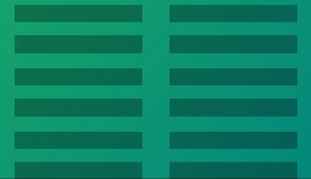


ВИКТОРИНА

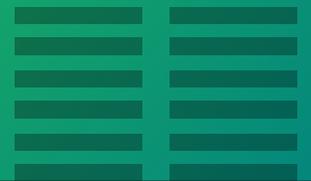
“КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ”



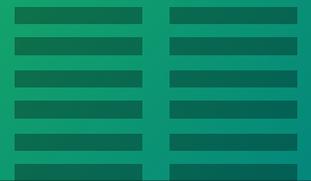
1. От курения
кожа и зубы становятся жёлтыми



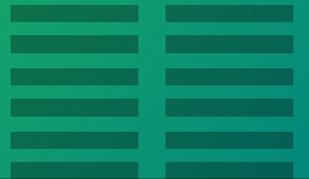
правда



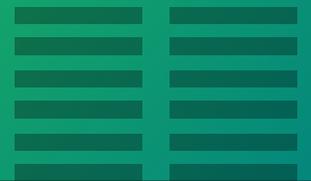
2. Кожа становится сальной и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. ²



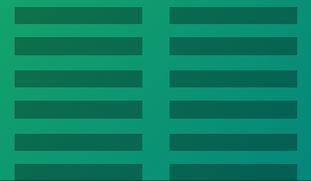
правда



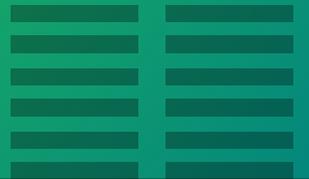
**Жиры в этом случае не используются
для получения энергии, а
откладываются в подкожной клетчатке.**



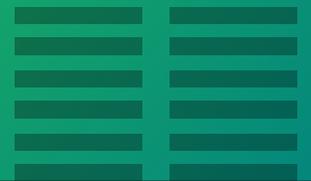
3. Чёрные угри содержат грязь.



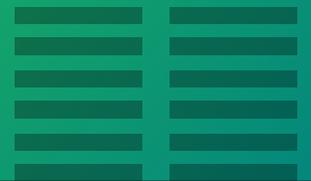
ЛОЖЬ.



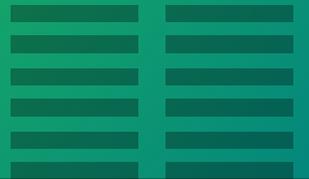
**Чёрные угри образуются при окислении
верхней части сгустка кожного сала,
закупоривающего поры.**



4. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет?



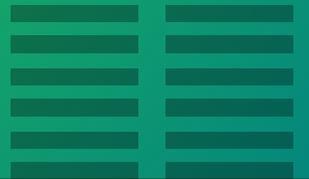
правда



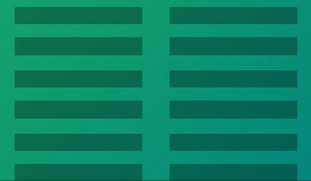
5. Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой.



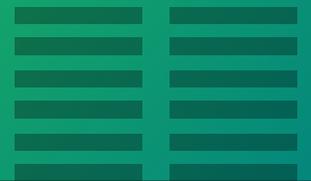
ЛОЖЬ.



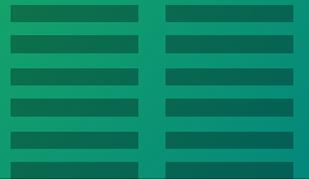
При занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой.



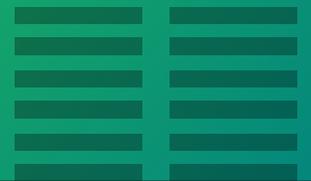
6. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной.



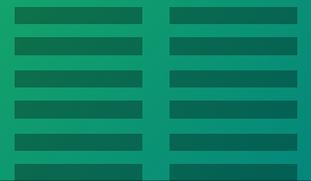
правда



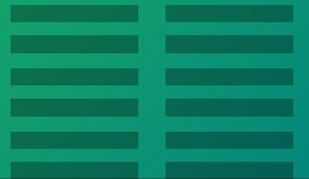
Так как пополняется запас
внутриклеточной воды, витамины
А, В, С влияют на состояние
КОЖИ.



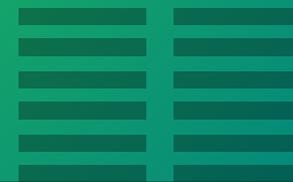
7. Чтобы кожа выглядела красивой, надо совсем исключить жиры и мучное из рациона.



