



Руки - зеркало души

Выполнила ученица
10 класса школы №50
Белая Ирина

Современный маникюр.

- *С древних времен люди старались ухаживать за ногтями и кожей рук, применяя различные масла, отвары лекарственных трав, средства, приготовленные из ягод и фруктов, и т. д. Так, например, в Китае и Египте найдены памятники письменности, которые подтверждают, что жители этих государств в древности шлифовали и красили ногти, заботясь об их здоровье и внешней красоте.*

- *Первый цветной лак для ногтей был произведен в 1932 году. Тогда же у многих косметологов появился простор для воплощения своих творческих фантазий. В настоящее время гигиенические процедуры, направленные на поддержание ногтей в надлежащей форме, превратились в целое искусство. В современных салонах красоты предоставляется широкий спектр услуг по уходу за ногтями и кожей рук, включающий в себя не только гигиенические мероприятия, но и украшение декоративными элементами, а также системный уход.*

Как ухаживать за кожей рук

- *Самое главное- ПОЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ!*

Руки надо мыть:1.перед едой

2.

уалета

3.после

4.после любой физической

ты, в том числе

5.перед

ищи



- *Это нужно делать потому, что на руках скапливается огромное количество микробов, яиц глист и других вредных веществ. На улице руки, как правило, открыты, в городе ты ими берешься за перила, ручки, поручни, за которые держались тысячи других рук. А в деревне приходится часто работать с землей, где опять-таки очень много микробов.*



Как ухаживать за НОГТЯМИ

- *Ногти нужно чистить ежедневно, а 1 раз в неделю после мытья коротко остригать их! Чтобы не образовывались заусенцы, каждый раз после мытья нужно аккуратно сдвигать кожицу к основанию ногтя. Воспользуйся для этого специальной лопаточкой из маникюрного набора мамы или бабушки.*

Чтобы кожа не огрубела

- *Во время тяжелой и грязной работы- например, мытья полов, прополки- можно надевать резиновые перчатки. А чтобы не загрязнились ногти, сделай так: поскреби ими кусочек мыла, так, чтобы оно набралось под ногти. Перед работой смазывай руки специальным кремом, который образует на коже тонкую защитную пленку. Это может быть «Силиконовый», «Защитный» крем или другие.*

Как отмыть сильно загрязненные руки!

- *После работы хорошенько вымой руки теплой водой с мылом. В воду можно добавить 1/4 чайной ложки буры. Если руки не отмываются:*
 - 1. Смажь загрязненные места растительным маслом и опусти руки в ванночку с горячей мыльной водой, в которой растворено несколько капель нашатырного спирта.*
 - 2. Наиболее загрязненные места потри щеткой, пемзой, кусочком лимона.*

- 3. Вымытые руки как следует вытри, затем смажь защитным кремом для рук.

