

# Свет мой, зеркальце, скажи...

A young woman with a joyful expression, splashing water on her face, with her hands held up near her eyes. She is wearing a white tank top and a necklace with a red pendant. The background is bright and slightly blurred.

Авторы: Поповицкая Анастасия,  
Юрина Алина, ученицы 9 класса  
МОУ СОШ №1 г. Моршанска

**Гипотеза:** если знать тип своей кожи, можно сохранить ее здоровье и молодость

**Цель:** исследование взаимосвязи здоровья человека, типа и состояния его кожи

**Задачи:**

- Научиться составлять и использовать тесты для определения типа кожи
- Научиться составлять и использовать программы по уходу за кожей
- Развивать практические навыки пользования компьютером, информационной средой Интернет
- Проанализировать полученные результаты и сделать выводы

# Ход исследования

Изучить  
дополнительную  
литературу по теме

Изучить строение и типы  
кожи

Составить программы  
по уходу за каждым типом  
кожи

На основе проведенного  
исследования создать  
презентацию

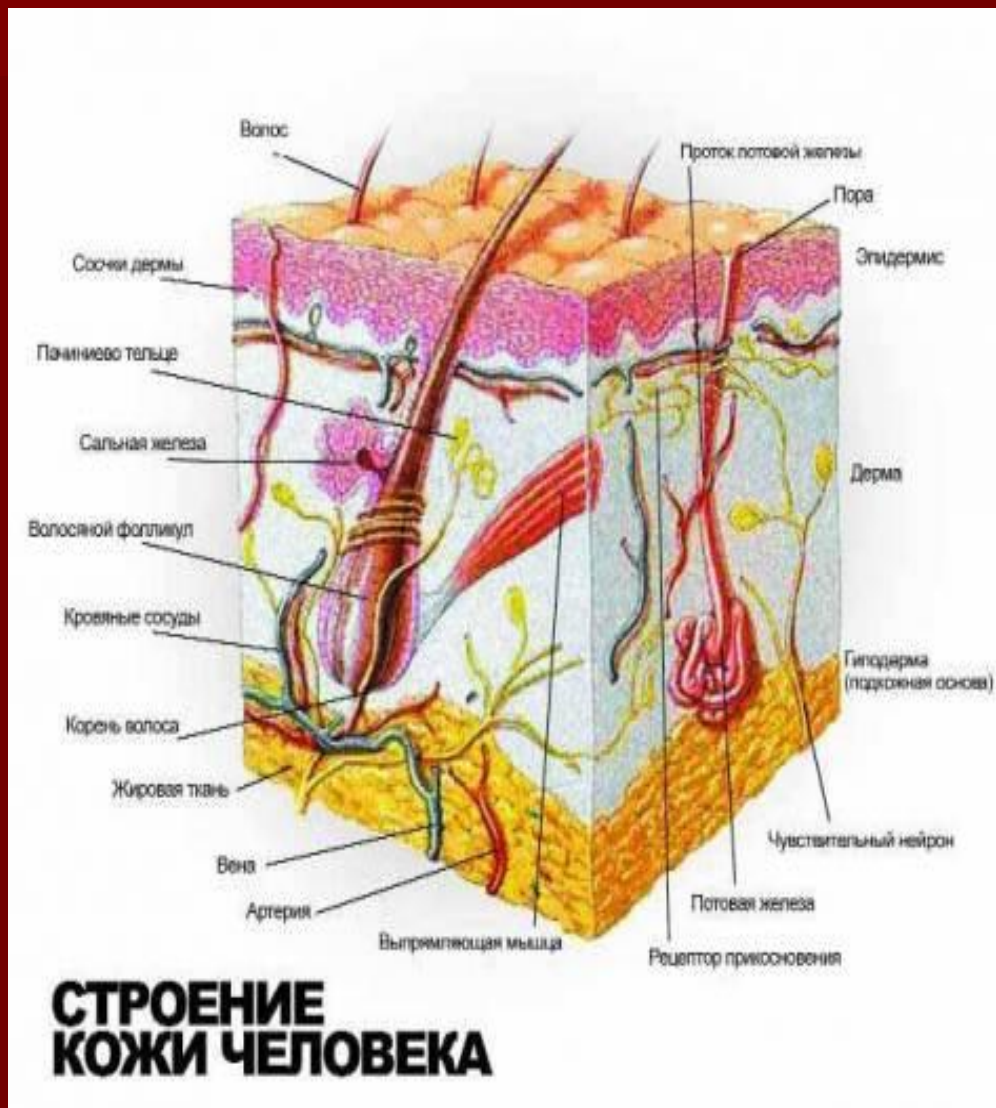
Отобразить полученные  
результаты с помощью  
таблиц и диаграмм

