

КОЖА – «ЗЕРКАЛО» ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

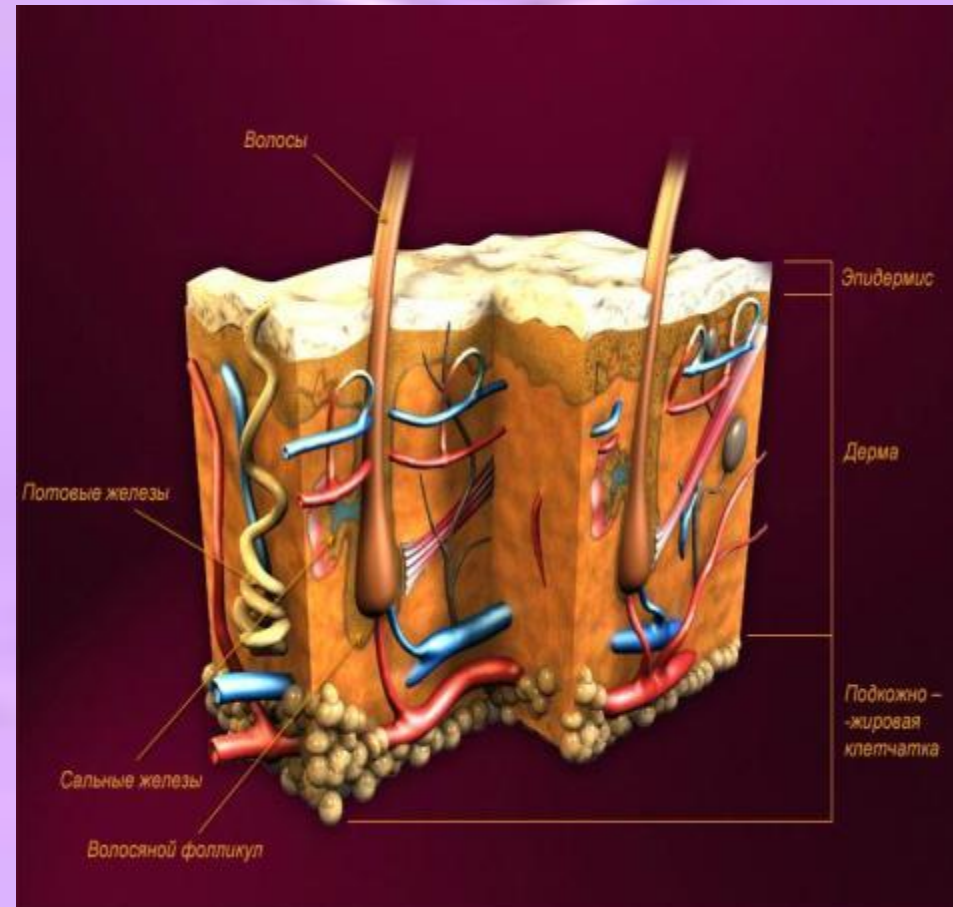
ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ,
А КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ?

Нет на свете прекраснее одежды, чем
бронза мускулов и свежесть кожи.
В.В.Маяковский

Власова И.А., учитель биологии
МОУ СОШ № 34
г.Комсомольск-на-Амуре

СТРОЕНИЕ КОЖИ

1. Кожа - наружный покровный орган.
2. В коже человека выделяют два слоя.
3. Эпидермис - верхний слой кожи, выполняет защитную функцию.
4. В дерме находятся только рецепторы.
5. Волосы и ногти - кожные роговые образования.



ФУНКЦИИ КОЖИ

1. Защитная
2. Выделительная
3. Дыхательная
4. Терморегуляция
5. Участие в процессе обмена веществ



ГИГИЕНА КОЖИ



- На чистой коже за 10 минут гибнет 85% болезнетворных бактерий (чистая кожа выделяет антимикробное вещество лизоцим - опыты В.Л.Троицкого).
- Во время мытья с кожи удаляется до 1,5 миллиардов микробов.
- В одном грамме ногтевой грязи насчитывается до 380 млн.микробов.

«Да здравствует мыло душистое!»



- К потной и сальной коже прилипает пыль, поры залепляются грязью, и кожное сало не может выйти на поверхность. В таких местах кожа приподнимается, краснеет и гноится: возникают угри, прыщи, фурункулы.
- Если долго не мыться, приобретаешь специфический запах, т.к. грязь и кожные выделения начинают разлагаться.

СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СПОСОБОВ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА!



Висалты глубоко проникают в кожу и стимулируют синтез коллагена и эластина, что повышает тонус кожи.

Воск очищает поры от грязи.

Эксфолианты не повреждают кожу глубоко, как гадюшечные кислоты, поэтому подходит для чувствительной кожи.