ЛОЖЬ.



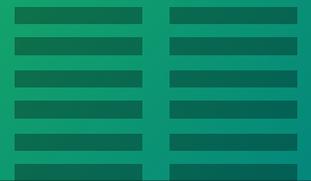
Нельзя совсем исключать жиры из рациона питания должно быть сбалансированным: углеводы – 4 части, белки – 1 часть, жира – 1 часть. Если исключить жиры, то кожа и волосы будут тусклыми и невзрачными.



8. Использование косметики
может привести к появлению
прыщей.



ДА И НЕТ



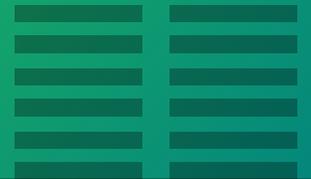
Жирная, нанесённая толстым слоем косметика может блокировать поры. Правильно подобранная косметика для детского и юношеского возраста не вызывают угревой сыпи.



**9. Выдавливание прыщей, угрей
поможет быстрее избавиться от них.**



ЛОЖЬ.



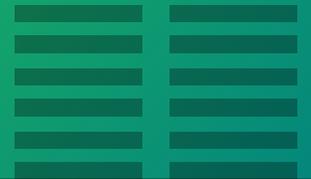
Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели от заражения крови. На коже при это остаются раневые рубцы.



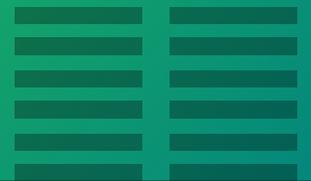
10. Наше настроение не влияет
на состояние кожи и волос.



ЛОЖЬ.



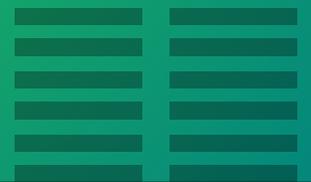
Стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, ВОЛОСЫ ЛОМКИМИ.



11. При хорошем уходе за кожей и соблюдений личной гигиены невозможно появление сыпи, красноты на коже.



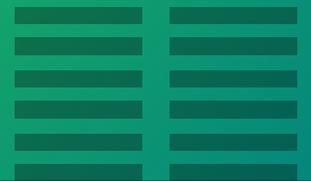
неверно



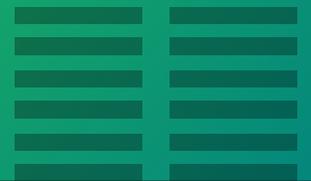
Сыпь и покраснения кожи
могут возникнуть как
аллергическая реакция.



12. Общение с животными
не влияет на состояние
кожи человека.



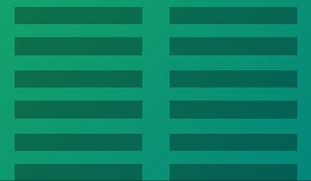
HEBERHO



Если гладить незнакомых
кошек и собак, то возможно
заразится лишаями
(грибковыми заболеваниями.)



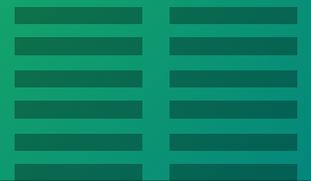
13. Умывание отварами и настоями трав ромашки, календулы, крапивы полезно для кожи лица, ополаскивание волос улучшает их внешний вид.



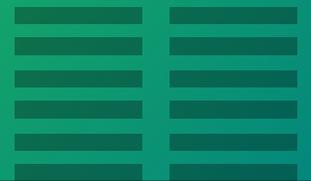
БЕРНО



В состав этих лекарственных растений входят многие питательные вещества, витамины, кроме того они обладают противомикробным действием.

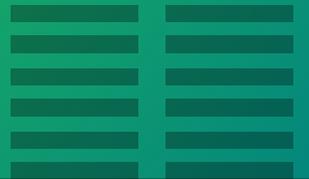


14. Чрезмерно частое
мытьё ведёт к
пересушиванию кожи.

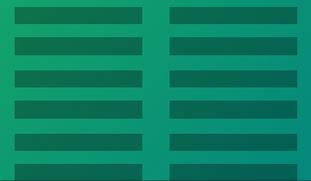


И

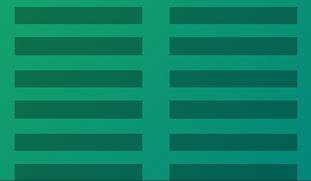
ДА И НЕТ



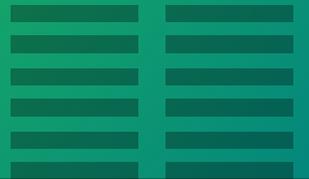
Пересушивание кожи возникает,
если при каждом мытье
использовать мыло
обезжиривающие средства. Есть
моющие средства для частого
мытья (гель, шампуни).



