

Тема урока:  
«Гигиена девочки.  
Уход за кожей»



„В человеке все должно  
быть прекрасно: и лицо,  
и одежда, и душа, и  
мысли“

А.П. Чехов

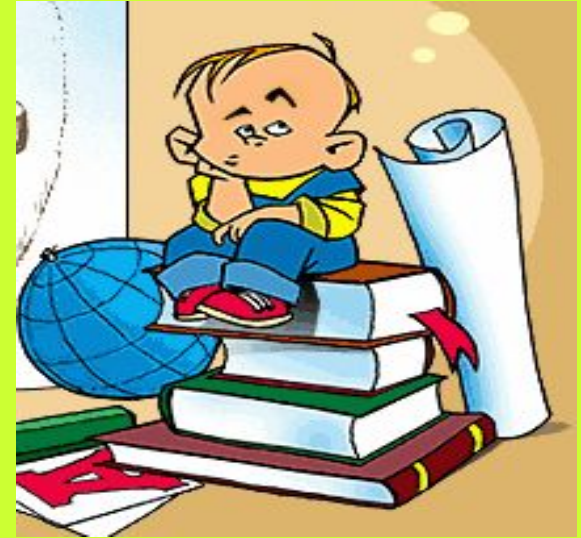
# Сегодня на уроке:

1. Что такое личная гигиена?
2. Каково значение кожи для организма человека?
3. Типы кожи.
4. Какие правила ухода за кожей необходимо соблюдать?



# А знаете ли вы?

- ◆ Что такое кожа?
- ◆ Какую роль играет кожный покров человека?
- ◆ Какие способы ухода за кожей вы знаете?





Кожа человека – это наружный покров, защищающий организм от разнообразных воздействий окружающей внешней среды.

Функции кожи:

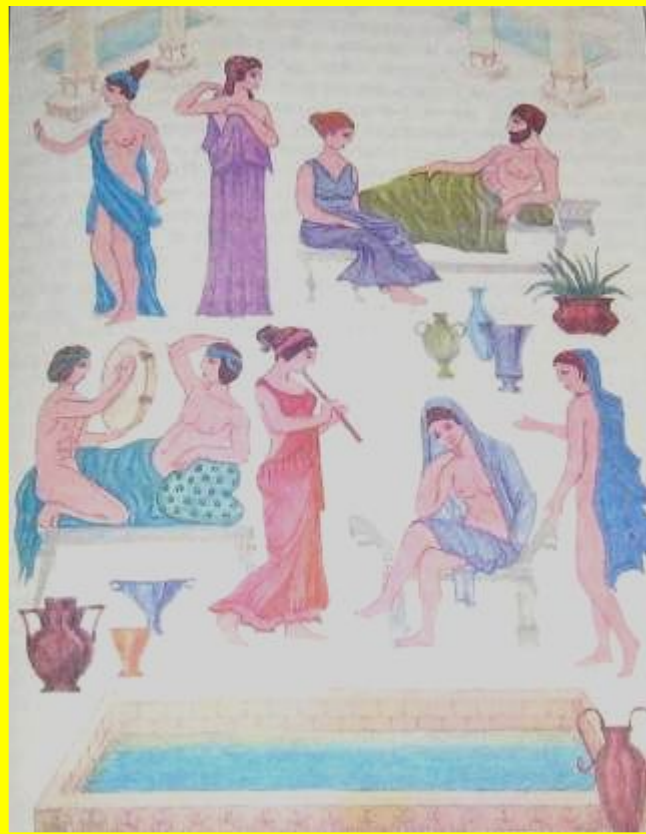
- регуляция теплообразования и теплоотдача
- защита
- дыхание

# Искусство быть красивой



- ◆ **Кожа – это зеркало нашего тела , своеобразное покрывало.**
- ◆ **По коже можно определить состояние нашего здоровья, наш возраст.**

# Вода – прекрасное и самое распространённое очищающее средство



- ◆ Индусы – купание в священном Ганге
- ◆ Египтяне – омовения в божественном Ниле приносили здоровье, молодость и красоту
- ◆ Греки – купание и бани – символ гостеприимства

Греция и Рим, термы

# Вода и кожа

Вода:

- ▶ - очищает
- ◆ - закаливает
- ◆ - оздоравливает





# Что служило мылом?

- ◆ У древних римлян – песок
- ◆ У египтян – паста из пчелиного воска, перемешанная с водой
- ◆ У инков – мыльное дерево – квилайя
- ◆ У греков – растение мыльный корень
- ◆ У финикийцев – мыло из козьего сала и буковой золы
- ◆ У грузин – различные глины
- ◆ На Руси – поташ из говяжьего, бараньего, свиного сала в смеси с льняным маслом
- ◆ В Марселе в 1X веке начато промышленное производство мыла

