A close-up photograph of a young woman with blonde hair and blue eyes, smiling warmly. She is holding a bright red apple in her hands. The background is a soft, out-of-focus light color.

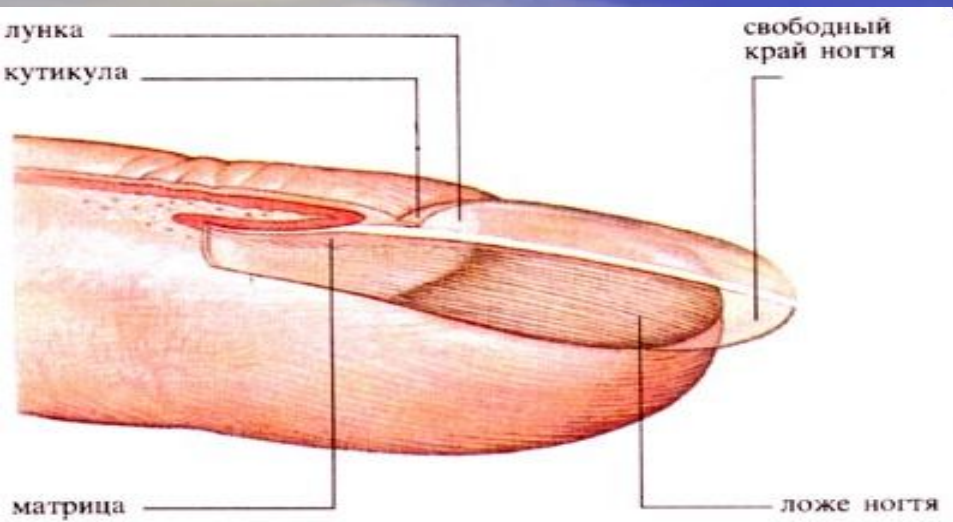
Уход за
кожей.
Гигиена
одежды и
обуви.
Болезни
КОЖИ.

Подготовила учитель
биологии и химии
МАОУ «СОШ №13
Великого Новгорода»
Мариничева Лариса
Георгиевна

Уход за кожей



Уход за ногтями



Основные правила гигиены при уходе за НОГТЯМИ

Уход за ногтями должен быть регулярным

При мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти

Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) или прямым (на ногах)

Слишком коротко срезать ногти не следует, т. к. пальцы будут выглядеть утолщенными, некрасивыми, кончики их будут чрезмерно чувствительными к давлению

Уход за волосами



Гигиенические требования к одежде

```
graph TD; A[Гигиенические требования к одежде] --> B[Общие требования]; A --> C[Требования к летней одежде]; A --> D[Требования к зимней одежде];
```

Общие требования

Требования к летней
одежде

Требования к зимней
одежде

8. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиена одежды и обуви школьников определяется особенностями растущего организма:

- повышенной отдачей тепла;
- повышенным потоотделением;
- несформированностью опорно-двигательного аппарата.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

- одежда должна обладать теплозащитными свойствами;
- внутренние слои одежды должны обладать влагоемкостью;
- одежда должна быть удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание;
- одежда должна быть легкой;
- одежда должна быть воздухопроницаемой.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- обувь должна учитывать анатомо-физиологические особенности стопы;
- рекомендуется обувь на небольшом каблучке;
- обувь должна соответствовать размеру ноги, не быть тесной.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

- одежду и обувь следует содержать в чистом виде;
- промокшую одежду и обувь следует обязательно просушить;
- следует своевременно проводить мелкий ремонт одежды и обуви.

Основные гигиенические требования к спортивной одежде

Должна соответствовать условиям погоды, продолжительности и интенсивности спортивных упражнений. Покрой удобный, не стесняющий движений

Должна иметь легкий вес и достаточно высокую воздухопроницаемость; хорошо впитывать пот и беспрепятственно удалять его наружу

Зимняя одежда должна иметь высокие теплозащитные свойства при малом весе

При горных восхождениях, в туристских походах в прохладную погоду необходима ветрозащитная одежда; для защиты от отморожений применяют наушники, шерстяные носки

Рекомендации по выбору обуви

Обувь должна быть достаточной ширины, чтобы пальцы располагались естественным образом, и хотя бы на 1,3 см длиннее ступни, чтобы они могли свободно шевелиться

Подошва и каблук должны быть удобными, чтобы вам не пришлось поджимать пальцы или удерживать ногу от сползания вперед

Прежде чем купить туфли, походите в них по магазину. Обувь при ходьбе может начать жать

