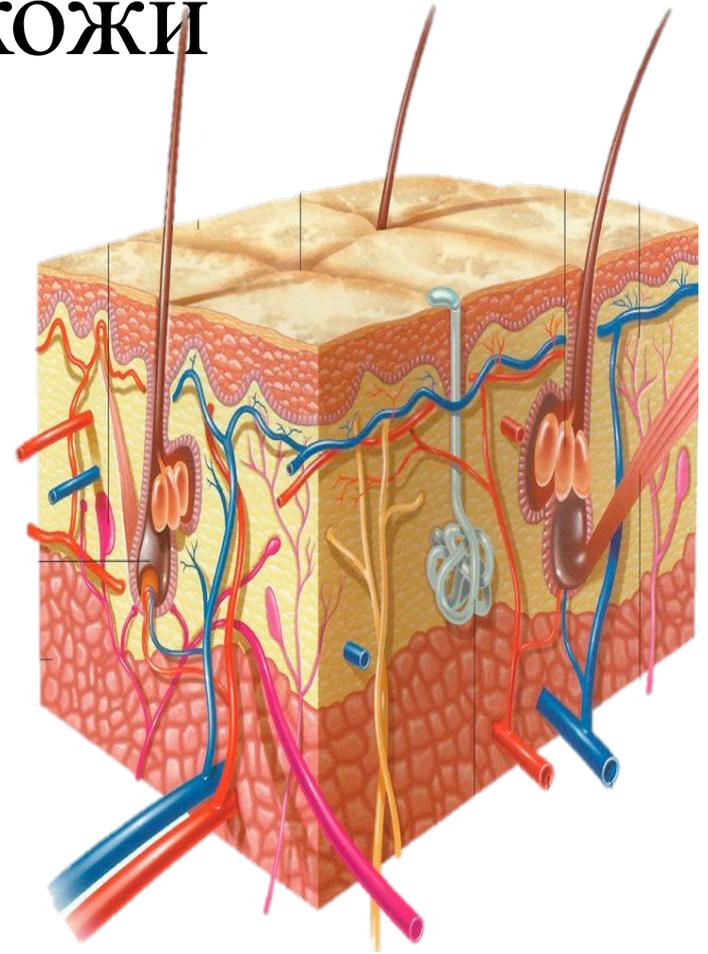
Структура кожи

Кожа – удивительная система, состоящая из многочисленных слоев и выполняющая множество функций



Строение кожи

- Эпидермис
- Дерма (корни волос, сальные и потовые железы, кровеносные сосуды, нервные окончания)
- Гиподерма





