

**“Улыбка ничего не стоит,
но дорого ценится...”**

Д. Карнеги





ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ



Дежурный звук

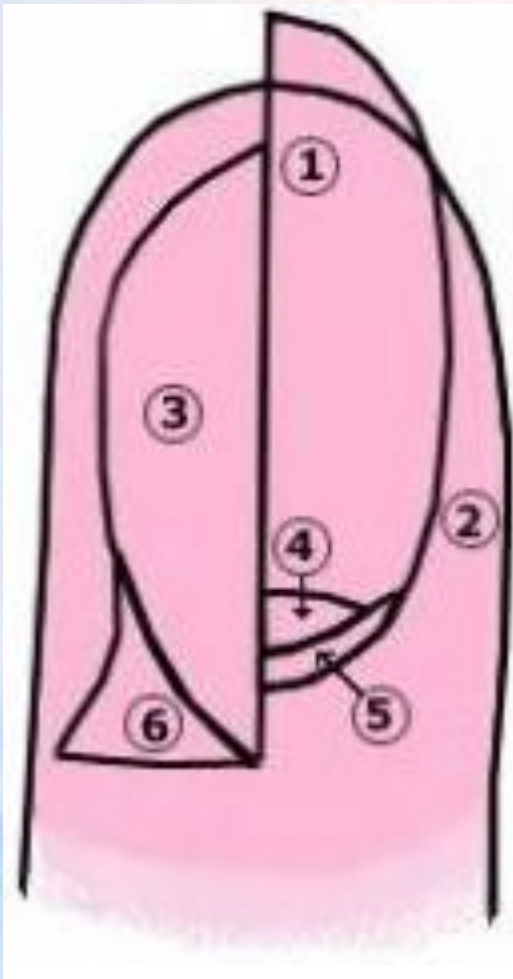
Л – Р

Л – Н

Лимон, руки, ногти



Строение ногтя:



- 1.** Ногтевая пластина
- 2.** Ногтевой валик
- 3.** Ногтевое ложе
- 4.** Лунка/луна/полумесяц
- 5.** Кутикула
- 6.** Ногтевая матрица

Функция ногтя:

Защита концевых фаланг пальцев от механических повреждений.



**Какие вы видите ногти и чем они
отличаются?**



Уход за ногтями



Интересные факты:

- 1) Ногти растут из живого корня, а состоят из мёртвых клеток.
- 2) Ногти и волосы сходны по своему строению и составу.
- 3) Ногти растут медленно, примерно 3 – 5 мм в месяц. Полностью отрастают примерно за 3 – 4 месяца.
- 4) Ногти способны впитывать воду, потому у людей, часто контактирующих с водой, ногти более толстые.
- 5) Ногти растут быстрее:
 - у женщин, чем у мужчин
 - летом, чем зимой
 - на рабочей руке



Ногти — показатели болезни

По ногтям можно определить не менее 20 болезней (ногти несут информацию о будущих заболеваниях задолго до проявления их симптомов):

- ногти в форме часовых стекол (выпуклые сферически) очень часто указывают на болезнь легких, бронхит.
- ложкаобразные ногти свидетельствуют о дефиците железа, который следует лечить обязательно под контролем врача.
- изменение цвета ногтей позволяет сделать предварительный вывод о развитии патологии внутренних органов.



Красивые ногти прекрасно дополняют ухоженные руки, уход за ногтями, как и за кожей рук, должен быть постоянным.

Здоровый ноготь должен быть прочным, эластичным и розовым по цвету.



Рекомендации по уходу за ногтями.

Нельзя забывать про перчатки, когда вы убираетесь или моете посуду!

Бытовая химия очень плохо влияет на состояние кожи рук.



Чтобы ногти были здоровыми, необходимо присутствие в рационе витаминов А и Е, а также кальция.

Не забывайте употреблять в пищу такие продукты, как творог, рыба, оранжевые овощи и фрукты, кисломолочные продукты, зелень.



Зимой, когда мороз и ветер безжалостно атакуют нежную кожу рук, необходимо носить перчатки или варежки.



Летом перед выходом на улицу можно пользоваться увлажняющим кремом, который поможет защитить кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей.



Уход за ногтями народными средствами

1. Доступно.
2. Минимум затрат.
3. В домашних условиях, не посещая салона красоты (экономия времени).



1. Ванночка с морской солью для укрепления ногтей.
В теплой воде растворяют чайную ложку соли и погружают в нее руки на двадцать минут. Курс лечения составляет полторы недели, а повторяется через месяц.



2. Укрепляющее действие на ногти оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавлено несколько капель сока лимона (10 - 15 мин.)



3. Фруктовая маска.

Разрежьте яблоко пополам и погрузите кончики пальцев в мякоть. Подержите несколько минут, затем нанесите увлажняющий крем и помассируйте ногти и пальцы.



4. Фруктовая маска.

Погрузите ногти в ломтики лимона и подержите там 2-3 минуты. Ногти не только укрепятся, но также очистятся и отбелятся. Лимонный сок с ногтей можно не смывать, достаточно промокнуть руки бумажным полотенцем.



1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЗАДУЙ СВЕЧУ»



2. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Салон красоты

«Ноготок»

Предлагает свои услуги по уходу за ногтями.



У нас работают мастера:



Аида



Марси



Мольдир



Выполнение практической работы.



«Лестница успеха»

Урок был трудным, я многое не понял (а).

Я многому научился (научилась), но мне еще нужна помощь учителя.

Урок понравился, узнал (а) много нового и интересного, могу научить других.