

**Тема урока:**

**Уход за кожей.**

**Гигиена кожи и обуви.**

*Учитель биологии*

*Шевченко О.А.*

*МКОУ Кайгородская СОШ Краснозёрского района  
Новосибирской области.*



# ЦЕЛЬ УРОКА:

- 1 -Рассмотреть болезни кожи и их причины;
- 2 - Показать связь кожи с процессами, происходящими в организме;
- 3 -Познакомиться с гигиеническими требованиями к одежде и обуви;

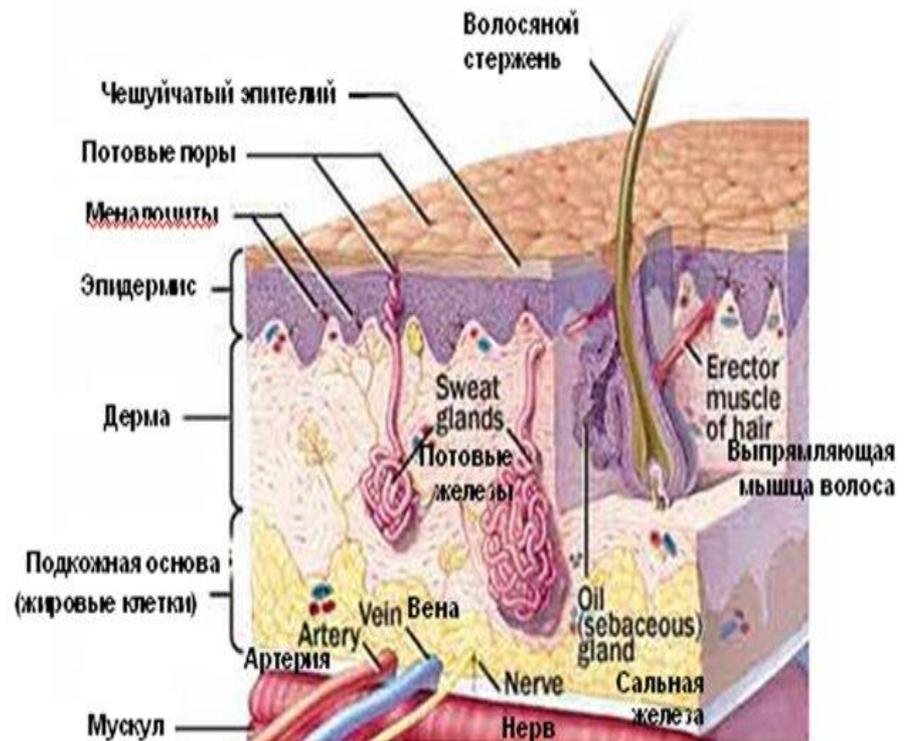


# «Что такое кожа?»

- 1- Вспомним строение кожи.
- 2- Вспомним функции кожи.

## Функции кожи

- Осязательная;
- защитная;
- дыхательная;
- выделительная;



# «Кожа- зеркало организма»

- Причины заболевания кожи:
- 1-Неправильное питание.
- 2-Недостаток витаминов.
- 3-Гормональное нарушение.
- 4-Грибковые заболевания.



# Псориаз

- Псориаз — хроническое, рецидивирующее заболевание кожи со сложными, малоизученными механизмами развития.



# Бородавки

**Бородавки** возникают в результате контакта с больным человеком или через предметы домашнего обихода, можно заразиться бородавками в бассейне или бане.



