



ТЕМА

УРОКА:
*«Красота как биологическая
целесообразность».*

Цели

урока:

- ✓ Расширить знания о свойствах кожи и гигиенических требований к одежде, предметам личного туалета.
- ✓ Продолжить знакомство с различными профессиями: врач-гигиенист, дерматолог, косметолог, модельер, парикмахер, визажист, врач-диетолог.
- ✓ Вызвать желание соблюдать требования личной гигиены, рационально питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом, следить за влиянием моды.

Для здоровья необходимо.

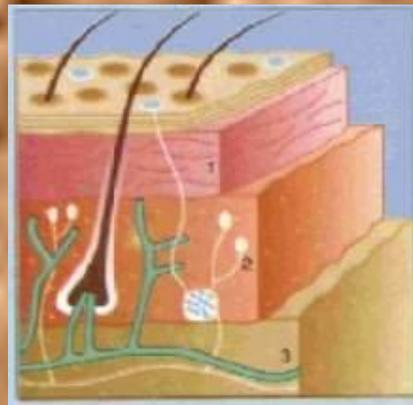
1. Физическая нагрузка
2. Рациональное питание
3. Соблюдение правил гигиены
4. Умение отдыхать
5. Счастливая жизнь

**«В цепи человек стал
последним звеном
И лучшее все воплощается в
нем».**

(Фердоуси)

Что же нужно для красоты?

Врач- дерматолог:



Акне вульгарис, или обыкновенные угри, – хроническое заболевание кожи, наиболее часто встречающееся у подростков. В его основе лежит нарушение функции сальных желез, продуцирующих кожный секрет (жировое отделяемое, служащее смазкой для волос и кожи). Наиболее часто высыпания (прыщи) локализуются на лице и шее (в 99% случаев), на спине (60%) и груди (15%).

Обычно акне появляются в периоде полового созревания и исчезают к 24–26 годам.



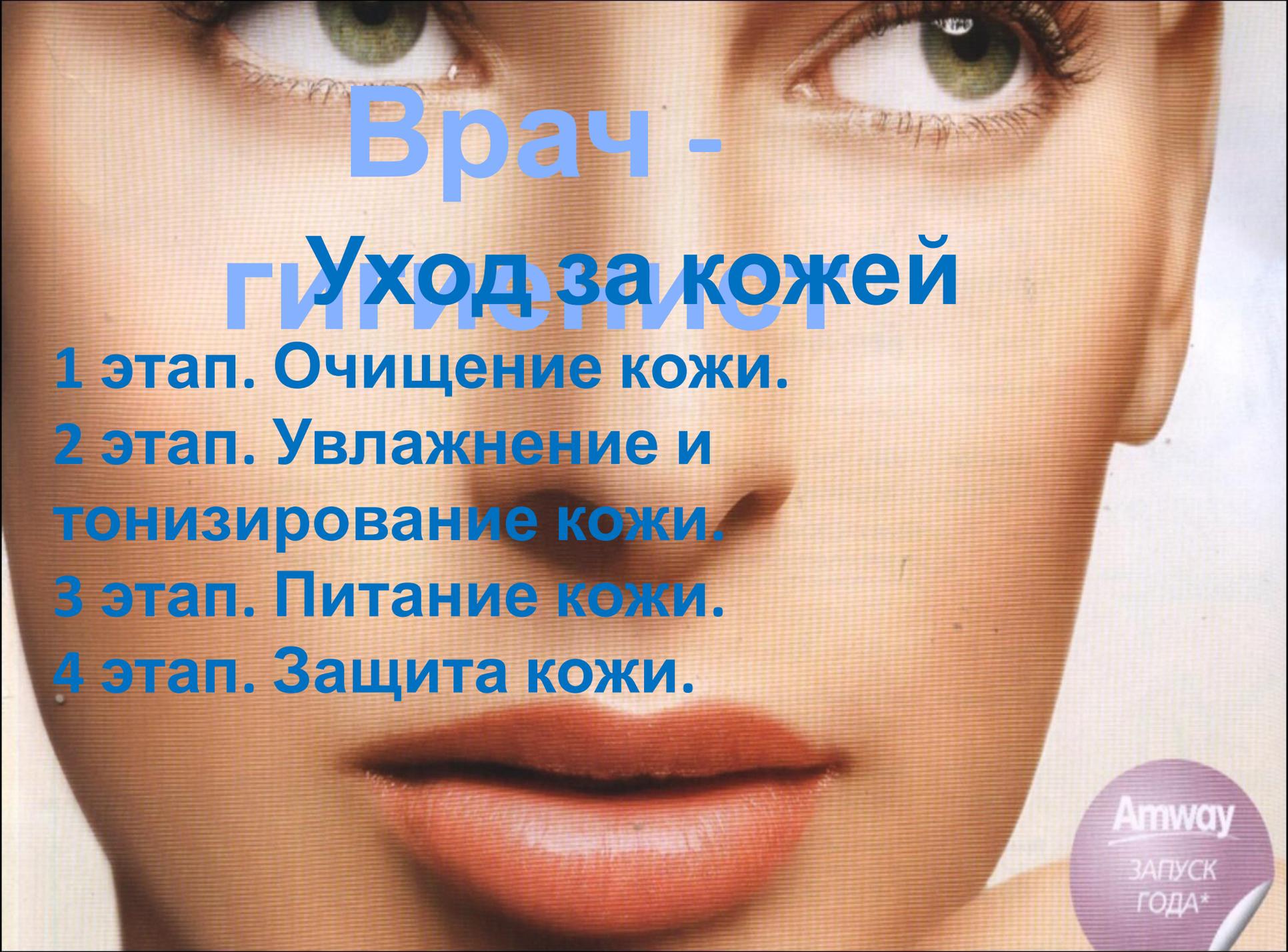
Себорея.



