

КРАСОТА И  
ЗДОРОВЬЕ.  
УХОД ЗА  
ВОЛОСАМИ,  
КОЖЕЙ, РУКАМИ,  
НОГТЯМИ.

Урок-лекция в 7 классе.

Урок разработала учитель технологии  
первой квалификационной категории МОУ  
«Травниковская СОШ» с.Травники, Чебаркульского  
р-на, Челябинской обл.

Красникова Ирина Николаевна



# ЦЕЛЬ:

- Ознакомить учащихся с типами кожи, типами волос, способами ухода за ними; воспитывать аккуратность, бережное отношение к своему телу.



# ПЛАН:

- Уход за волосами
- Способы лечения волос
- Уход за кожей рук
- Способы лечения заболеваний кожи рук
- Уход за ногтями
- Способы лечения ногтей
- Уход за кожей лица
- Заболевания кожи
- Профессия врач-косметолог
- Интернет ресурсы



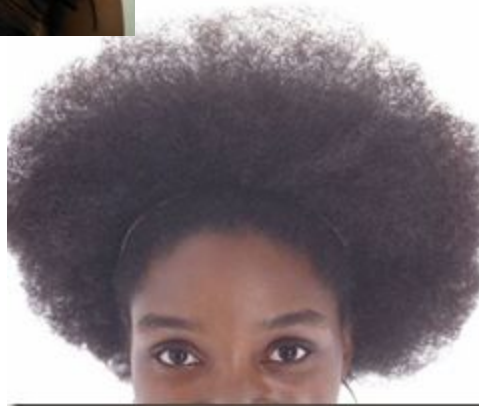
# *УХОД ЗА ВОЛОСАМИ*



- Волосы - это украшение любого человека, и, чтобы они выглядели хорошо, их нужно беречь. Чтобы сохранить волосы, нужно знать, что они собой представляют. Волосы на 3% состоят из влаги и на 97% - из белка. Белковое вещество - кератин, обогащенное серой, микроэлементами (железом, медью, цинком, хромом, марганцем) и витаминами А, В, Р, С, D.



- У рыжих волосы самые густые, но их меньше, чем у брюнетов. Больше всего волос у блондинов - приблизительно 150 000. Волосы у чернокожих самые крупные из всех, могут быть в 3 раза толще, чем светлые.



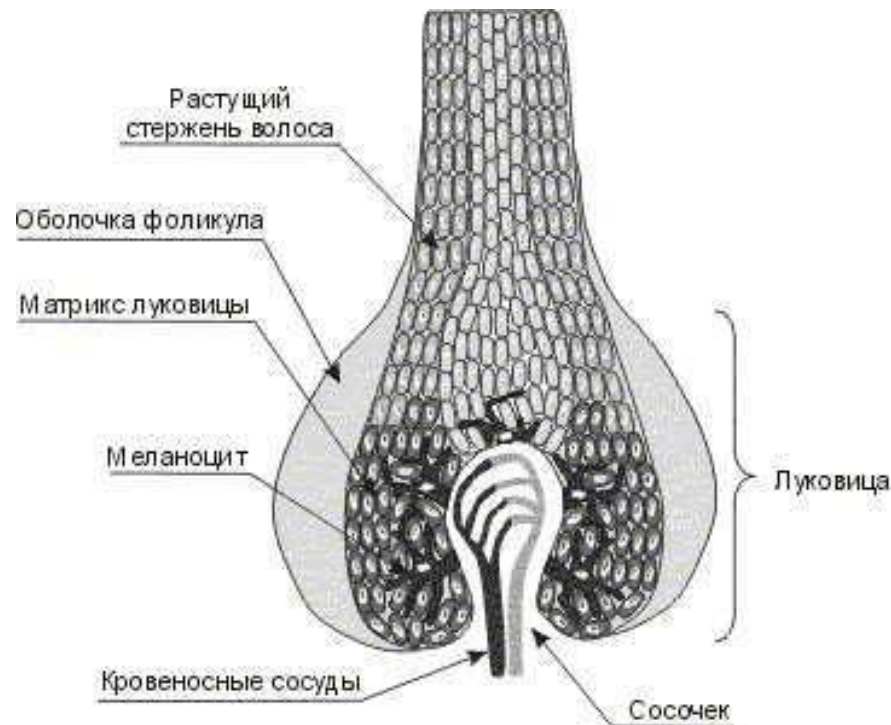
# СВОЙСТВА ВОЛОС

- Для человека волосы играют большую роль.
- Во-первых, они являются прекрасным украшением, позволяющим подчеркнуть очарование, скрыть недостатки.
- Во-вторых, они выполняют ряд важных функций. Волосы предохраняют голову от перегревания и от переохлаждения. Пушковые волосы участвуют в осязании, ресницы защищают глаза, волосы в носу и ушах задерживают пыль.