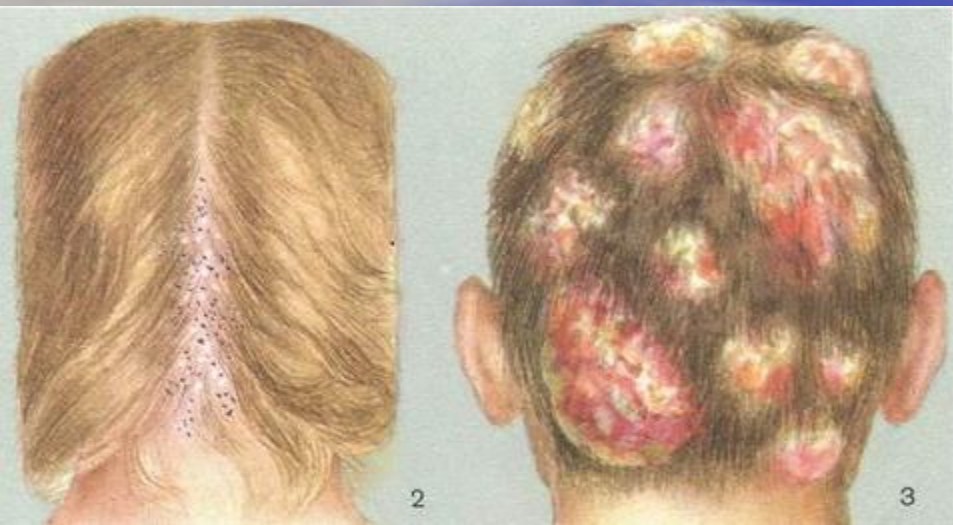
Помните, что в жаркую погоду ступня немного увеличивается, так что не покупайте босоножки зимой

Не носите туфли с каблуками выше 6 см. Они дают дополнительную нагрузку на большой палец ноги и вызывают появление косточек. Усиливается давление и на подушечку ступни, что может привести к суставному артриту

Гигиена обуви



Болезни кожи



Стригучий лишай



Чесотка



Термические ожоги

1) Пламя

Человек получает ожоги, в основном, от загоревшейся одежды. Синтетические материалы расплавляются и проникают глубоко в кожу, и их потом очень тяжело отделить. Ожоги пламенем неравномерны, носят пятнистый характер.



2) Вода

Кожа хорошо впитывает воду, поэтому такие ожоги обычно большие, значительные по площади и больше, чем при первичном контакте.

3) Контактные ожоги возникают в результате соприкосновения кожи с твердыми телами. Они возникают в 10% случаев.



Солнечный ожог

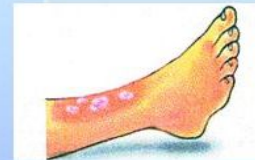
Симптомы солнечного ожога бывают разные - от порозовения кожи, начинающей "гореть", до покраснения, когда она опухает, покрывается волдырями и становится крайне болезненной.



Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Классификация ожогов

ОЖОГ I-II СТЕПЕНИ



Ожоги I степени проявляются резко выраженной краснотой кожи и отеком тканей, сопровождаются жгучей болью и поражением верхних слоев кожи.

Ожоги II степени - Кроме выраженных симптомов, отмеченных при 1 степени, отмечается образование пузырей наполненных серозной жидкостью.

ОЖОГ III-IV СТЕПЕНИ



Ожоги III степени страдают все слои кожи.

Ожоги IV полное разрушение кожи и нижележащего мышечного слоя.

Ожоги V степени сопровождаются некрозом более глубоких слоев тканей и обугливанием кожи или даже органа, омертвением не только кожи, но и глубже лежащих тканей.

Кожу можно
повредить не
только теплом, но и
холодом...

ОБМОРОЖЕНИЕ

Растирать обмороженное место чем-либо, особенно снегом, погружать пораженную конечность в теплую воду, а также смазывать жирами и мазями **НЕЛЬЗЯ!** Разрешается только отогревать обмороженное место теплом рук или делать легкий массаж от периферии к туловищу.

Массировать можно руками или куском мягкой ткани до появления розовой окраски кожи.

На обмороженный участок тела наложить стерильную повязку или спиртовой компресс. Укрыть пораженное место теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялом, теплой одеждой. Следует дать пострадавшему 1-2 таблетки аспирина или анальгина, а также горячий чай, кофе.