Изучить влияние  
ультрафиолета  
на различные типы кожи

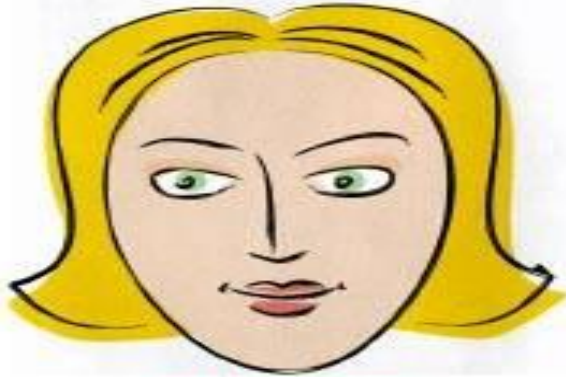
Составить таблицы времени  
безопасного воздействия  
ультрафиолета

# Строение кожи

Кожа – это наружный покров человека. Площадь кожи взрослого человека составляет около двух квадратных метров, вес – почти шестую часть от общего веса тела. Наша кожа – это барьер между внешней средой и организмом человека. Кожа выполняет множество важных функций. Она располагает собственной замкнутой иммунной системой. С помощью 2,5 миллионов потовых желез кожа регулирует температуру тела. Она предохраняет внутренние органы от механических воздействий (толчков, давления, трения). Наличие антисептической среды на поверхности кожи защищает организм от проникновения болезнетворных микробов. Кожа оберегает человека от вредного воздействия солнечных лучей (путем увеличения пигментации и утолщения) и поддерживает внутри организма необходимый уровень влаги. Кожа нормально функционирует пока остается здоровой.



# Типы кожи



а) сухая кожа



б) нормальная кожа



в) жирная кожа



г) комбинированная кожа

**Существует пять основных типов кожи:**

- сухая
- нормальная
- комбинированная
- жирная
- стареющая (увядающая)





otvetin.ru

# Косметика для кожи

Косметическая промышленность в состоянии удовлетворить различные потребности. В настоящее время нам предлагается широкий выбор специальной продукции по самой разной цене – кремы, гели, маски, лосьоны, ампулы и т.п. действие этих продуктов может быть очень эффективным. Однако чтобы сделать правильный выбор, нужно знать тип своей кожи и ее потребности. Тогда вы сможете не тратить напрасно деньги и, главное, не навредить своей коже неподходящей косметикой. Используя нужные средства, вы будете ухаживать за кожей самым оптимальным образом, без труда скрывать небольшие изъяны и правильно готовить кожу к макияжу.