Что такое перхоть?

Многие считают **перхоть** временным неудобством. А между тем **перхоть** - это проявление болезни, к которой надо относиться с повышенным вниманием и не надеяться, что она исчезнет сама по себе. Хотя основные проявления заболевания локализуются на волосистой части головы, **перхоть** - системная проблема организма. Еще одна сторона - психологический дискомфорт и социальная дезадаптация больного перхотью.





Врач -

Уход за кожей

1 этап. Очищение кожи.

**2 этап. Увлажнение и
тонизирование кожи.**

3 этап. Питание кожи.

4 этап. Защита кожи.

Amway

ЗАПУСК
ГОДА*

Косметик



Волосы

Корень волоса (или волосяной фолликул) расположен на глубине 2-5 мм от поверхности кожи. Внутри корня вдается волосяной сосочек, поверхностный слой которого образуют быстро делящиеся клетки, как и в зародышевом слое эпидермиса. В волосяном сосочке содержится большое количество капилляров, тонких лимфатических сосудов и нервных окончаний. Луковица продолжается вверх, одевая нижнюю часть волоса как в футляр, который заканчивается на поверхности кожи. Волос растет в области кромки, окружающей волосяной сосочек. Клетки этой кромки вырабатывают будущие клетки волосяного покрова кожи и волос. Эти клетки проталкиваются в верхнюю часть луковицы, а оттуда - в основание волоса. По дороге они становятся длинными, узкими и плоскими. Одновременно они заполняются твердым белком кератином. Когда клетки выходят из волосяной луковицы, они являются уже ороговевшими частями волоса, которые прикреплены друг к другу с помощью керамидов - веществ, относящимся к классу липидов. Сверху стержень волос покрыт плоскими пластинообразными клетками, которые располагаются подобно кровельной черепице - чешуйчатым слоем. Пластинки стержня волоса бесцветные и отражают свет, обеспечивая волосам блеск. Сверху пластинки покрыты кожным жиром, выделяемым сальными железами, расположенными в корнях волос, что обеспечивает их эластичность и гибкость. При соприкосновении с водой кератин волос набухает и края пластинок встают перпендикулярно по отношению к стержню волос. Если Вы используете агрессивные моющие средства, составы для перманента или просто некачественные шампуни этот процесс усугубляется. Обычно при мытье головы на поверхности волоса остается небольшое количество моющего средства, которое прочно прикрепляется к волосам, вызывает их склеивание в результате появления электростатического заряда. Из-за этого волосы спутываются, затрудняется их расчесывание, легко может повредиться стержень.

