

Презентация к уроку технологии

По теме:

# «УХОД ЗА ЛИЦОМ»

Выполнила:

Ученица 11 А класса

МБОУ СОШ №4

Луценко Татьяна

# Содержание

1) Кожа

2) Типы кожи

- Нормальная
- Сухая
- Жирная
- Комбинированная

3) Заболевания кожи лица

4) Уход за кожей

# Что такое кожа?

- Кожа – самый крупный орган человеческого тела. Это живая ткань, состоящая из нескольких слоев: эпидермиса, дермы, подкожной клетчатки. Эпидермис постоянно обновляется. Площадь кожи взрослого человека составляет более 2 м<sup>2</sup>, весит она около 5 кг. Самая кожа – вокруг глаз, на губах.

Кожа содержит волосяные мешочки, потовые и сальные железы, нервные рецепторы и кровеносные сосуды. Она имеет свою собственную иммунную систему. Благодаря тому что в ней находятся 2,5 млн потовых желез, она способна регулировать температуру тела. Также кожа предохраняет внутренние органы от механических воздействий, благодаря своей антисептической среде защищает организм от болезнетворных микробов. Кроме того, предохраняет от вредного воздействия ультрафиолета, способствует поддержанию внутри организма необходимого уровня влаги.

Нормальное функционирование кожи напрямую зависит от ее здоровья.



- Для правильного ухода за кожей лица необходимо определить тип кожи. Кожа может быть нормальной, сухой, жирной, а также смешанной. Нормальный тип кожи чрезвычайно редко встречается, обычно наблюдается смещение в ту или иную сторону – немного сухая или немного жирная кожа.



- **Нормальная кожа** выглядит чистой и свежей, отличается натянутостью, эластичностью, отсутствием шелушения. Она имеет розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин.
- Обладательницы такой кожи настоящие счастливицы, ведь нормальный тип кожи встречается крайне редко!



**Сухая кожа** может иметь разное происхождение, и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом возрасте сухость кожи бывает «естественной». В этом случае сухая кожа выглядит нежной, тонкой, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны. Иногда, при отсутствии специального ухода, она шелушится, может появиться ощущение стянутости или раздражение. Такая кожа очень сильно реагирует на изменения температуры окружающего воздуха, плохо переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы.

- Следует иметь в виду, что чрезмерная сухость кожи может быть обусловлена недостатком жира в организме как в силу низкого его поступления с пищей, так и из-за нарушения жирового обмена при заболеваниях печени или поджелудочной железы. Кроме того, повышенная сухость кожи может быть связана с дефицитом некоторых витаминов, таких как витамины А, С, РР.

- **Жирная кожа** характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточном кровоснабжении, избыточный жир закупоривает поры. Она склонна к появлению прыщей и угрей, иногда имеет загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. Кожа довольно грубая



Fashiony.ru

Но у жирной кожи есть огромное преимущество перед другими: она довольно нечувствительна, а значит, долго останется молодой. Обильно выделяющийся жир создает защитную пленку, которая не дает влаге испаряться и блокирует проникновение вредных веществ.





- **Смешанная (комбинированная) кожа** встречается очень часто. Она характеризуется неравномерным распределением жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками а вокруг глаз и на щеках — кожа нежная и сухая, иногда шелушится