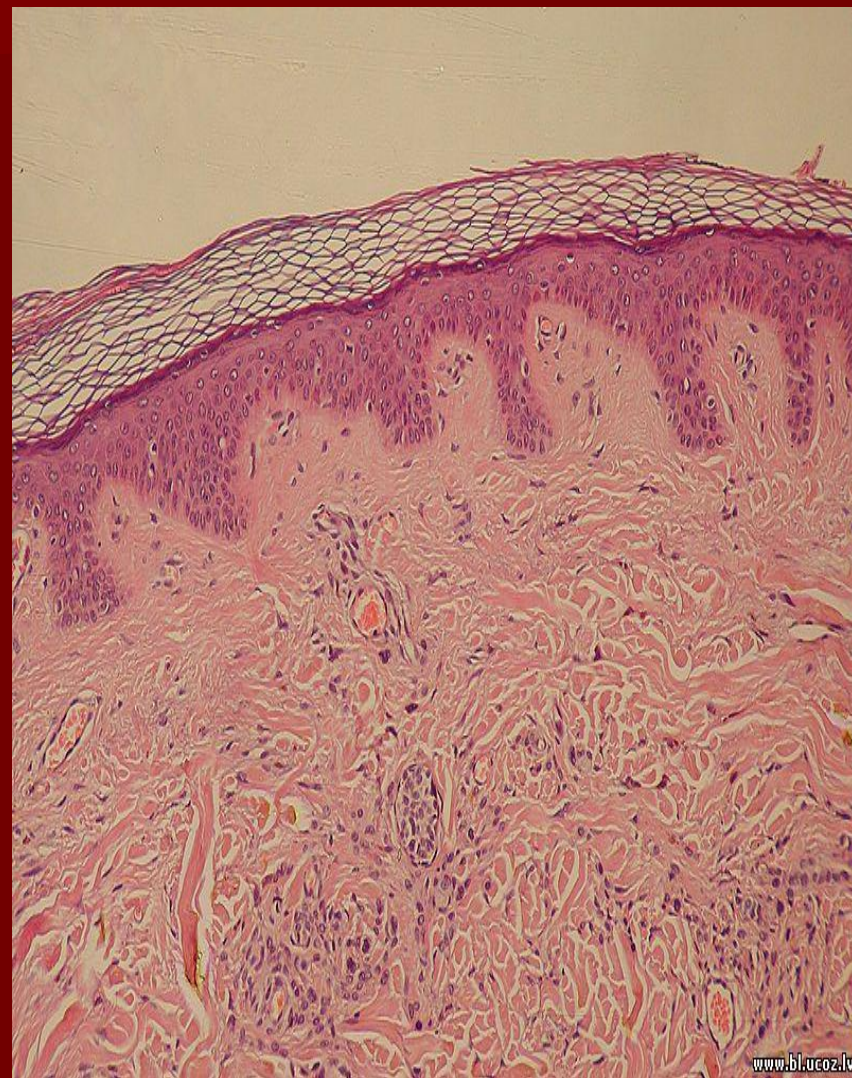


Reklama.ru

# Уход за кожей

**Вредное воздействие окружающей среды, интенсивное ультрафиолетовое облучение, химикалии, медикаменты, нервные перегрузки и не в последнюю очередь неподходящая косметика нарушают баланс кожи.**

**Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожной жировой клетчатки. Наружный слой, на который непосредственно воздействует окружающая среда, называется эпидермисом. (лат. epidermis). Его толщина примерно 0,03-1 мм. Самый тонкий эпидермис на веках.**



# Воздействие ультрафиолета



- Летнее солнце щедро дарит нам ощущение праздника, красоты и молодости - все, чего нам так не хватает долгими зимними днями. Но ультрафиолет, щедро изливаемый на землю, может быть как полезен для кожи, так и крайне вреден для нее. Чтобы не навредить коже, загорая, нужно знать свой фототип.



# Как определить свой фототип?

Тип кожи	Загар	Солнечный ожог	Цвет волос	Цвет глаз	Иллюстрация	
I	Никогда	Всегда	Рыжий / Соломенный	Голубой		
II	Иногда	Иногда	Светло-русый	Голубой / Зеленый		
III	Всегда	Редко	Темно-русый / Каштановый	Серый / Коричневый		
IV	Всегда	Никогда	Черный	Коричневый / Черный		

# Загорая, можно:

снизить в значительной степени риск заболевания остеопорозом. Более чем сто функций нашего организма находятся в зависимости от воздействия солнечных лучей. Одна из них - синтез витамина D. Этот витамин отвечает за усвоение организмом кальция, потеря которого происходит при остеопорозе.

- предупредить рак, снизить риск гипертонии и устранить такие проблемы, как псориаз, угри и выпадение волос, о чем свидетельствуют последние исследования японских ученых. Для этого необходимы двадцатиминутные сеансы в солярии в течение зимнего периода.
- помочь вашему иммунитету справиться с обилием инфекций, если вы подвержены частым простудам.
- помочь и при расширенных, но еще не доведенных до хронического варикоза сосудах ног, при рельефной сеточке просматривающихся капилляров на руках и ногах