Как правильно

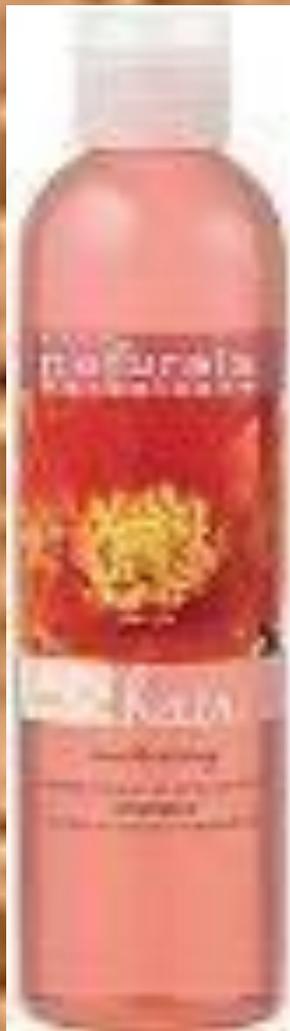


МЫТЬ ВОЛОСЫ

- Волосы необходимо мыть как горячо, так и прохладно, даже если это требуется каждый день.
- Шампунь разводят водой в 3 — 5 раз, а не льют из флакона на голову - высокая концентрация активных веществ может вызвать локальное раздражение кожи головы, вплоть до облысения.
- Волосы нужно мыть быстро, чтобы моющие вещества не успели вымыть из стержней жиры, белки и другие важные вещества.
- После мытья ополоснуть волосы ополаскивателем, кондиционером или хотя бы подкисленной водой.
- Желательно использовать кипяченую мягкую воду.
- С волосами необходимо обращаться очень бережно: не использовать грубые расчески с острыми концами; не делать резких движений при расчесывании; защищать от УФ-лучей, загрязнений внешней среды, неблагоприятных климатических факторов.

Косметик

а



шампун
и

НОГИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ УХОД

- Уход за ногами не менее важен, чем уход за руками и лицом, и заслуживает достойного внимания и времени - кожа на ногах легко становится сухой, и на ступнях недостаточный уход за ногами приводит к значительному утолщению кожи за счет быстрого разрастания рогового слоя. Самая эффективная и приятная процедура ухода за ногами - горячая ванночка в течение 15-20 минут.
- Для очищающей ванночки для ног 1-2 ч. л. пищевой соды растворяют в 1 л воды, добавляют 1 ст. л. мыльной стружки, и погружают ступни в воду. Тонизирующая ванночка делается с горстью соли в 3 л теплой воды. После ванны споласкивают ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 ч. л. на стакан воды).
- Для успокаивающей и укрепляющей ванны 2 ст. л. смеси ромашки, льняного семени и хвои заливают 1 л кипятка. Кроме этого помогает ногам оставаться здоровыми и красивыми уход за ногами с помощью отваров цветков календулы, травы крапивы и зверобоя.



Создайте образ

Волосы.

Нанесите немного средства для укладки и накрутите большие бигуди – они придадут объем и оживят прическу.