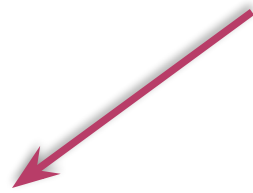




- Строение волоса показывает, что его рост, состояние и внешний вид зависят от состояния его сосочка, являющегося источником его питания и развития. А также от жизнедеятельности сальных и потовых желез кожи головы (так как они поддерживают мягкость и эластичность стержня волоса). Функции сосочка, сальных и потовых желез регулируются главным образом нервной и эндокринной системами организма.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС



## Внутренние

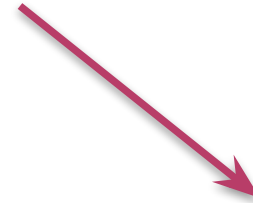
кожные заболевания;

интоксикация  
организма;

послеоперационный  
период;

лекарственная  
аллергия;

облучение  
и др.



## Внешние

окрашивание волос;

использование  
тесных головных  
уборов;

постоянное трение о  
какой-либо предмет ;

различные травмы ;

неправильный уход.

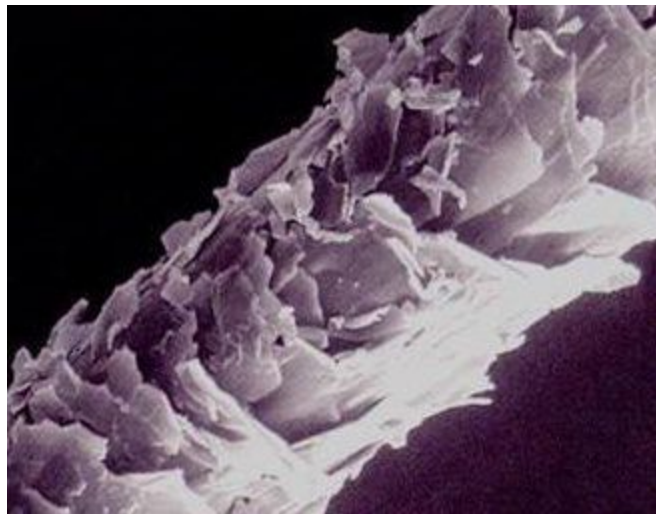




перхоть



«гнездовое» облысение



сухой волос



## СухоСТЬ ВОЛОС



## *Жирность волос*



# ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОЛОСЫ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:

1) *волосы сухого типа* - тонкие, тусклые, ломкие, легко рвутся, секутся, после мытья через 1-2 дня появляется мелкая сухая перхоть;

2) *волосы жирного типа* - сальные, склеиваются, с неприятным запахом, с жирной перхотью;

3) *волосы нормального типа* - прочные, эластичные, с красивым натуральным блеском. Встречаются главным образом у молодых, практически здоровых людей.



# *СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС*





## Сухие волосы

- Перед тем как начинать лечение сухих волос, купите подходящий шампунь и кондиционер для сухих волос. И старайтесь не мыть голову в течение 3-4 дней. Отучите себя смывать шампунь горячей водой. Старайтесь ополаскивать волосы после мытья холодной водой с уксусом, лимонным соком или же отваром крапивы.
- Самое действенное средство для укрепления волос, усиления их роста и придания им мягкости - **репейное масло**. Оно содержит кладезь витаминов и жирных кислот, дубильных веществ, которые буквально «оживляют» даже самые непослушные и сухие волосы.





- Перед мытьём головы за 30-40 минут налейте в пластиковый стаканчик разогретого репейного масла смешанного с оливковым (или любым другим). Нанесите смесь на кончики волос и укройте голову резиновой шапочкой и полотенцем. Через час идем мыть голову как обычно. После мытья волосы станут намного мягче и станут просто сияющими!
  