# Лишай

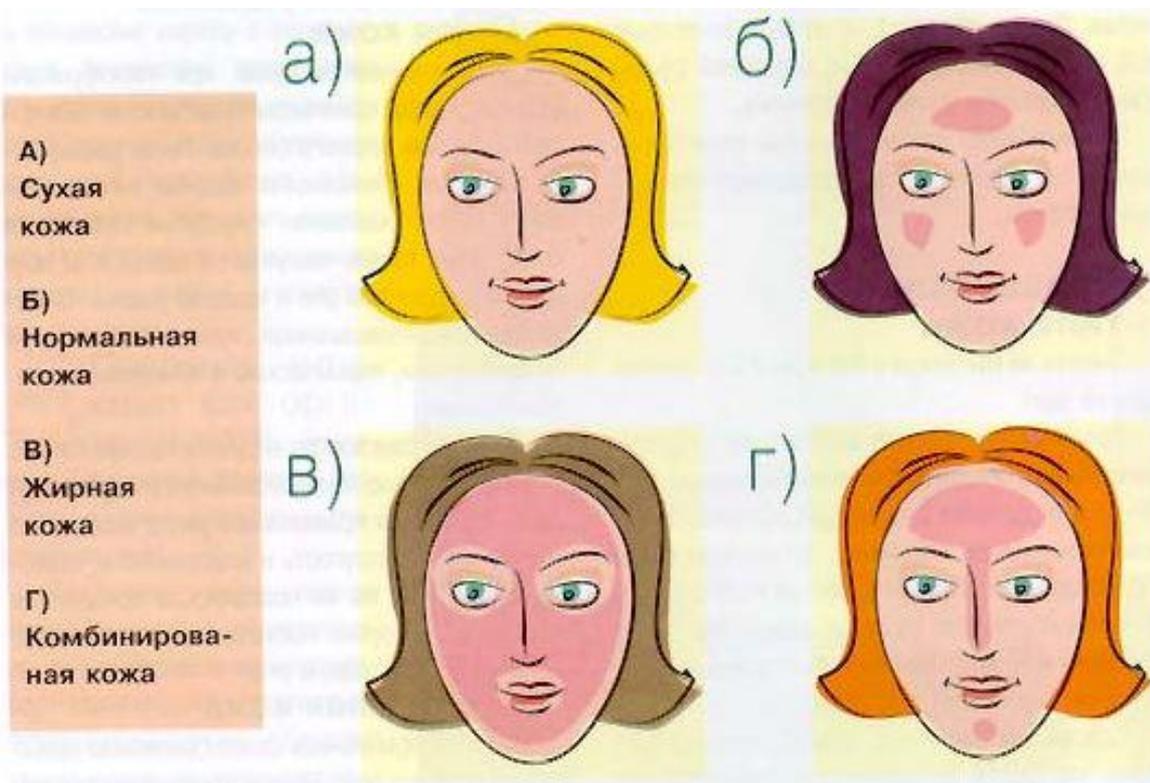
Лишай - это группа заболеваний кожи различного происхождения



# Уход за кожей

## Основные типы

### КОЖИ:



# Как определить тип кожи?



# Косметика- полезно или вредно?

Декоративная косметика создана для того, чтобы делать женщину еще более привлекательной.

Существует много мифов о том, что косметика плохо влияет на кожу лица: химическая губная помада пересушивает и "съедает" естественный цвет губ, тональный крем мешает коже дышать, пудра забивает поры и тому подобные заблуждения. На самом деле все совсем наоборот - при соблюдении основных правил нанесения макияжа косметика поможет в уходе за кожей лица.



# Красивые волосы-показатель здоровья.

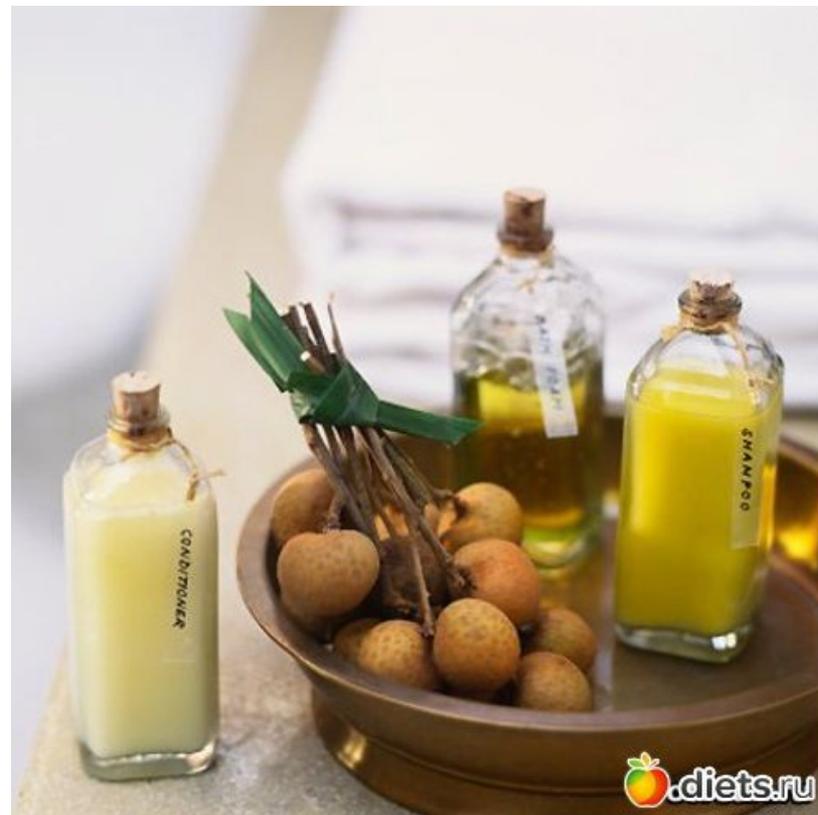
- Красивые волосы – это визитная карточка . А красивыми могут быть только здоровые волосы – густые, эластичные, блестящие, хорошо восстанавливающиеся. В чем же их секрет?
- Поэтому первый совет: если хотите иметь хорошие волосы – научитесь расслабляться и бороться со стрессами.
- Выпадение волос может быть связано с болезнями эндокринной системы, печени или холециститом, ранняя седина – с заболеваниями щитовидной железы