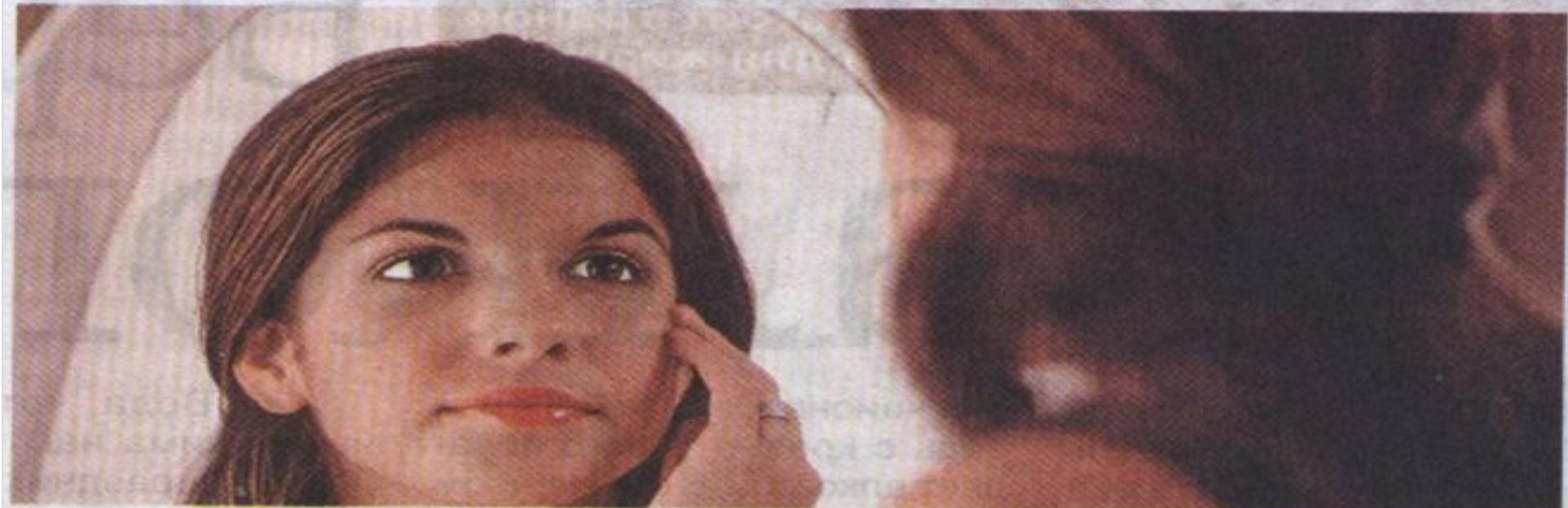
Макияж.

Помните, что наступающий год Быка не терпит макияжа в стиле «вамп» и доминирования красного. Нанесите тональную основу в соответствии с типом кожи, проведите по лицу кисточкой с прозрачной пудрой. А теперь улыбнитесь и отметьте румя-

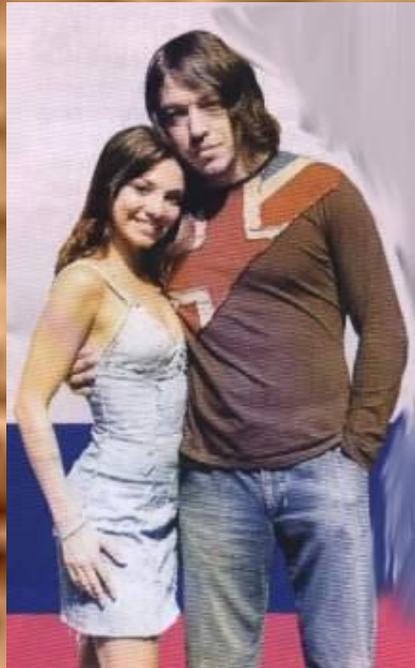
нами «яблочки» щек – так вам лучше всего удастся очертить линию скулы. Придайте глазам выразительность при помощи туши для ресниц. Губы подчеркните помадой – в новогоднюю ночь блеск с ней не конкурирует, его вы съедите быстрее, чем успеете сесть за стол.

Прическа.