- Если вы жалуетесь на сухость, волосы не рекомендуется тереть полотенцем и сушить горячим феном. Используйте холодный воздух, либо же сушите волосы естественным способом.



# ВАРИАНТЫ МАСОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС:

- 1. Смешайте по одной чайной ложке уксуса и глицерина с двумя столовыми ложками касторового масла и одним яичным желтком.
- 2. Смешайте яичный желток с одной столовой ложкой растительного или оливкового масла. Добавьте к смеси по чайной ложке меда, хны и коньяка.
- 3. Хороший эффект дает питательная маска для сухих волос, состоящая из 3 столовых ложек настойки арники (продается в аптеках), двух желтков, двух столовых ложек репейного масла, одной чайной ложки меда и двух измельченных зубчиков чеснока.
- 4. Выдавите сок из половинки лимона и смешайте его с двумя столовыми ложками оливкового масла. Вообще оливковое масло применяют не только для ухода за сухими волосами, также оно часто используется в различных средствах по уходу за лицом. В разделе Домашние маски для лица нашего сайта вы найдете отличные рецепты оливковых масок для лица.
- 5. Разотрите 1-2 яичных желтка, в зависимости от длины волос, и смешайте их с одной столовой ложкой касторового масла.



## Жирные волосы

- Для ухода и лечения **жирных волос** используйте только проверенные **народные средства**.
- Полезно перед мытьем **жирных волос** смазать их кефиром или простоквашей и завязать на 15—20 мин полотенцем. Вместо мыла можно взять сухую горчицу, растворив 1 столовую ложку ее в 2 л воды.
- Перед мытьем жирных волос полезно делать следующую процедуру: смешивают 2 столовые ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Полученный состав равномерно втирают в корни волос, раздвигая их по рядам. Затем укутывают голову на 30—40 мин сначала полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем.
- Также для жирных волос рекомендуется настойка лука на водке. 1 луковицу нарезают пополам, заливают 50 мл водки и настаивают 2 недели. Готовую настойку втирают в кожу головы давящими массажными движениями. Запах лука уничтожается мытьем волос в горчице.

Избыточную сальность волос можно устранить мытьем головы в отваре из коры дуба (3 столовые ложки коры дуба заливают 1 л воды и кипятят 15 мин). Остывший и процеженный отвар используют как воду для мытья. Эту процедуру необходимо повторять каждые 3 дня в течение нескольких недель.



## ВЫВОД:

- Красивые и здоровые волосы всегда привлекают к себе внимание и позволяют женщине чувствовать себя соблазнительной и неотразимой. Зачастую шикарные волосы вовсе не подарок природы, а результат правильного и регулярного ухода за волосами. Даже самые потрясающие волосы могут выглядеть тускло и безжизненно, если за ними не ухаживать или ухаживать неправильно.



## ВАРИАНТЫ ПРИЧЁСОК:



# *Уход за кожей рук*



- Именно руки чаще всего выдают истинный возраст человека. Весьма неблагоприятен для хороших, ухоженных рук интенсивный контакт с водой и моющими средствами, так как мыльные растворы вымывают из них жир и влагообразующие субстанции. Солнце, сухой воздух, мороз ведут к преждевременному старению и образованию "возрастных пятен".



- Каждый человек должен тщательно следить за состоянием кожи рук и ногтей. Прежде всего следует соблюдать гигиену рук, их чистоту. Самостоятельный уход за руками сводится к их очищению, смягчению и защите от вредных воздействий.





# *СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ КОЖИ РУК*



# ДЛЯ ОГРУБЕВШИХ, ПОКРАСНЕВШИХ РУК

- Целесообразно провести курс масок в течение недели.
- Растереть в жидкое пюре 2 картофелины, добавить несколько капель глицерина, лимонного сока и опустить в эту массу руки на 10-15 мин. Курс - 1 неделя, ежедневно.
- Масло оливковое - 1/4 стакана, масло чайного дерева - 1/4 чайной ложки. Этот состав успокоит раздраженную кожу рук.



### При «гусиной» коже

- Рекомендуются ежедневные процедуры, которые проводят утром и вечером в течение нескольких дней. Для этого берут натуральную волосяную щеточку, обильно намыливают ее (можно воспользоваться кремом для бритья или мыльным кремом) и тщательно протирают руки, смывают и смазывают кремом.
- Для этих же целей можно использовать скраб, купленный в магазине.