- Ученые выделяют 4 самых вредных фактора окружающей среды для здоровья волос. Было установлено, что самыми главными факторами, отрицательно влияющими на красоту волос, являются
- твердая вода
- солнце
- дождь
- высокая влажность

# Красивые волосы-показатель здоровья.



Правильный уход за волосами и кожей головы предполагает мытье головы мягкой водой - дождевой, снеговой или прокипяченной. Очень полезно мыть голову крапивным настоем. Нарвите свежей крапивы и залейте в тазу кипятком, через полчаса будет готов. Крапивным настоем моют голову без шампуня .



# Правильно мойте голову.

- Правильно мойте голову. Во-первых, необходимо подобрать шампунь к типу волос (жирные, сухие, нормальные, комбинированные). Причем при комбинированном типе волос (жирные у корней, сухие по длине), нужно применять шампунь для жирных волос. Вода для мытья не должна быть очень горячей (не больше 50 градусов), а для жирных волос лучше использовать воду комнатной температуры. Конечно, лучше всего использовать кипяченую или фильтрованную воду, но, чтобы это воплотить в жизнь, потребуется гораздо больше времени, чем обычно, правда, результат того стоит. Перед мытьем волосы стоит хорошо расчесать, улучшив кровообращение головы и сняв ороговевшие остатки и часть загрязнений (остатки средств для укладки). Шампунь нужно наносить на ладонь, слегка его развести водой, взбить в пену и только потом нанести на смоченные волосы, помассировать кожу головы и хорошо смыть до состояния, когда волосы скрипят. Скрип волос - это, кстати, и показатель того, насколько хорошо подобран шампунь. После мытья нанесите на всю длину волос кондиционер или бальзам и ополосните волосы прохладной водой (которую руки воспринимают как теплую). Или вместо бальзама используйте природные ополаскиватели – отвары крапивы, шалфея, корня лопуха, шишек хмеля, мяты, календулы, ромашки.

# Всегда ли мода следует гигиеническим правилам?

*Сезоны года и виды  
тканей*



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://psoriaz.jimdo.com/>

<http://nmed.org/lechenie-podoshvennykh-borodavok.html>

[http://www.diets.ru/data/cache/2010dec/20/37/26383\\_27948-700x500.jpg](http://www.diets.ru/data/cache/2010dec/20/37/26383_27948-700x500.jpg)

images.yandex.ru»картинки функции кожи

[http://beztic.ru/healthy\\_hair/75](http://beztic.ru/healthy_hair/75)

<http://wlmx.info/krasota/591-lishai.h>

<http://legonko.ru/2010/02/10/что-вредно-для-волос/>

[maminsekret.ru/osobennye-tipy-kozhi-testy-dlya-opredeleniya-tipa-kozhi/](http://maminsekret.ru/osobennye-tipy-kozhi-testy-dlya-opredeleniya-tipa-kozhi/)

<http://soblazn-iv.ru/poleznyie-sovetyi-dlya-voles/>

[http://www.ramlife.ru/img/0003/4919-09a05659\\_800.jpg](http://www.ramlife.ru/img/0003/4919-09a05659_800.jpg)

[http://lady.fantasiya.net/volosi/250509\\_3.jpg](http://lady.fantasiya.net/volosi/250509_3.jpg)

<http://www.evromoda.ru/cosmetics/a-15.htm>