Освободите волосы от бигуди и пропустите локоны сквозь пальцы. Если волосы длинные, опустите голову вниз и сбрызните лаком. Обладательницам стрижек следует уложить каждую прядь.



Одежд



Прическ и



Визажист



Диетолог

Советы по здоровому питанию

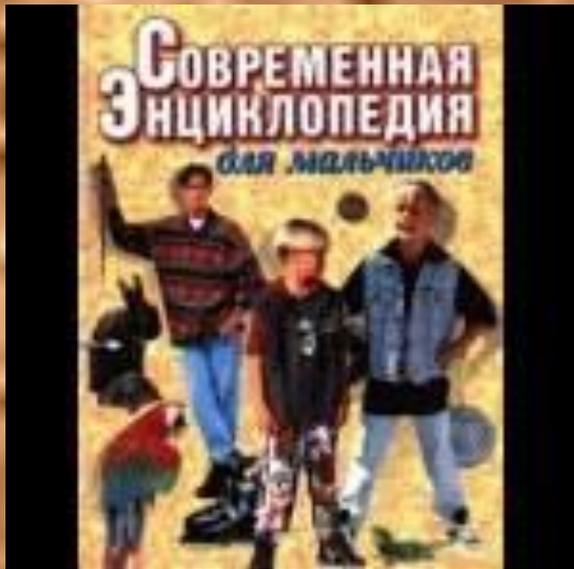
Пейте много воды. Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.

Завтракайте каждый день. Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переесть днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.

Выбирайте цельно зерновые продукты.

Попробуйте цельно зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.





Советы красоты

Какими же вы должны быть:

Обаятельными и добросердечными.

Общительными, но не навязчивыми.

Естественными (фальшивое и показное всегда отталкивает!) и чуточку непредсказуемыми.

Надежными, мужественными и смелыми, но не заносчивыми.

Не боящимися отстаивать свою точку зрения, но в то же время умеющими признавать свои ошибки.

Также мы очень ценим в вас:

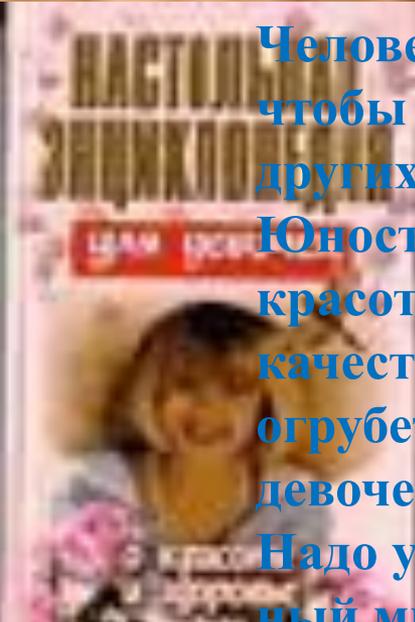
Чувство юмора.

Интеллект.

Целеустремленность.

Самообладание.

Понимание.



Человек — прекрасное создание природы, приходит он в жизнь, чтобы украшать ее. Интересен он и ценен своей непохожестью на других.

Юности свойственно придавать особое значение внешней красоте. Стремление нравиться — естественное женское качество, оно поможет в трудных условиях не опуститься, не огрубеть. Это стремление лежит в основе многих поступков девочек. Однако не надо терять чувство меры.

Надо уметь разглядеть за внешним обликом человека его духовный мир. Девушка добрая, преданная, трудолюбивая, отзывчивая нам всегда несравненно милее холодной, эгоистичной красавицы, заботящейся только о себе и живущей только своими интересами.

Умея ценить внешнюю красоту, надо не забывать о том, что есть внутренняя красота человека — это его духовный мир, порой скрытый за ничем не примечательной или даже некрасивой внешностью. Такая какая ты есть - это красиво. Конечно не запускай себя, занимайся спортом и аэробикой.

Многие считают что самые красивые - это блондинки, но цвет волос не главное, не главное и черты лица, просто будь женственной.