### При грубой коже на локтях

- после душа ежедневно массируйте кожу на локтях мочалкой, а затем смазывайте кремом;
- можно втирать соль со сливками;
- можно сделать ванночку для локтей из теплого оливкового масла, затем обработать кожу волосяной щеточкой со скрабом.



**Влажные руки** - это, безусловно, неприятная вещь, и с этим необходимо энергично бороться.

- Три раза в день после мытья надо протирать руки смесью водки с лимонным соком (1 часть сока, 5 частей водки).
- Однако эти меры могут не помочь, так как влажность может быть вызвана чрезмерной нервозностью, неправильным обменом веществ и другими причинами.



# *Уход за ногтями*



□ По ногтям можно узнать многое о своём здоровье. Ногти содержат в себе самые разные микроэлементы, таких как селен, кальций, хром, фосфор, цинк и др. Все эти микроэлементы очень важны для здоровья нашего организма, но может случиться так, что обмен веществ в организме нарушен по какой-то причине. Эти нарушения сразу же отразятся на ногтях, возможно, это будет единственное внешнее проявление.



# ДИАГНОСТИКА ПО НОГТЯМ

- ▣ *Длинные линии (продольные желобки)* на ногтях могут указывать на плохую всасываемость пищи в системе пищеварения, несбалансированное питание, наличие хронических воспалительных заболеваний (придаточных пазух носа, зубов или начинающегося ревматизма).



- ▣ *Поперечные желобки* на ногтях могут говорить о болезнях внутренних органов (почек, печени, желудочно-кишечного тракта).



- Иногда ногти бывают чрезмерно *выступающими, выпуклыми*. Такое состояние ногтей свидетельствует о слабости сердца и легких.
- Вогнутый ноготь — показатель недостатка железа.
- *Бледный цвет ногтей* указывает на анемию.  
Чрезмерная краснота ногтей — на излишек красных кровяных телец.
- *Желтизна* ногтей свидетельствует о слабости печени или о гепатите (у тех, кто не желтит их никотином).
- *Синие ногти* говорят о слабом сердце.
- Причиной появления *белых полосок на ногтях* может быть и неправильная работа желудочно-кишечного тракта. Вследствие чего некоторая часть пищи не усваивается.





# *СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НОГТЕЙ*



## Ломкость ногтей

- Ломкость ногтей - наиболее часто встречающийся дефект ногтей. Причины ее могут быть различными. Это и недостаток витаминов А и D в организме, частое использование вредных веществ (стиральный порошок, лак, ацетон и др.).

### Лечение ломкости ногтей:

- насыщение ногтей витамином D и А;
- в рацион включить блюда с использованием желатина (заливное, мармелад и др.);
- ванночки для ногтей:  
Масло подсолнечное - 1/4 стакана  
Витамин А - 5 капель  
Йодная настойка - 3 капли
- Курс 2 недели - ежедневно в течение 20 мин. Полезно 1 раз в 2 дня делать ванночки из морской или поваренной соли.



## ЗАУСЕНЦЫ

- Заусенцы - это мелкие, болезненные обрывы кожи. Причиной их является потеря эластичности кожи. Кожа не выдерживает натяжения и лопается. Лечение состоит в ежедневном употреблении жирного крема.
- Повреждение кожи при заусенице, уколах, травмах может стать причиной возникновения в пальце гнойного очага - **панариция**.

### Лечение заусенцев

Распарьте кожу рук в теплой ванночке, куда предварительно добавьте 5 - 10 капель эфирных масел лимона, бергамота или петит-грейна. В крайнем случае подойдет и обыкновенное растительное. Держите там руки не менее 10 - 15 минут. Теперь возьмите специальные щипчики для удаления заусенцев.

Ни в коем случае не тяните заусенец, а осторожно скусывайте его щипчиками. Если же на ногтевом валике нет надрывов, но кожа достаточно грубая, просто **отшлифуйте ее пилкой**. Мелкие порезы и ранки обязательно обработайте любым дезинфицирующим средством.



- **Маникюр** — косметическая процедура по обработке ногтей на пальцах рук и самих пальцев рук. Маникюр выполняется как в салонах красоты или косметологических кабинетах квалифицированными специалистами, так и в домашних условиях.
- **Педикюр** - специальный уход за пальцами ног (например, удаление мозолей, полировка ногтей). По сути он представляет собой аналог маникюра для ног.



