

# УХОД ЗА НОГАМИ

Презентация по СБО в 6 классе VIII вида.  
Выполнил учитель классов VIII вида МОУ  
СОШ № 5 г. Ржева  
Царькова Г.А.

Почему необходим  
регулярный уход за ногами?



# Только ли женщинам необходим уход за кожей ног?

## ЭКСПЕРТ PHARMA. УХОД ЗА НОГАМИ



### РЕЦЕПТ для идеальных ног

Сухость стоп, трещинки, потливость, мозоли, натоптыши, усталость ног знакомы любой женщине, особенно, проводящей полжизни на каблуках.

Как показывает практика, о косметике для ног мы вспоминаем лишь тогда, когда сталкиваемся с уже реальными проблемами.

А значит, нуждаемся в самых эффективных средствах!

# Как же осуществляется ежедневный уход за кожей ног?



<http://www.liveinternet.ru/users/lyudmila2807/>

# Мытье ступней



# Чистка кожи и ногтей



# Чистка огрубевшей кожи ПЯТОК



# Приспособления для ухода за кожей стоп





# Нанесение питательных кремов



<http://do-it-yourself-best.net/>

# Средства по уходу за кожей ног



# Расслабляющий массаж



# Внимание!

- Из приведенных ниже рекомендаций выбери те, что подходят для тебя.

# Подойдут ли тебе данные советы?

## Советы по уходу за ногами для диабетиков

- 1. Регулярно осматривать нижнюю часть стоп.
- 2. Своевременно залечивать повреждения стоп.
- 3. Мыть ноги ежедневно теплой водой и вытирать насухо. Использовать нейтральное мыло, типа «детского».
- 4. Подрезать ногти не слишком коротко, не полукругом, а прямо, не выстригая и не закругляя уголки ногтей, чтобы не поранить кожу лезвиями ножниц. Чтобы сгладить неровности, пользуйтесь пилкой для ногтей.
- 5. Носить просторную обувь, очень осторожно разносить новую обувь, чтобы избежать потертостей. Носить носки или чулки из ткани, хорошо впитывающей пот. Вместо синтетических изделий пользоваться хлопчатобумажными или шерстяными. Не носить носки с тугей резинкой, которая препятствует циркуляции крови.
- 6. Проверять обувь, чтобы в ней не было камешков, песчинок и т.д.
- 7. Беречь ступни от повреждений, порезов, не ходить по камням, не ходить босиком.
- 8. Не пользоваться грелкой, пластырем; не парить ноги, а мыть их и размягчать мозоли в теплой воде.

# Записать в тетрадь те советы, которым должны следовать все

- 9. Ежедневно использовать увлажняющий крем для ног. Наносить крем на нижнюю поверхность ступни, в межпальцевые промежутки наносить тальк.
- 10. Покупать обувь вечером (к вечеру стопа несколько отекает), предварительно заготовив бумажный след – надо вложить его в приобретаемую обувь и проверить, что края следа не загибаются.
- 11. Каблук не должен превышать 3-4 см.
- 12. Не заниматься самолечением.
- 13. Посещать кабинет «диабетическая стопа».



Не стоять на ХОЛОДНЫХ  
ПОВЕРХНОСТЯХ



# Побалуем свои ножки





# Различные ванночки



# ПИЛИНГ



# Увлажнение



# Хождение по морской гальке



# Хождение по ракушечнику и песку



# Хождение по траве



# Педикюр



Будьте здоровы!

