



Косметичні проблеми підлітків



Дякую за увагу!

Підготувала Пиндус Світлана

Захворюваність шкіри

- **Лупа** – надмірне відлущення шкіри. Найчастіше вражає волосяну частину голови й окремі ділянки шкіри на обличчі



- **Чорні цятки на шкірі (камедони)**



- **Жирна шкіра з розширеними порами та висипами**



- **Суха шкіра з вираженим лущенням**



Причини виникнення

■ Вугри (Акне)

- Закупорювання сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі
- гормональні порушення щитоподібної залози
- Неправильна діяльність шлунково-кишкового тракту
- Неправильний догляд за шкірою



■ Висипи

- Вікові особливості
- Неправильне харчування
- Недостатній догляд за шкірою



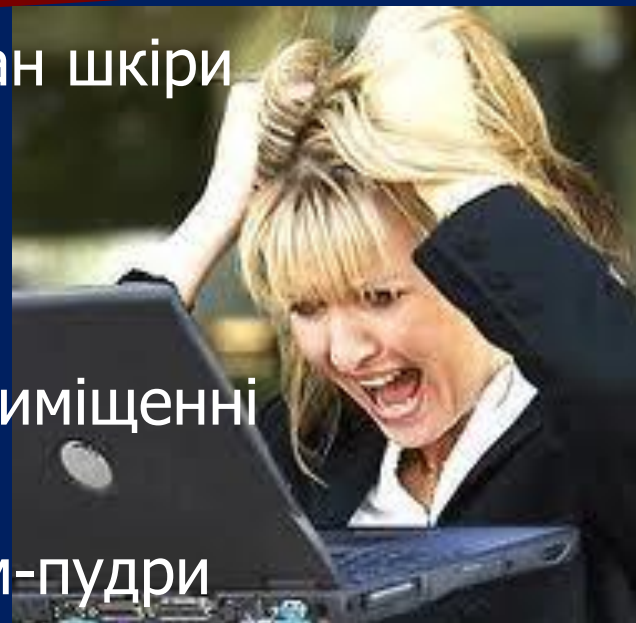
Щоб позбутися вугрів...

- Гігієна
- Свіже повітря і сонце
- Раціональне харчування
- Здоровий сон
- Консультація у лікаря - дерматолога



НЕ рекомендується

- Нервувати: стрес може погіршити стан шкіри
- Видавлювати прищі
- Постійно перебувати в закритому приміщенні
- Наносити на вугри товстий шар крем-пудри





**Хочеш
почуватися
комфортно?!**

**Тоді
запам'ятай....**

Правило 1- Охайне волосся



Волосся захищає голову від шкідливого впливу навколишнього середовища і його стан тісно пов'язаний із загальним станом людини...

Не можна часто мити волосся з шампунем, щоб не сіклися кінчики.
Мити водою такої температури, як температура людського тіла.

Правило 2- Гігієна шкіри обличчя



- У жодному разі нічого самотійно не видавлювати, бо по-перше, це великий ризик занесення інфекції, по-друге, при неправильному (непрофесійному) видавлюванні вугрів збільшуються шанси отримати рубці та інші неприємні наслідки. А по-третє (і це головне), елементи, які вже є запаленими, взагалі не видушують, бо це вже непотрібно.
- Обов'язок батьків – відвести свою дитину до косметолога для вирішення проблем з шкірою, якщо вони є.

Правило 3- Чистота та гігієна тіла



- Через шкіру виділяється 10-20 мл поту за годину, а під час важкої роботи та перегрівання об'єм може збільшуватися до 300-500 мл і більше. З потом з організму виводиться велика кількість різних речовин (пропан, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічні та неорганічні сполуки, ферменти). Сукупність цих та інших речовин (як субстрат живлення) сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибків, особливо на ділянці пахв, промежини та анального отвору.
- Чистота та гігієна тіла підлітка, у тому числі інтимна гігієна, – запорука здоров'я для будь-якої принцеси чи принца!

Правило 4- Гігієна ротової порожнини



- Ротова порожнина – це вхідні "ворота" до травної системи. Бактерії, які живуть у ротовій порожнині використовують харчові рештки на зубах як середовище для свого живлення.
- Ставлення людини до гігієнічного догляду ротової порожнини багато у чому залежить від соціальних умов, її рівня культури та освіти, місця проживання, життєвих звичок, ступеня зайнятості, а також психоемоційного та гормонального статусу.

Правило 5- Доглянуті нігті



- Нігті виглядатимуть доречно і привабливо, якщо не будуть нагадувати котячі кігті. Навіть просто акуратно підстрижені. Та й манікюр *класичний* (обрізний, коли обрізують кутикулу) або *європейський* (без обрізання кутикули) є доречним не лише для **дівчат**, але і для **парубків**!
- Якщо подивитися на нігті під великим збільшенням (близько 10 000 разів), буде видно канали, по яких циркулюють волога і жир. Волога дає нігтям гнучкість і вони не ламаються, а жир пом'якшує удари

Правило 6- Природно красиве обличчя і мінімум декору



- «Дорослі» тональні креми, пудри і т.п. направлено діють на приховування зморшок, вирівнювання шкіри та на інші вікові проблеми
- Чим раніше ти почнеш користуватися декоративною косметикою, тим раніше твоя шкіра почне відчувати проблеми. Тому до 15 років краще обійтися без неї.
- Почни з туші для вій і блиску чи помади для губ, розроблених саме для твого віку.
- Привчи себе не терти очі і взагалі зайвий раз не торкатися руками обличчя.
- **І найголовніше, будь природною!**

Правило 7- Красива і цікава розмова



- Задумайся на тим, як ти говориш і як виглядає з боку твоя мова.
- Вмій правильно висловлювати свої думки і трохи менше вживай «бур'янистих» слів і грубого сленгу. Це швидко перетворюється у звичку і псує враження про дівчину чи хлопця-підлітка.



Правило 8- Красива постоава



- Для дівчини чи хлопця постава – це дуже, дуже важлива річ! Якщо ти будеш сутулитися і дивитися весь час під ноги, наче щось загубилося, то не побачиш навколо багато цікавого!
- **Пам'ятай**, що спина повинна бути прямою, а кінчик підборіддя – тягнися до неба.
- Тримай поставу.
- Погляд відкритий. Усмішка на вустах.
- Знаменитий тест для постави – пройтися по прямій з книгою на голові, не тримаючи її руками.

Правило 9- Раціональне харчування



- ❖ Харчування має бути регулярним і різноманітним, не можна переїдати.
- ❖ Перевагу віддайте чорному хлібу, зелені (петрушка, кріп, салат і т.д.), овочам, фруктам, гречці, вівсянці, кисломолочним продуктам (крім сметани), морепродуктам, рибі, м'ясу. Такі продукти дають корисний білок, необхідні вітаміни та мікроелементи в період Вашого активного росту.
- ❖ Крім того, їжу ліпше недосолювати, ніж пересолювати.
- ❖ Рекомендують регулярно приймати адсорбенти (активований вугіль), препарати ехінацеї та елеутерокока (для укріплення імунітету).