# ПРИМЕРЫ МАНИКЮРА, ПЕДИКЮРА:









# *Уход за кожей лица*





- Каждый день кожный покров подвергается различным стрессовым влияниям. Ничего не проходит бесследно, и дождь, и ветер, и перепады температуры, и солнце, и сухой воздух закрытых помещений, и стрессы, и перенапряжение — всё это не проходит для нашей кожи бесследно. И вот уже после всего лишь 25-30 лет жизни она постепенно начинает увядать. Первоначальные изменения незначительны и мы не особо обращаем на них внимание. Но если не предпринимать ничего и дальше, то через пару лет будет необходим намного более внимательный уход, для восстановления отдельных её функций



- В компетентном и правильно подобранном уходе нуждается кожа любого типа. Обычная косметическая процедура по уходу за кожей лица включает в себя следующие этапы:



□ Кожа с повышенной активностью сальных желёз доставляет своим хозяевам немало хлопот, и главное в чём она нуждается это стимуляция обменных процессов и, конечно же, увлажнение.



# МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

## **Кефирная маска для жирной кожи лица**

- Такая маска очищает и подсушивает кожу. При помощи ватного тампона равномерно нанести небольшое количество кефира на очищенную кожу. Выдержать 15 минут, затем смыть прохладной водой.

## **Белковая маска для жирной кожи лица**

- Такая маска сужает поры и отбеливает кожу. Поможет хорошо очистить кожу и придать ей свежий вид. Взбить белок 1 яйца с добавлением  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного сока. Выдержать 10-15 минут, затем смыть теплой водой.

## **Дрожжевая маска для жирной кожи лица**

- Развести 1 ч.л. раскрошенных дрожжей в теплой воде с добавлением 1 ч. л. лимонного сока. Затем в полученную смесь добавить 1 яичный белок. Всё тщательно перемешать. Выдержать 15 минут, затем смыть.

## **Медовая маска для жирной кожи лица**

- Такая маска освежает и смягчает кожу, а также выравнивает цвет лица. К 2 ч.л. меда добавить 1 ст.л. йогурта или сметаны и несколько капель лимонного сока. Перемешать. Нанести толстым слоем на лицо на 15 минут. Смыть прохладной водой.



- От недостатка влаги, как правило страдает сухая кожа, это является следствием повреждения рогового слоя эпидермиса, что само по себе является следствием перепадов температур и другими агрессивными воздействиями, такими как солнце, ветер, злоупотребление декоративной косметикой и д.р. Для предотвращения высыхания необходимо не забывать увлажнять и питать сухую кожу, а так же стимулировать обменные процессы.



# МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА:

## Домашняя маска для сухой и раздраженной кожи

- Через мясорубку прокрутите один маленький кабачок. Оставьте на двадцать минут, чтобы кабачок выделил сок, затем добавьте в кабачковую массу один яичный желток, тщательно перемешайте. Толстым слоем нанесите на кожу полученную смесь, через двадцать минут смойте.

## Увлажняющая маска

- Потребуется: немного жирного крема перемешать с половиной чайной ложки сметаны и лимонного сока. Получившуюся массу наложите на кожу на 20-25 минут, снять лосьоном или тоником.

## Тонизирующая маска

- Для приготовления потребуется: 2 чайной ложки желтка, 0,5-1 чайной ложки лимонного и тыквенного сока и 1-2 чайной ложки сметаны. Эта маска тонизирует и слегка осветляет сухую кожу.



# ***ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ***





РОЗАЦЕЯ



Экзема-аллергия





Купероз



Микоз **КОЖИ** лица (грибок на лице)