Некоторые скрабы содержатся со специальными ингредиентами, которые усиливают эффект нанесения.

Но только обильно, не и увлажняют кожу.



ГАРНИЕР ПИТАНИЕ И КОМФОРТ
СПАСЕНИЕ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ.

Устранено стянутости на 24 часа: **81%**
Устранено сухости на 24 часа: **83%**

Питание - увлажнение - защита - восстановление лица. Мягкое увлажнение всей кожи. Свежесть, бархатистость и идеальный комфорт. Эффективность подтверждено дерматологами.

www.garnier.com

149 руб.

GARNIER

Социологический опрос «Что я знаю о косметологии»

1. Указать пол (жен., муж.)
2. Выберите на ваш взгляд основную причину, от которой зависит внешний вид и состояние кожи:
 - А) от возраста; Б) от общего состояния организма (здоровье);
 - В) от питания; Г) не знаю.
3. Пользуетесь ли вы косметикой:
 - а) нет; б) да, но только декоративной (макияж);
 - в) да, но только средствами по уходу за кожей (крема, лосьоны);
 - г) да, и декоративной, и средствами по уходу
4. От кого вы узнаете информацию по уходу за кожей, волосами:
 - а) от родителей; б) от друзей, подруг;
 - в) из книг, журналов, телепередач.
5. Знаете ли вы свой тип кожи:
 - а) да, знаю; б) нет.
6. Если покупаете крема для кожи лица, учитываете ли тип своей кожи:
 - а) да; б) нет, т.к. не знаю тип кожи



ТИПЫ КОЖИ

ТИП КОЖИ	ВНЕШНИЙ ВИД
НОРМАЛЬНАЯ	Гладкая, эластичная, поры мало заметны, без загрязнений.
СУХАЯ	Гладкая, сухая, поры мало заметны, легко раздражимая, тенденции к образованию морщин.
ЖИРНАЯ	Блестящая, жирная, поры заметны, похожа на апельсиновую корку.
СМЕШАННАЯ (КОМБИНИРОВАННАЯ)	Нос, подбородок и лоб - жирные. Щеки - сухие.

ЭТАПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

ОЧИЩЕНИЕ

Ежедневно
за 1,5 часа до сна.
Способы
(для всех типов кожи):
растительное масло,
кислое молоко,
специальные
лосьоны и крема

ПИТАНИЕ

После очистки
(вечером)
и утром за 40 минут
до выхода на улицу.
Жидкие эмульсионные
кремы – для сухой
кожи.
Неэмульсионный крем
–
для жирной кожи.

ЗАЩИТА

Дневные кремы.
Только смягчают
поверхностные слои
кожи.
Слегка впитываясь,
придают матовый
оттенок коже
(основа под пудру)

КРАСИВЫЕ БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ - УКРАШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА!



Правила ухода за
волосами (мытьё)

- *Нормальные волосы* -
1 раз в 5-7 дней
- *Жирные волосы* -
1 раз в 2-3 дня
- *Сухие волосы* -
1 раз в 8-14 дней

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО НОГТЯМ (по Аюрведе)

Признак	Заболевание
Бледный цвет ногтей	Малокровие
Желтизна	Болезнь печени
Синий цвет ногтей	Сердечная недостаточность
Вогнутые	Недостаток железа
Выступающая ногтевая пластинка	Сердечная и легочная недостаточность
Белые пятна	Признак стресса
Поперечные борозды	Плохое питание или запущенные болезни

МАНИКЮР - главное средство ухода за НОГТЯМИ



Революционное алмазное укрепляющее средство

Предохраняет ногти от облыпания!

Ногти становятся прочными как алмазы.

Однократное решение проблемы облыпания и расслоения ногтей.

Результат гарантирован!

Sally Hansen
DIAMOND STRENGTH
INSTANT NAIL HARDENER

Sally Hansen
Имя No 1 в уходе за ногтями

www.sallyhansen.ru ©2002 The Sally Hansen, Inc.



L' O R

www.lorealparis.com

ВРАЧИ - ДЕРМАТОЛОГИ справедливо утверждают:

- «Никаких кожных болезней нет, а есть только общее заболевание, которое отражается на коже»
- Кожа чутко реагирует на состояние внутренней среды, на ней можно «прочитать» о многих нарушениях организма;
- Не случайно врачи начинают осмотр с кожи!



Современные подходы к лечению включают правильно составленный рацион питания (достаточное количество витаминов А и В, солей цинка) и снижение потребления содержащих йод продуктов

1. Подросток с акне должен содержать кожу в чистоте.
2. Нельзя выдавливать прыщи и ковырять их, так как это образованию более обширных рубцов.
3. Не рекомендуется проводить слишком много времени на солнце.
4. Поскольку акне образуются вследствие избытка кожного сала, не следует использовать жирные кремы, лосьоны, декоративную косметику на жировой основе.



