A close-up photograph of a woman with dark hair, her face and hands are wet with water. She is looking down, and water is splashing around her. The background is a bright, vibrant green. The text 'Гигиена КОЖИ' is overlaid in a bold, orange font.

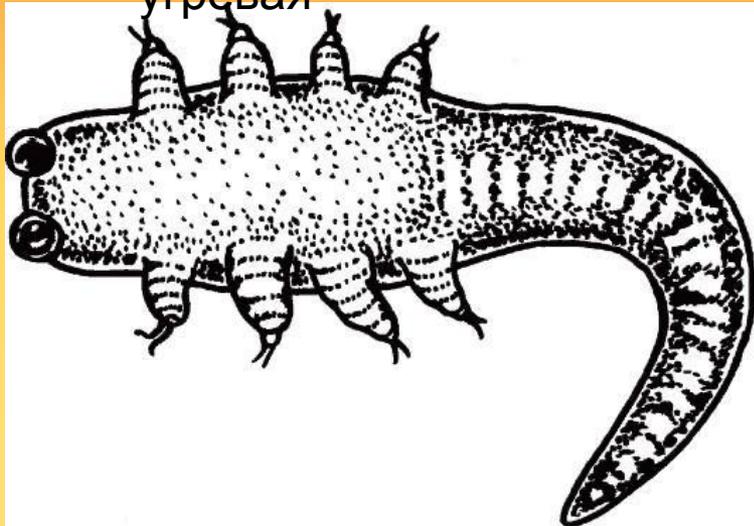
Гигиена КОЖИ

Функции кожи:

- защита;
- дыхание;
- регулировка тепла;
- накопление веществ;
- секреция.