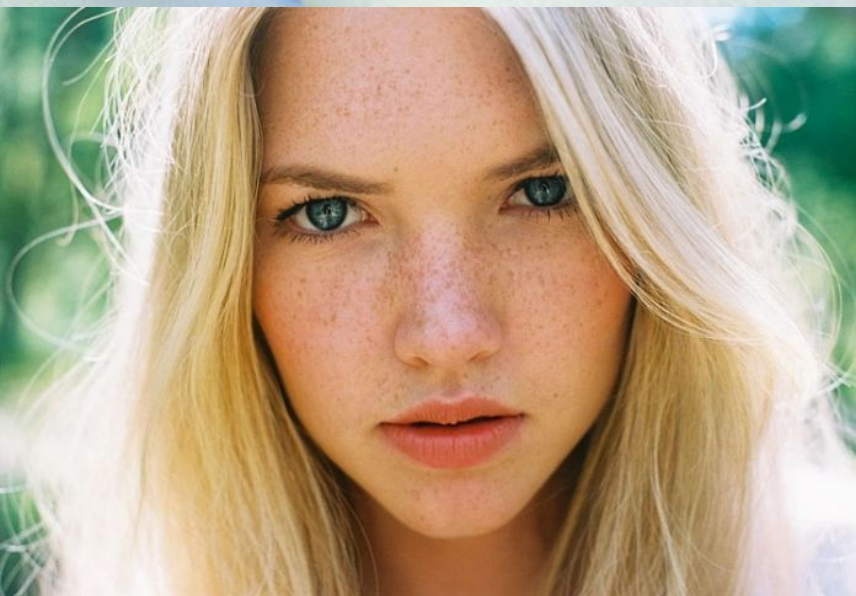


# Как определить тип своей кожи

- Для этого нужно через 2-3 часа после умывания промокнуть ее бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло либо зеркало. Если на стекле или бумаге появится маслянистое пятно, значит, кожа жирная, если пятна нет, — кожа сухая или нормальная.

# Веснушки

**Веснушки** — небольшие пигментные пятна округлой или овальной формы от светло-желтого до темно-коричневого цвета. Располагаются симметрично на лице, тыльной поверхности рук, на плечах. Иногда, особенно в весенне-летнее время, их появляется так много, что они сливаются и образуют сплошные темные пятна. Зимой веснушки не исчезают, а становятся лишь менее заметными



Веснушки придают вашему внешнему облику живость, пикантность и даже как бы непосредственность и детскость. Но если вы с непреодолимым упорством мечтаете избавиться от веснушек, то лучше воспользуйтесь проверенными народными средствами. Главное знайте, что полностью избавиться от веснушек практически невозможно без ущерба для внешности и здоровья, но сделать их менее заметными вполне допустимо. Основное внимание нужно уделять профилактике – защите от [ультрафиолетового облучения](#), регулярно применяя подходящие именно для вас солнцезащитные средства. Кроме этого употребляйте больше витамина В.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ ЛИЦА: УГРЕВАЯ СЫПЬ



- Угревая сыпь или акне - это заболевание кожи, при котором происходит нарушение работы сальных желез, что ведет к воспалениям и изменениям кожи. Помимо воспалительного процесса в пораженных участках отмечается также болезненность и покраснение. Довольно часто при развитии угрей наблюдается и нагноение. В большинстве случаев угри появляются в подростковом возрасте. Объясняется данный факт процессом полового созревания.

# Средства народной медицины в борьбе с прыщами

В борьбе с угрями можно воспользоваться помощью и некоторых народных рецептов, а именно:

- ❖ Лимон. Чтобы очистить кожный покров от чрезмерного количества кожного сала, а также уменьшить его жирность, следует ежедневно перед отходом ко сну протирать кожный покров лица долькой лимона.
- ❖ Грейпфрут. Сок данного фрукта используют для очищения жирной кожи лица. В данном случае используется не чистый сок, так как в него следует добавить еще несколько капель камфорного спирта. Полученной смесью рекомендуется каждый день протирать жирный кожный покров лица.
- ❖ Ромашку принято считать весьма распространенным средством народной медицины в борьбе с акне. В данном случае из этого растения рекомендуется приготовить специальный настой. Рецепт его приготовления прост: берем одну столовую ложку цветков данного растения и запариваем их в одном стакане кипяченой воды. Полученным настоем необходимо протирать жирные пораженные участки кожи.
- ❖ Кора дуба способствует уменьшению жирности кожи, а также лечит угри. Берем двадцать грамм сырья, заливаем его двухсот миллилитрами кипяченой воды и оставляем кипеть на медленном огне в течение тридцати минут. После этого даем отвару остыть, процеживаем его и протираем им пораженные участки кожи дважды в день.
- ❖ Чтобы избавиться от угрей, готовим специальный лосьон: берем две столовых ложки тщательно измельченных листьев мяты перечной и запариваем их в одном стакане кипяченой воды. Полученный настой процеживаем, после чего добавляем в него одну чайную ложку лимонного сока, три чайных ложки настойки календулы и столько же борного спирта. Полученным средством следует протирать воспаленные участки кожного покрова утром и вечером. Вечером лучше всего осуществлять данную процедуру непосредственно перед отходом ко сну.