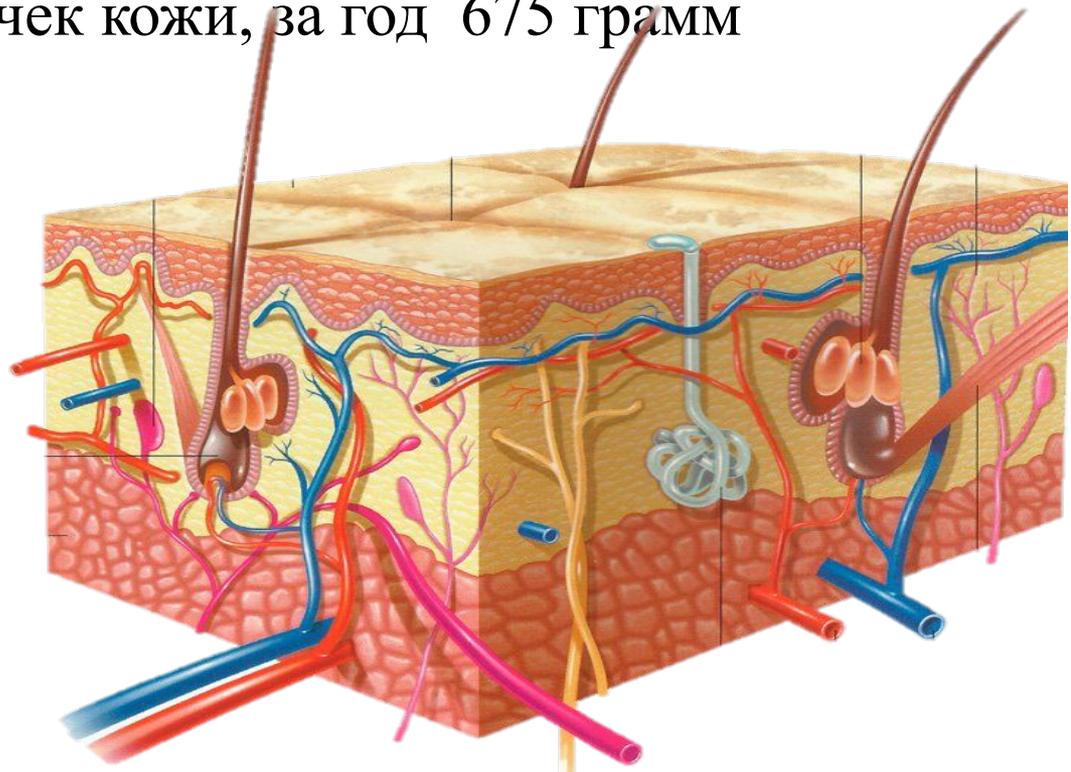
Интересные факты

За год человек меняет свое «кожное» покрытие три раза:

полная смена клеток на ступнях -30дней;
на локтях -10 дней.

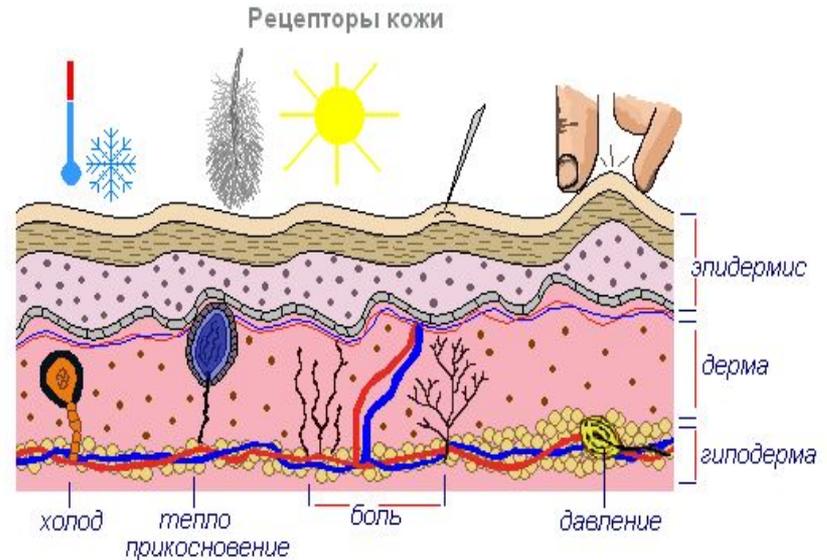
В возрасте 30 лет каждый час теряет 600 000 частичек кожи, за год 675 грамм

На кусочке кожи,
площадью 2,5 см
находится: 645 потовых
желез, 75 сальных желез,
65 волосяных мешочков



Функции кожи

- **Защитная:** механическая, химическая, бактерицидная, физическая
- **Рецепторная:** чувствуем холод и тепло, давление, боль и т.д.
- **Терморегулирующая:** регулирует температуру тела
- **Дыхательная:** через кожу в организм поступает кислород и выделяется углекислый (1.0-15%)