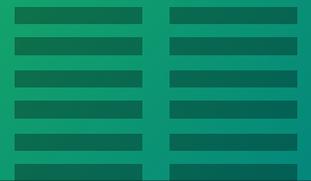
15. Закаливание влияет на состояние кожи она становится упругой и эластичной.



правда



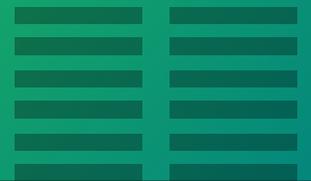
Так как улучшается
кровоснабжение кожи.



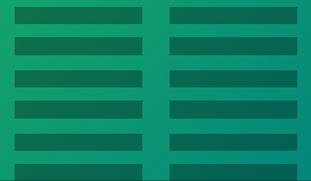
16. Неважно, сколько спишь, а важно сколько за кожей следишь.



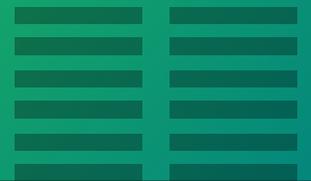
неверно



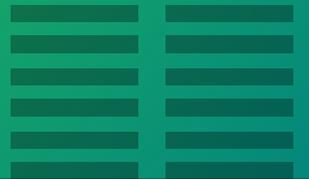
**Сон в проветренном помещении
улучшает внешний вид кожи. Если спать
мало, в непроветренном помещении, то
внешний вид кожи ухудшается.**



17. Стал ходить в бассейн для закаливания, а ногти стали ломкими, покрылись белым налётом.



правда



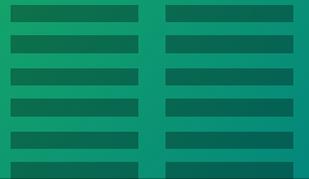
Если не соблюдать правила гигиены ходить, босиком в душе и бассейне можно заразится грибковыми заболеваниями.



18. Веду спокойный образ жизни, никаких стрессов, сижу спокойно у телевизора, ем хорошо, сплю много, а кожа всё больше покрывается угрями да блестит.



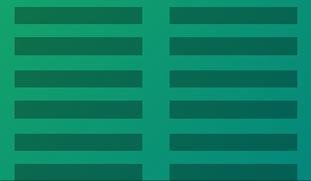
правда



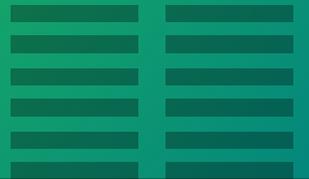
Гиподинамия, избыточное питание и сон вызывают эти заболевания кожи.



19. Говорили, что маски из клубники, огурца отбеливают кожу, а отвар петрушки выводит веснушки.



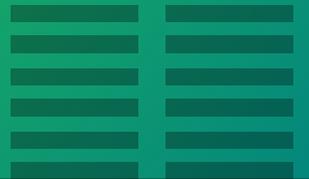
правда



20. Правда ли, что у многих портится кожа при цветении тополя, лебеды?



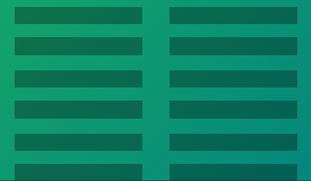
правда



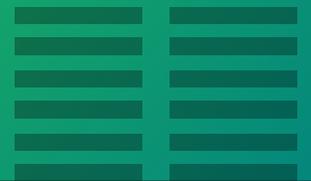
У многих людей возникает
аллергическая реакция в виде
сыпи, покраснения кожи,
слизистых оболочек глаза.



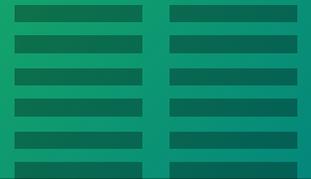
21. Если обваришь руку
кипятком или паром, то нужно
посыпать ожог содой.



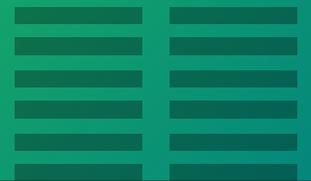
ЛОЖЬ.



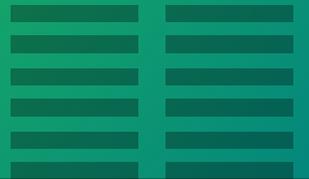
Неверно, нужно быстро подставить руку под холодную струю воды, а затем помазать противоожоговой мазью или просто положить повязку и обратиться к врачу. Сода ещё больше разъест рану.