# Очищение кожи

## • СУХАЯ КОЖА

Очищать сухую кожу лучше с помощью туалетного молока, безалкогольного лосьона или прохладной воды. Можно очищать теплым оливковым маслом.

### **Для очищения сухой кожи:**

1 желток, 1 ложка оливкового масла, щепотка буры, 20 капель лимонного сока. Перемешать, хранить в холодильнике. Протирать лицо ватным тампоном, смоченным в этой смеси.

### **Для утреннего умывания:**

В стакан кипяченной воды добавить полстакана молока. Размешать и оставить на ночь, чтобы появился осадок. Утром прозрачную часть слить в отдельную посуду, напоить в ней ватный тампон и протирать лицо.

### **Тоник:**

1. Залить стаканом кипятка 2 ст. л. розмарина. Остудить, процедить и использовать для протирания.  
2. Смешать в равных частях мяту, ромашку, зверобой и липу. 4 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Остудить, процедить, добавить 1 ч. л. глицерина. Использовать для протирания.

### **Враги сухой кожи:**

Тепловые процедуры (бани, термические маски, солнечные ванны), жесткая вода, горячая вода, спирт, мыло.



## ЖИРНАЯ КОЖА

Очищать жирную кожу следует теплой водой с моющим средством. Хороший эффект дает мытье теплой овсяной кашей.

### Очищение:

Ватный тампон смочить в мыльной пене и посыпать солью. Растереть лицо по массажным линиям. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.

### Тонизирование:

Чередующееся ополаскивание холодной и теплой водой.

### Тоник:

1. Проварить 20 минут 2 ст. л. ромашки в стакане воды. Остудить, процедить и использовать для протирания.

2. Залить стаканом кипятка 2 ч. л. хмеля. Остудить, процедить и использовать для протирания.

### Паровая баня:

Рекомендуется для жирной кожи, особенно для угреватой. Для паровой бани потребуются эмалированная посуда, в которую заливается 1 литр кипятка и добавляется чайная ложка соды. Лицо следует наклонить над паром, закрыв голову полотенцем. Продолжительность процедуры - 10-15 минут.

После бани можно аккуратно удалить черные точки. Перед этим нужно тщательно вымыть руки, кончики пальцев покрыть стерильными кусочками марли. Однако лицо нужно очень хорошо продезинфицировать лосьоном.

Для усиления действия паровой бани в воду добавляют столовую ложку ромашки (противовоспалительный эффект), хмель, липовый цвет (для очищения кожи), шалфей, дубовую кору (для сужения пор). Травы заливают холодной водой и ставят на огонь до закипания.

### Враги жирной кожи:

Жирные кремы, масляные маски.



# НА ЗАМЕТКУ

- Красота и здоровье кожи во многом зависят от хорошего сна.  
Самый здоровый сон - с 22 до 24 часов, косметологи даже называют это время "сном красоты". Желательно ложиться каждый день примерно в одно и то же время, тогда организм привыкнет к этому режиму и уснуть будет легче. Не стоит есть на ночь, особенно жирную и трудно перевариваемую пищу.  
Перед сном лучше всего принять теплый душ, смыв с себя все тревоги дня, проветрить спальню.
- Будьте здоровы и любите свою кожу!