Это железница
угревая

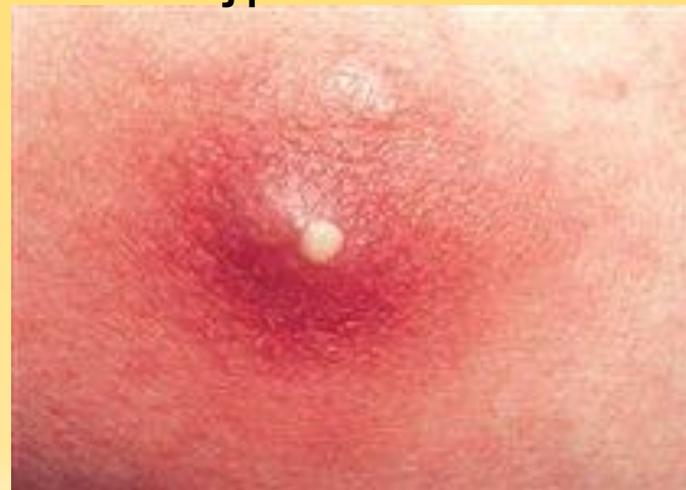




Дерматиты



Фурункулы



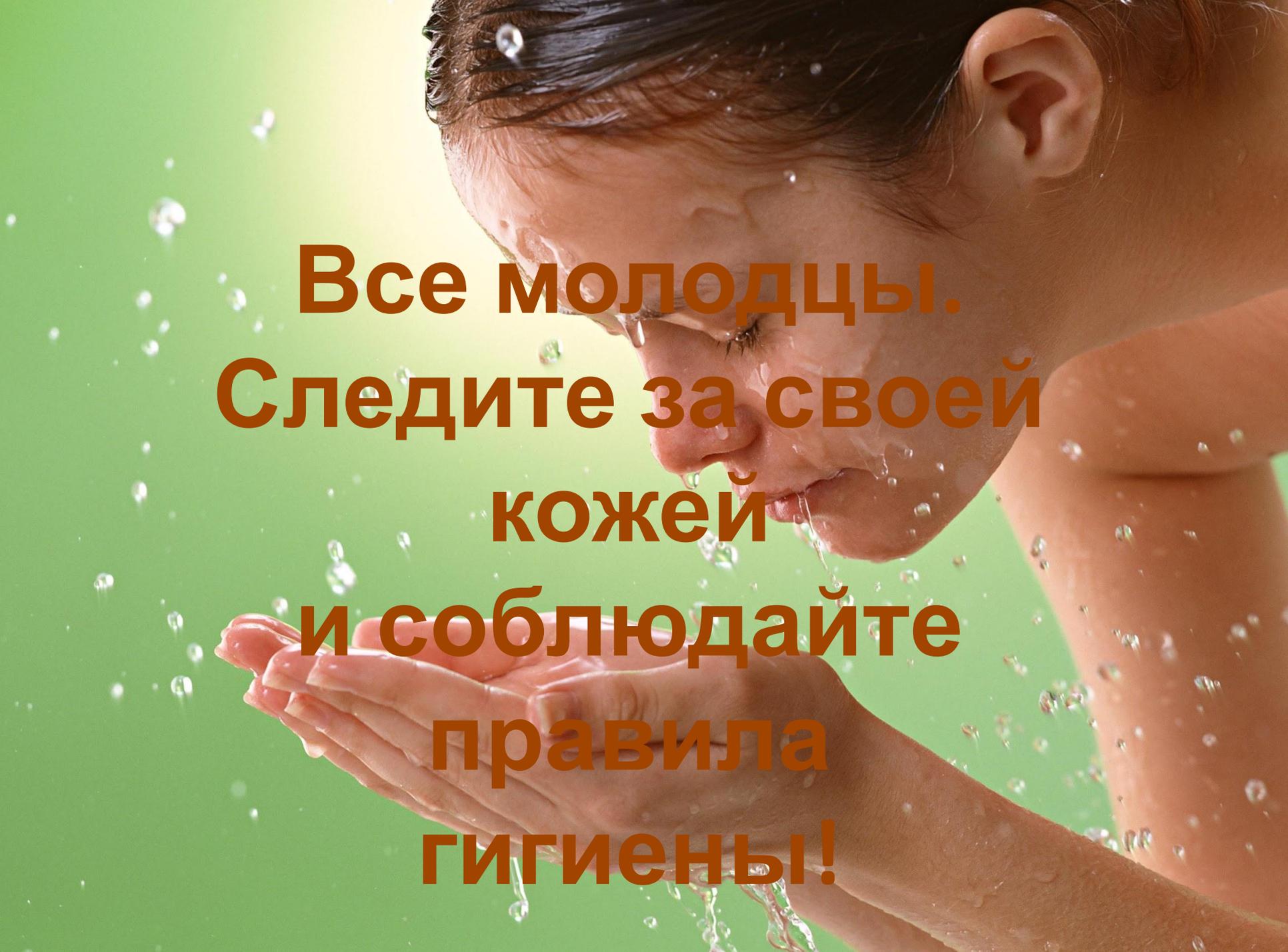
Гигиена кожи заключается в следующем:

- Мыться необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства – гель или мыло.
- Регулярно менять носки, белье, колготки и т. д.
- **Выдавливание прыщей лучше исключить** – это может вызвать воспаление.
- Питание должно быть правильным – овощи и свежие фрукты в большом количестве, а также молочные продукты. Все это насытит организм минеральными веществами, витаминами, кожа станет гладкой.
- Не допускайте обморожений в холодное время года.
- Носите одежду из натуральных материалов, чтобы не допускать раздражения.

А теперь
загадка

Назовите самый большой
орган
в человеческом организме.
Подсказка: в названии
есть буквы Ж, О и А.

Конечно же это
кожа!

A close-up photograph of a young girl with dark hair, wet from water. She is looking down, and water is dripping from her face and hair. Her hands are cupped together, and water is splashing out. The background is a bright, greenish-yellow color, suggesting a shower or a water spray. The overall mood is fresh and clean.

**Все молодцы.
Следите за своей
кожей
и соблюдайте
правила
гигиены!**