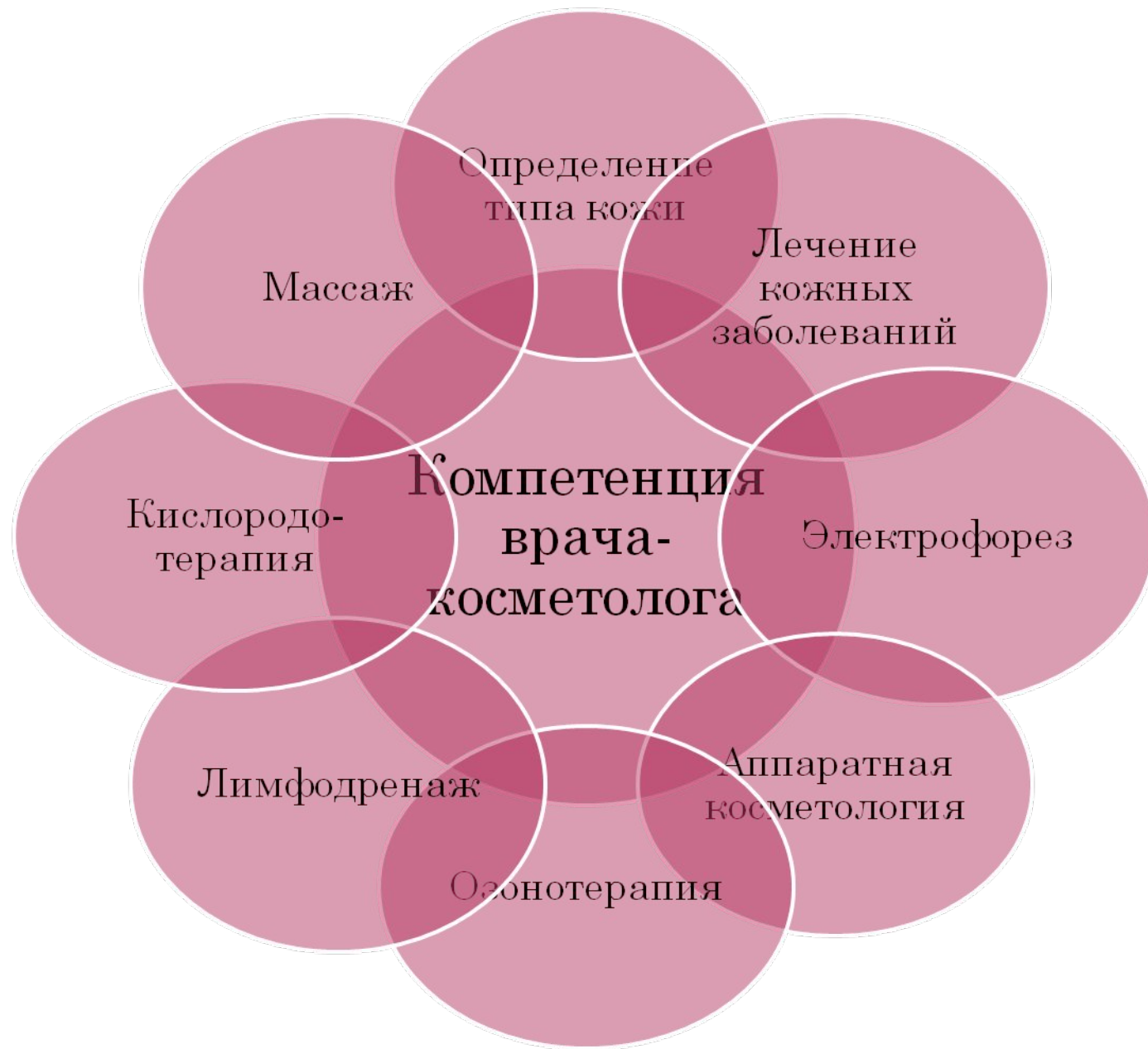
*ПРОФЕССИЯ ВРАЧ-  
КОСМЕТОЛОГ*



- Быть красивой - это призвание каждой женщины. Но, часто многие девушки не умеют поддерживать данный им от природы дар красоты. Красота - это талант. Именно - косметолог поможет вам не дать красоте увянуть. В настоящее время, данная профессия получила довольно широкое распространение. И пользуется спросом.



# В компетенцию врача-косметолога входит:



*Будьте здоровы.*

*Ваше здоровье –  
в Ваших руках!*



## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

- <http://www.kosmetikhome.ru/good7128.html>
- <http://trichology.com.ua/articles.html?id=24>
- <http://ledy-art.ru/uhod-za-volosami-zimoj/>
- [http://www.krasota-lepota.ru/one new-nutrenive maski for dry hair pitatelnye maski.html](http://www.krasota-lepota.ru/one_new-nutrenive_maski_for_dry_hair_pitatelnye_maski.html)
- <http://www.lediet.ru/2011/01/19/>
- <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-7706/>
- <http://vedminy-vesti.ru/maski-dlya-zhirnoj-kozhi-lica-v-domashnix-usloviyax/>