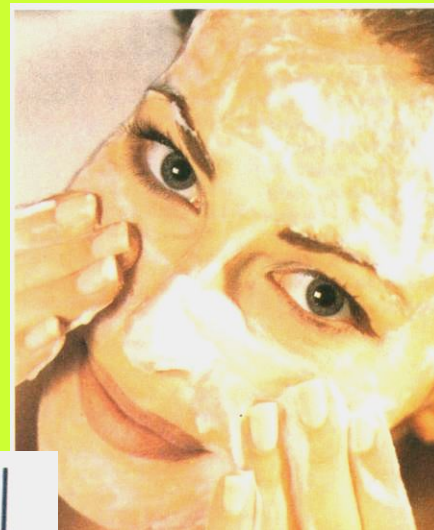
# Типы кожи



1. Нормальный тип кожи
2. Жирный тип кожи
3. Сухой тип кожи

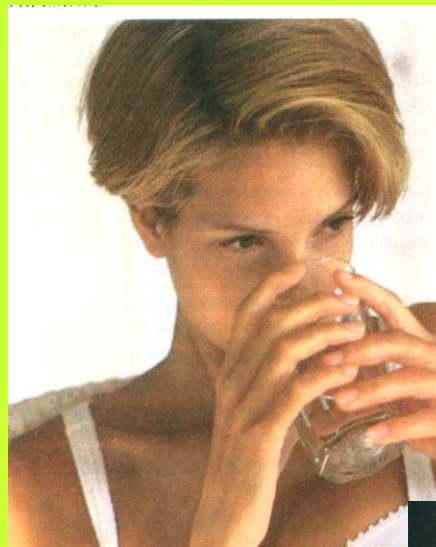
## Уход за нормальной кожей

Нормальная кожа не доставляет хлопот. Для ее очищения вполне достаточно воды и мыльной пены.

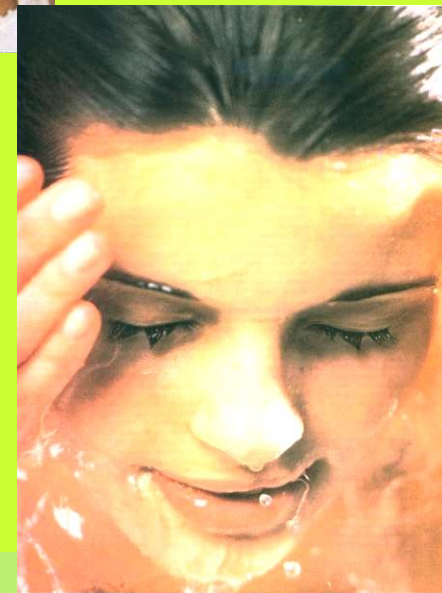


# Уход за сухой кожей

Если у вас сухая кожа, вы должны больше пить. Тогда кожа будет получать влагу и изнутри.



Умываться по утрам нужно только водой. Не пользуйтесь с утра очищающими средствами.

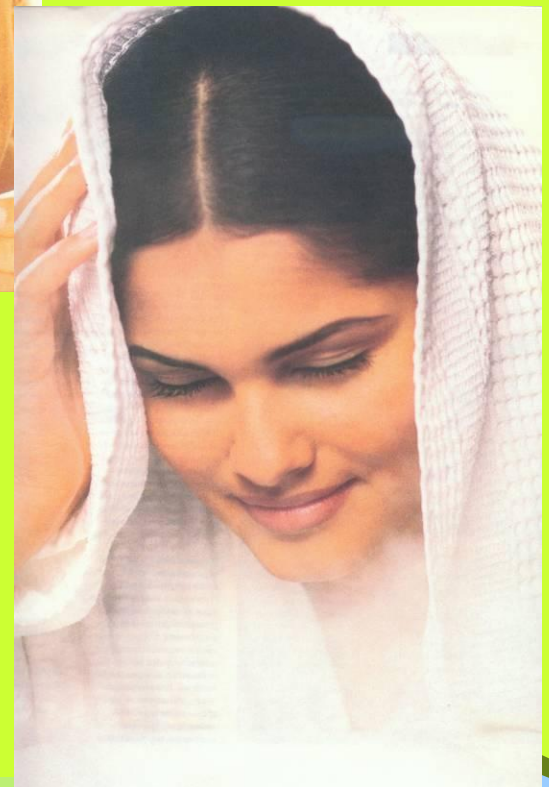


## Ах эта жирная кожа...

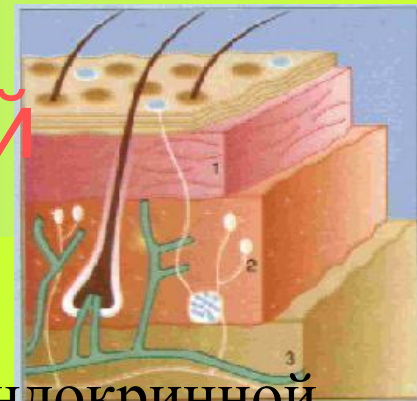
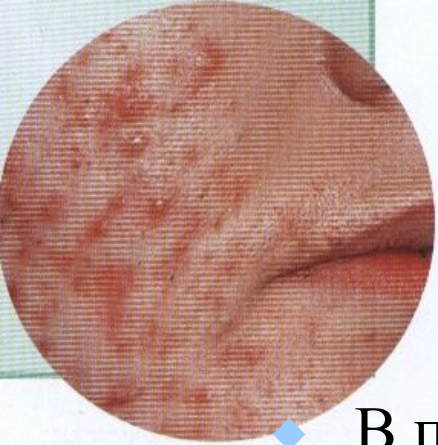
**Жирной коже требуется тщательный уход.**