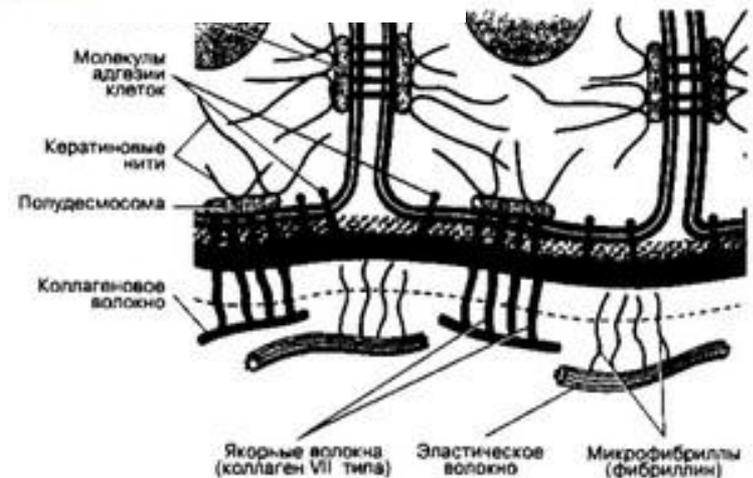
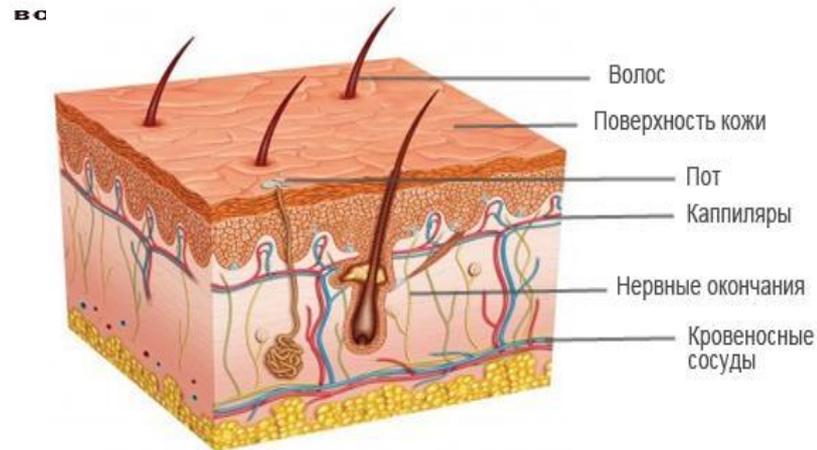
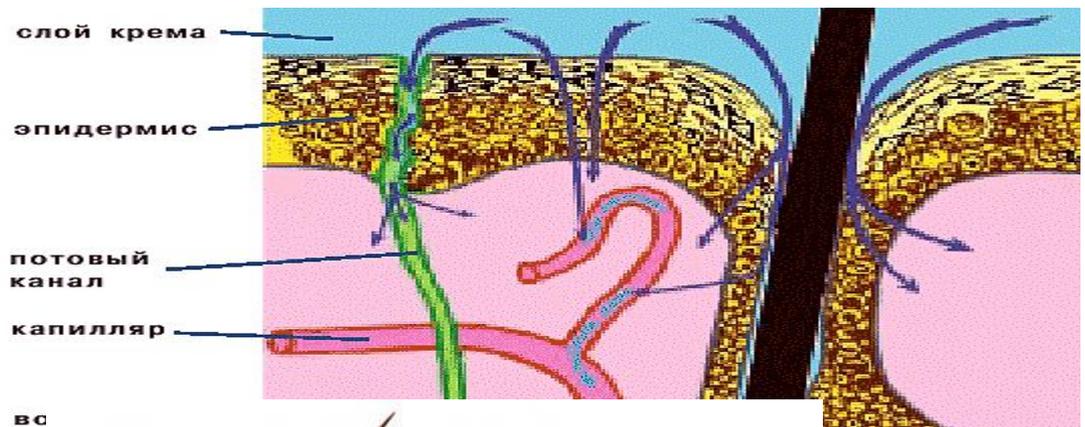


Впитывающая: могут проникать как лекарственные, так и токсические продукты.

Выделительная: выделяются минеральные вещества, вода, аммиак и т.д.

Обменная: практически все виды обмена веществ происходят в коже

Депонирующая: накапливать и удерживать различные вещества



Кожные заболевания

Внутренние

- Погрешности в диете
- Контакты с веществами, вызывающими аллергию
- Нарушение гормональной регуляции
- Недостаток витаминов
- Неправильное питание
- Потребление алкогольных напитков и курение
- Недостаток витаминов
- Гормональные нарушения

Внешние

- Травмы
- Вирусные и грибковые заболевания
- Заражение кожными паразитами
- Бородавки
- Стригущий лишай
- Чесотка.

Типы кожи

Тип кожи определяется в зависимости от ее жирности и влажности



Нормальная кожа.



Сухая кожа.



Жирная кожа.



Комбинированная кожа.

Как определить тип своей кожи?

Через 1,5-2 часа после умывания приложить к лицу бумажную салфетку. Если сальные пятна остались в центре и на периферии, значит, кожа жирная, если только в центре - смешанная (комбинированная). Если салфетка чистая, то у вас сухая кожа.

21- нормальная кожа

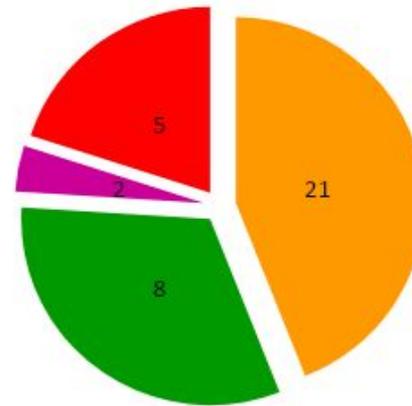
8- комбинированная кожа

5- сухая кожа

2-жирная кожа

Таким же образом я
определила свой тип кожи.