СИМПТОМЫ

I степени

Кожа бледная, отечная, потеря чувствительности;

II степени

Омертвление поверхностных слоев кожи; пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

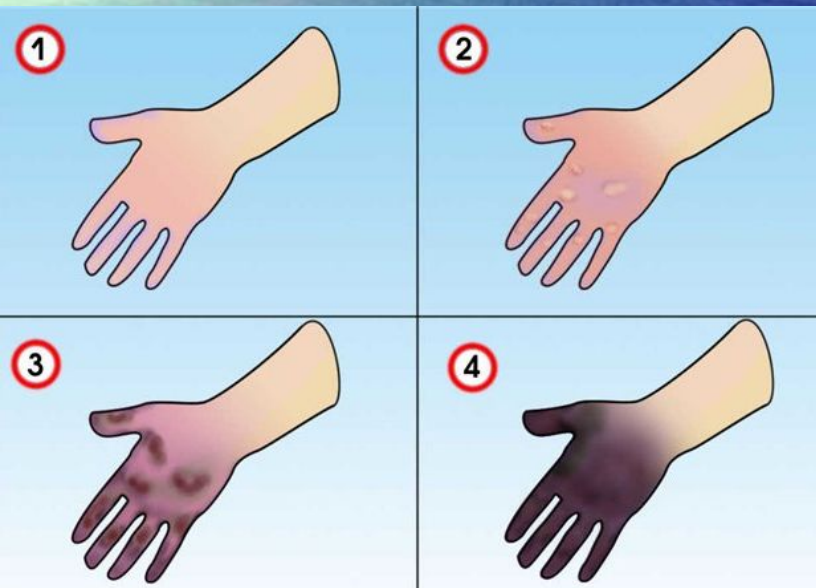
III степени

Омертвление всех слоев кожи и мягких тканей на различную глубину; пузыри наполнены темно-красной или бурой жидкостью;

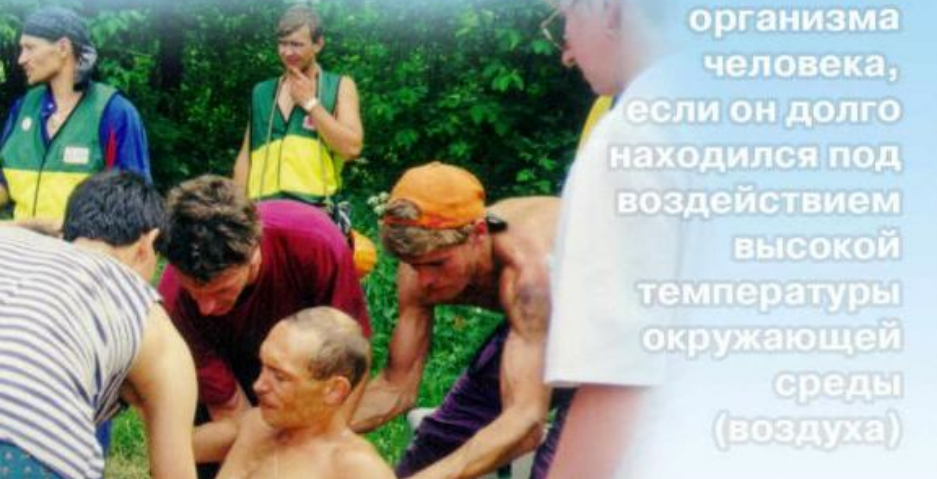
IV степени

Омертвление всех тканей и кости; пузыри с черной жидкостью

**ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ОБМОРОЖЕНИЯХ
НЕОБХОДИМА ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ**



ТЕПЛОВОЙ УДАР - болезненное состояние, возникающее в результате перегрева всего организма человека, если он долго находился под воздействием высокой температуры окружающей среды (воздуха)



Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



Первая помощь

- Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
- Уложить на спину, голову приподнять
- Снять одежду, ослабить пояс
- Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
- К голове и лбу приложить холодные компрессы
- Напоить холодной водой

5. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

Тепловой удар – резкое, внезапное расстройство деятельности центральной нервной системы, возникающее при перегревании организма и выражающееся в потере сознания, иногда с легкими судорогами, рвотой, нарушениями кровообращения и дыхания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

- Перенести пострадавшего в прохладное место
- Освободить его от плотной одежды
- Смочить его тело водой
- Вызвать «скорую помощь»

Солнечный удар – тяжелое болезненное состояние, внезапно возникающее под влиянием сильного перегрева головы, находящейся под прямыми солнечными лучами.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

- Вывести пострадавшего в прохладное затененное место
- Приложить к его голове холодный компресс
- Смочить его тело прохладной водой, а если есть возможность, поместить его под душ (1 воды не выше 30 °С)
- Вызвать врача или доставить пострадавшего в больницу

Закаливанием называют постепенное приспособление организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в первую очередь холоду.

Способы закаливания



Домашнее задание

- Параграфы 40, 41.
- №159, 160 стр.66-67 рабочей тетради.