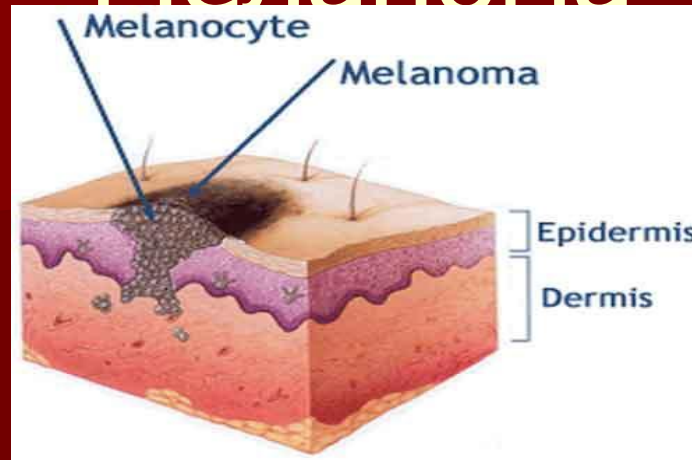


# Вред загара:



Ультрафиолетовые лучи делятся на два вида: UVB и UVA. Первые воздействуют на верхний слой кожи, они же являются причиной ожогов и провокаторами онкологических заболеваний, а вторые, в свою очередь, при глубоком воздействии на кожу, «помогают» ей быстрее стареть, вызывают аллергические реакции и нередко становятся причиной одного из самых опасных видов рака — меланомы (рака кожи)...

# Меланома



- Меланома - это наиболее агрессивная из злокачественных опухолей, она очень быстро развивается и прорастает вглубь кожи, повреждая ее и распространяясь в другие органы. Характерные признаки ранней стадии развития меланомы
- Появление субъективных ощущений в виде зуда, чувства распирания, неудобства в области родинки
- Формирование ассиметричной конфигурации родинки
- Возникновение на фоне уже давно существующей родинки одного или нескольких узлов, бугорков или, напротив, углублений
- Сглаживание нормального кожного рисунка, формирование блестящей, гладкой поверхности над родинкой
- Изменение интенсивности окрашивания, исчезновение родинки
- Появление новых цветов или оттенков цвета у родинки, особенно красного, синего и белого
- Появление "припухлого" розоватого или бесцветного венчика вокруг родинки



# Время воздействия УФ для разных типов кожи

Тип лампы	Рекомендуемое время загара по типу кожи (в минутах)		
	II	III	IV
80/100 W (0,7%)	18	25	30
80/100 W (1%)	17	22	25
80/100 W (1,5%)	10	15	19
80/100 W (2,3%)	7	11	13
120 W (1,4%)	9	13	17
8120 W (2,0%)	6	8	11
120 W (2,3%)	5	7	10
160 W (1%)	15	20	23
160 W (1,4%)	8	10	12
160 W (2,3%)	4	6	10
160 W (2,6%)	3	5	9
180 W (0,9%)	12	15	19
180 W (2,0%/2,3%)	3	5	9
180 W (2,3%)	3	5	9
180 W (2,6%)	3	5	9

*Beauty Women*

# Правила загара

- избегать нахождения под прямыми лучами солнца
- пользоваться средствами защиты от солнечных лучей
- получение красивого и ровного загара имеет ограничения по возрасту и здоровью (при некоторых заболеваниях загорать нельзя категорически!)

# Выводы по исследованию

Вредное воздействие окружающей среды, интенсивное ультрафиолетовое облучение, химикалии, медикаменты, нервные перегрузки и не в последнюю очередь неподходящая косметика нарушают баланс кожи. Следствием будут шелушение, раздражение, покраснение, раннее образование морщин. Безусловно, каждый человек, будь то женщина или мужчина, желает как можно дольше сохранить молодость кожи. Состояние организма в первую очередь отражается на состоянии кожи.

Этот проект призван помочь людям определить свой тип кожи и в дальнейшем правильно ухаживать за ней и дозировать нагрузку.

# Сравнение с гипотезой

A circle of diverse hands of various skin tones (dark brown, medium brown, light brown, and beige) reaching towards the center, symbolizing unity and diversity.

Действительно, знание типа  
своей кожи поможет сохранить  
ее здоровье и молодость.  
Гипотеза верна!



# Источники информации

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.knigazhizny.ru>
- <http://ivona.bigmir.net>
- [glianec.com.ua](http://glianec.com.ua)
- [art.russ-med.ru](http://art.russ-med.ru)
- <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1243/>