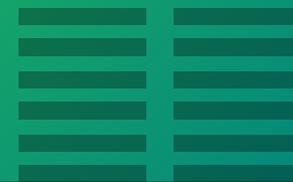
22. При побелении кожи на морозе, нужно быстро растереть кожу до покраснения варежкой или снегом.



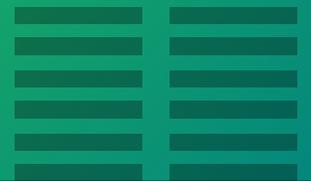
правда



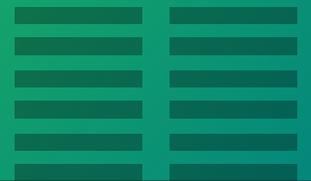
Только если снег или варежка
чистые, мягкие не повредят кожу



**23. Наркотические вещества делают
кожу румяной, здоровой.**



ЛОЖЬ.



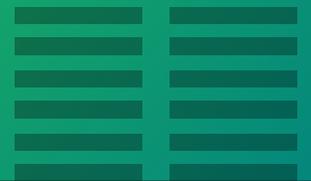
Употребление наркотиков
сопровождается резким
покраснением, а затем кожа
сморщивается, человек резко
худеет.



24. Использование крема для рук до и после мытья посуды совершенно не нужно.



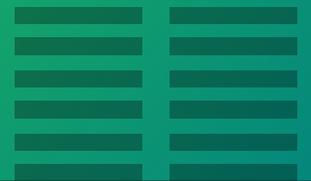
ЛОЖЬ.



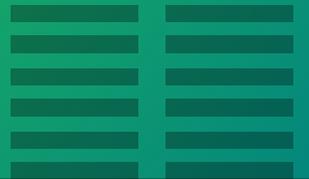
Силиконовый крем для рук защищает руки от щёлочи при мытье посуды, земляных работах, а после работы руки моют и смазывают питательным кремом.



**25. Употребление поливитаминов
зимой улучшают состояние кожи.**



правда



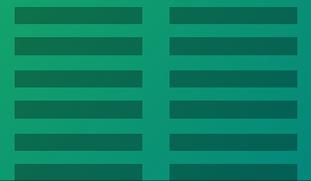
**26. Если зимой ходить без шапки,
то волосы будут закаливаться и
выглядеть красиво.**



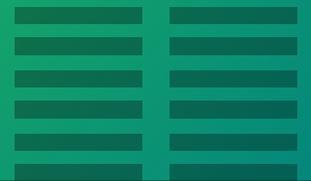
неправда



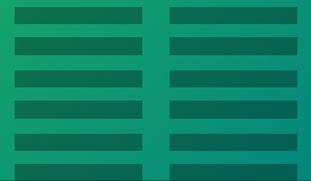
От мороза сосуды суживаются,
нарушается кровоснабжение
волос, они становятся ломкими
и выпадают.



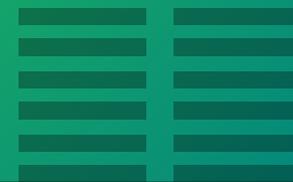
**27. Летом можно ходить в
синтетической одежде, будет
красиво и не жарко.**



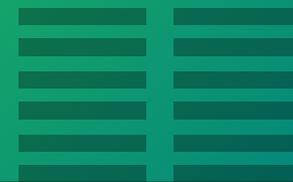
ЛОЖЬ.



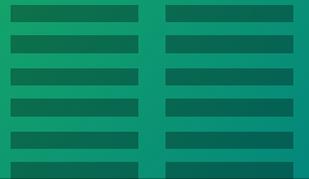
**Лучше носить одежду из льна и
хлопка.**



28. Можно ли пользоваться
маминой косметикой?



NET



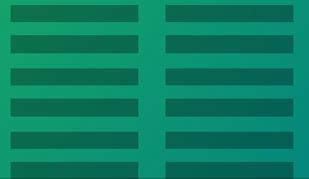
Она для детей не подходит.



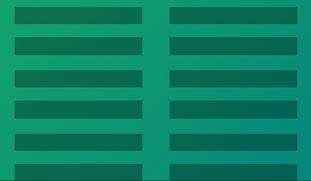
29. Можно ли накрасить ресницы и не смывать их несколько дней?



NET



**Можно получить заболевание глаз
– КОНЬЮНКТИВИТ**



30. Для того чтобы пятки были мягкими, нужно ороговевшие твердые участки после горячей ванны протереть пемзой.



правильно