Результаты анкетирования учащихся 9-11 классов для
определения типа кожи



Факторы, влияющие на состояние кожи

- Солнце
- Влажность
- Температурные колебания
- Ветер
- Сон
- Вода
- Питание
- Физическая активность
- Стресс
- Токсические вещества
- Медикаменты



Правильный уход за кожей



Очищение



Тонизирование



Питание

Очищение кожи



Лосьон и
эмульсионный крем



Кислое молочко



Растительное масло

Очищение кожи

Умывание молоком

Оказывает успокаивающее действие на кожу



Очищение яичным желтком и очистка отрубями или мякишем черного хлеба

Такие виды очищения кожи лица подходят любому типу кожи



Очищение кожи

- **Паровые ванночки:**
очищают поры, улучшают кровообращение.
- **Мыло:**
для очищения и ухода за кожей.
- **Скрабы:**
содержат твёрдые частицы и удаляют верхний слой роговых чешуек.



Очищение кожи

Пенки для умывания

В пенках содержатся: экстракты, витамины, аминокислоты.



Тоники

Тоники-жидкости, содержащие этиловый спирт и растворители - сушат кожу.



Питательные и тонизирующие маски

- Дрожжевая маска



- Маска из огуречной кожуры

Питательные и тонизирующие маски

- Медовая маска



- Белковая маска

Питательные и тонизирующие маски

Травяные маски

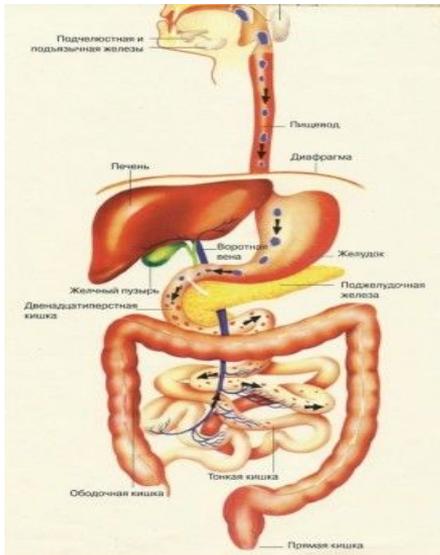
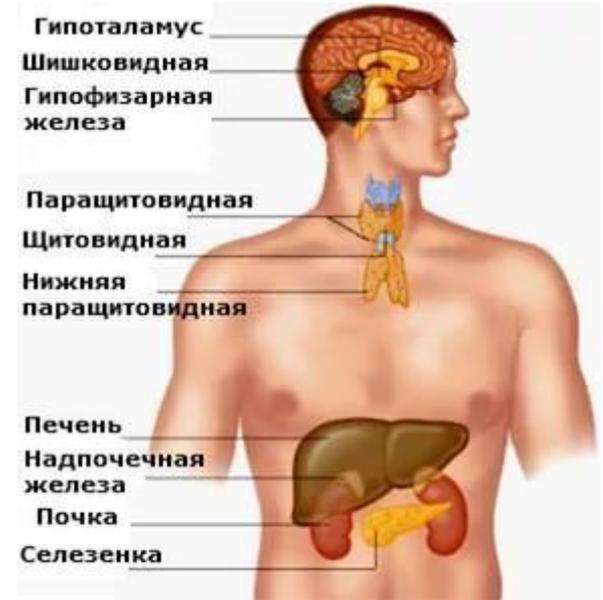


Фруктовые маски

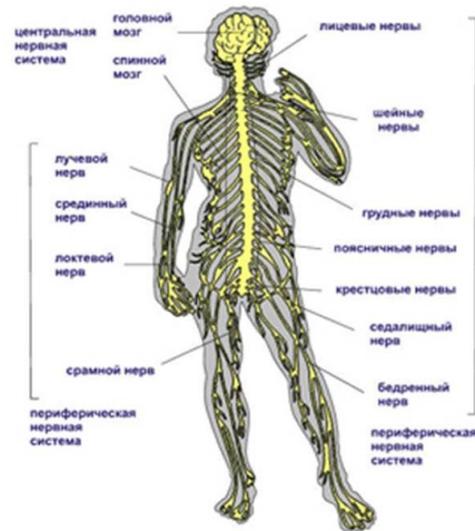
Профилактика прежде всего

Избегать:

- нервных расстройств;
- психических травм;
- нарушения деятельности эндокринной системы;
- нарушения состояния ЖКТ



Общий план строения нервной системы



Необходимые вещества и витамины для кожи



Укрепляет
соединительную ткань



Укрепляет кожу

Вещества



Перенос
кислорода в
организме



Улучшает кровоснабжение
тканей, питает кожу



Обмен веществ

Витамины



Эластичность кожи,
образование новых
клеток



Укрепление
соединительной ткани

Кожный обмен
веществ



Кожа чистая и упругая



Замедляет
образование
морщин

Выводы

1. Кожа имеет сложное строение
2. Причины кожных заболеваний –внешние и
внутренние
3. Определили свой тип кожи.

Кожа – это зеркало здоровья.