**Ежедневно рекомендуется умываться теплой, но не горячей водой с туалетным мылом.**

**С помощью антибактериальных салфеток с отдельных участков кожи можно в течение дня снимать излишки жира.**



# Как избавиться от угрей



- ◆ В период полового созревания в связи с эндокринной перестройкой организма усиливается функция сальных желез, что ведет к закупориванию их протоков и появлению на коже угрей, которые могут воспалиться и нагнаиваться. Очень часто появляется желание трогать руками и выдавливать прыщики, что строго запрещается, так как от этого бактерии распространяются на ближайшие участки кожи и на пальцы.
- ◆ Эффективны при черных угрях протирания кожи 3%-ным раствором перекиси водорода.



## Влияние солнечных лучей на кожу лица.

Солнце – источник радости, силы, энергии и здоровья. Под влиянием умеренного воздействия ультрафиолетовых лучей усиливаются процессы жизнедеятельности клеточных элементов кожи, вырабатывается витамин D. Кожа при этом значительно улучшается и приобретает особую прелесть.

При наличии гнойничков, угрей и жирной кожи подвергаться солнечному облучению следует с большой осторожностью, через день, начиная с 2-3 минут и постепенно увеличивая до четверти часа.





- ◆ **Профессия врача – косметолога.**

**При возникновении у вас каких-либо проблем или вопросов вы можете обратиться к врачу-косметологу. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.**





# Уход за кожей рук и ногтей



- ◆ Руки нужно мыть часто и вытирать насухо.
- ◆ Обязательно мыть руки когда:
  - приходишь с улицы домой;
  - садишься за стол;
  - сходишь в туалет;
  - **ПОМНИ!**
- Чистые руки предупреждают возникновение многих заразных болезней.

- ◆ Раз в неделю ногти нужно подстригать закругленными ножницами, а затем аккуратно обтачивать края ногтей пилкой.
- ◆ Если вы грызете ногти, смажьте кончики пальцев чем-нибудь очень горьким.



# Полезные советы



1. Чтобы защитить кожу на руках во время уборки и других работ пользуйся резиновыми перчатками!
2. После мытья смазывай руки специальным кремом для рук.
3. В холодное время года обязательно носи перчатки или варежки.
4. Если у тебя появились цыпки, смазывай кожу рук жирным детским кремом.



## Чтобы кожа была здоровой необходимо:

- ◆ Соблюдать режим дня, спать не менее 8-10 часов;
- ◆ Правильно и полноценно питаться, избегать жирной и острой пищи и ограничивать себя в сладостях, есть больше фруктов и овощей;
- ◆ Больше времени проводить на свежем воздухе;
- ◆ Заниматься физическим трудом и спортом.

## Физкультминутка

Утром рано он закрыт,  
Но к полудню ближе  
Раскрывает лепестки,  
Красоту их вижу.

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик,

И теперь он будет спать

До утра как птенчик.



# Найдите соответствие между понятиями

<i>1. Наружный покров человека</i>	<i>а) Салфетки</i>
<i>2. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.</i>	<i>б) Солнце</i>
<i>3. Регуляция теплообразования и теплоотдачи, защита, дыхание.</i>	<i>в) Кожа</i>
<i>4. Источник радости, силы, энергии и здоровья.</i>	<i>г) Косметолог</i>
<i>5. С их помощью можно в течение дня снимать излишки жира с лица.</i>	<i>в) Функция кожи</i>

# Найдите соответствие между понятиями

<i>1. Наружный покров человека</i>	<i>а) Салфетки</i>
<i>2. Он осуществляет лечение кожи, лица, шеи, волос, назначает питательные маски, лечит и исправляет дефекты лица, шеи с помощью специальных инструментов и занимается гигиеной.</i>	<i>б) Солнце</i>
<i>3. Регуляция теплообразования и теплоотдачи, защита, дыхание.</i>	<i>в) Кожа</i>
<i>4. Источник радости, силы, энергии и здоровья.</i>	<i>г) Косметолог</i>
<i>5. С их помощью можно в течение дня снимать излишки жира с лица.</i>	<i>в) Функция кожи</i>

# Домашнее задание

- ◆ Принести сантиметровую ленту, тетрадный лист в клетку, карандаш, тетрадь;
- ◆ Повторить параграф 11.



## Подведение итогов

- ◆ Что нового вы узнали на уроке?
- ◆ Над чем вам надо еще поработать?
- ◆ Смогли бы вы объяснить новый материал другу?