Причины кожных заболеваний

Неправильное питание

Избыточное
питание,
Избыток жирного,
сладкого,
соленого

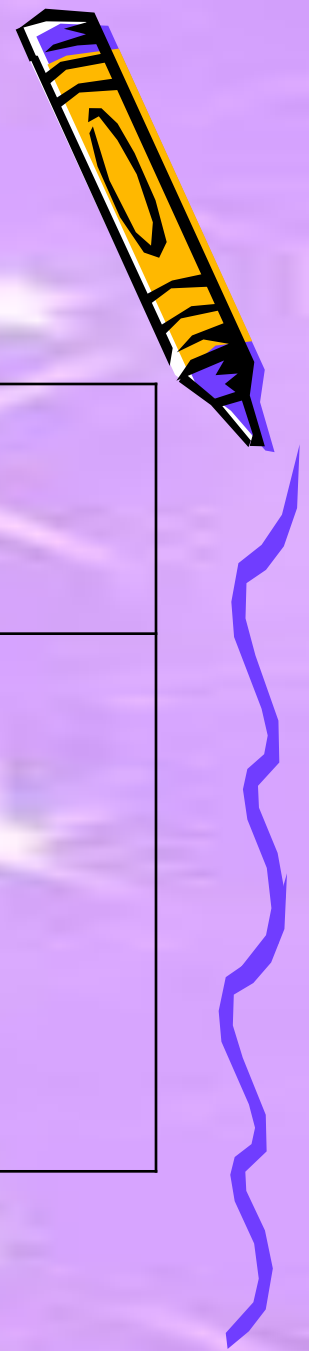
Недостаток витаминов

Недостаток
витамина А –
сухость
Недостаток
витамина В –
ломкость ногтей
Недостаток
витамина С –
мелкоточечные
кровоизлияния

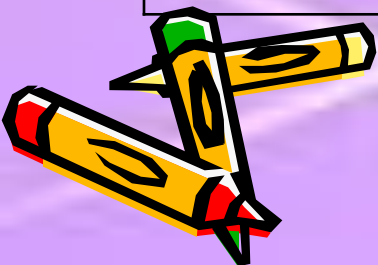
Гормональные нарушения

Половое
созревание –
состав
сальных желез,
образование
угрей

Первая помощь при обморожениях



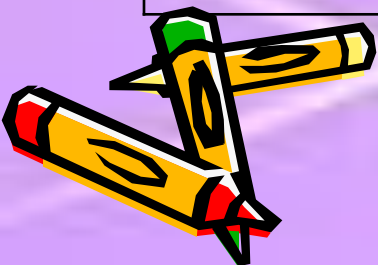
Степень обморожения	Признаки	Меры первой помощи
1 степень		1.
2 степень		2.
3 степень		3.
4 степень		4.



Первая помощь при ОЖОГАХ



Степень ожога	Признаки	Меры первой помощи
1 степень		1.
2 степень		2.
3 степень		3.
4 степень		4.



Тест-самопроверка.

Задание: ответить на вопросы теста и записать буквы правильных вариантов, а из этих букв составить ключевое слово.



1. Чистая неповрежденная кожа участвует в защите организма, так как она:

- А) как правило, не пропускает болезнетворные микробы и препятствует их размножению;
- Б) повышает фагоцитарную функцию лейкоцитов;
- В) стимулирует обменные процессы;
- Г) защитные функции организма не зависят от состояния кожи.

2. Хлопчатобумажные ткани полезнее синтетических, потому что:

- Д) не пропускают воздух и используются для пошива ветровок;
- Е) непроницаемы для влаги;
- Ж) влаго- и воздухопроницаемы.





3. Появление пузырей на коже характерны для ожога какой степени:

- З) четвертой;
- И) третьей;
- К) второй;
- Л) первой.

4. Выберите верное утверждение по проблеме юношеских прыщей (акне):

- М) подростку с акне не обязательно содержать кожу в чистоте;
- Н) использовать только жирные кремы и декоративную косметику на жирной основе;
- О) следить за рационом (витамины А, В), меньше йода;
- П) необходимо аккуратно выдавливать появившиеся прыщи.



**К О Ж А –
«ЗЕРКАЛО» ЗДОРОВЬЯ И
КРАСОТЫ**

**ИТОГИ ПОДВЕДЕМ, ДРУЗЬЯ, -
ЖИТЬ БЕЗ УХОДА ЗА КОЖЕЙ НЕЛЬЗЯ!
УХОД ЗА КОЖЕЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН,
У ВАС ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ НАЛАЖЕН!**

Антонов В.Ю.