

Гигиена девушки. Косметика

---

Уход за кожей лица

## Задачи

- актуализировать знания о гигиене;
- научить подбирать средства по уходу за кожей лица;
- воспитывать потребность в ответственности за своё здоровье.

- Цели: формировать знания, умения, навыки по уходу за кожей лица;
- прививать навыки исследовательской работы;
- воспитывать эстетический вкус, потребность в здоровом образе жизни, вызывать положительные эмоции от познания нового.

Некрасивых женщин нет,  
а есть женщины с  
плохой кожей.



женщины. В этом помогает отрасль медицины- косметология,  
основным элементом которой является гигиена кожи. Откуда  
пошло это слово?



# Гигиена и Панацея

- У Асклепия было две дочери — Гигиеня и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.



По коже можно определить состояние нашего здоровья, возраст.  
Поэтому...?

Кожа- наружный покров тела.

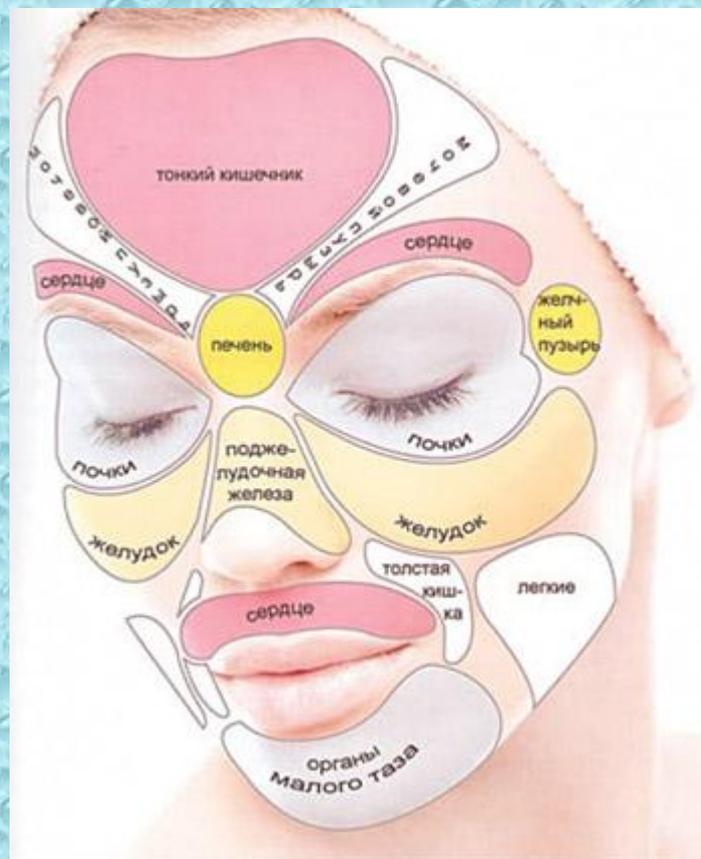
Общая площадь кожи- 1,5 м<sup>2</sup>

Масса составляет 5% от массы тела.

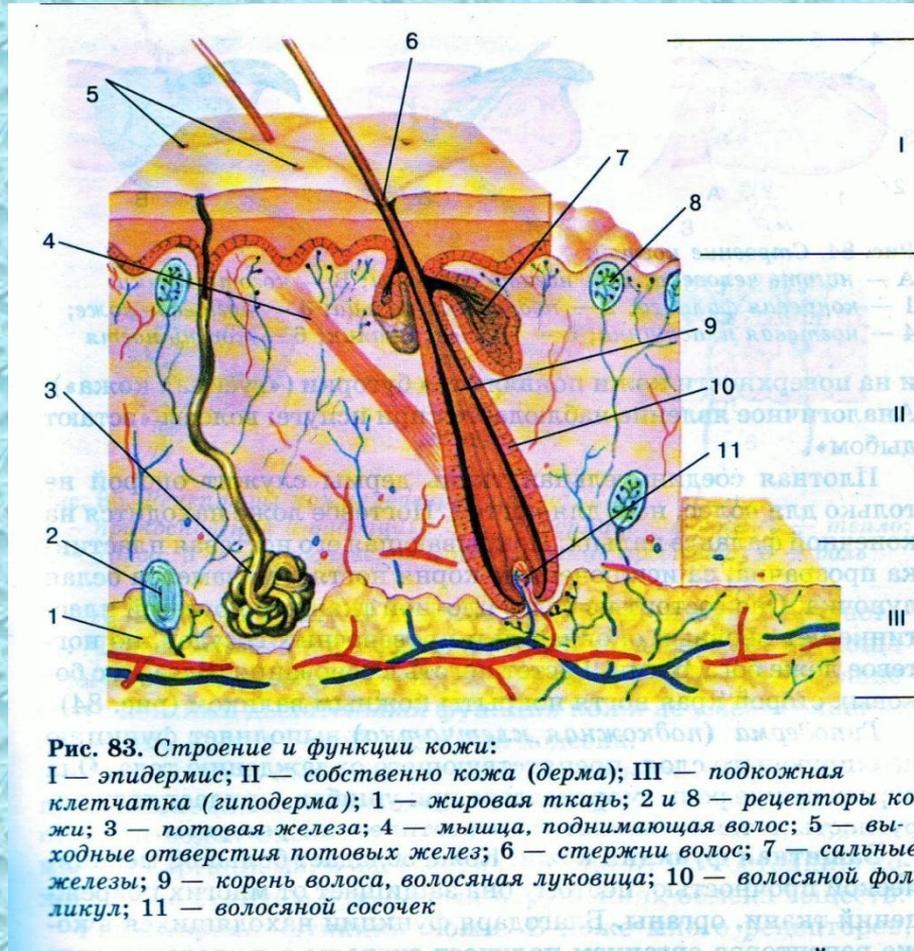
Толщина кожи: на веках глаз -0,5 м, на подошвах ног -5 мм.

Функции кожи:

- защитная
- дыхательная
- терморегуляционная
- выделительная
- метаболическая



# Строение кожи



**Рис. 83. Строение и функции кожи:**

I — эпидермис; II — собственно кожа (дерма); III — подкожная клетчатка (гиподерма); 1 — жировая ткань; 2 и 8 — рецепторы кожи; 3 — потовая железа; 4 — мышца, поднимающая волос; 5 — выходные отверстия потовых желез; 6 — стержни волос; 7 — сальные железы; 9 — корень волоса, волосяная луковица; 10 — волосяной фолликул; 11 — волосяной сосочек

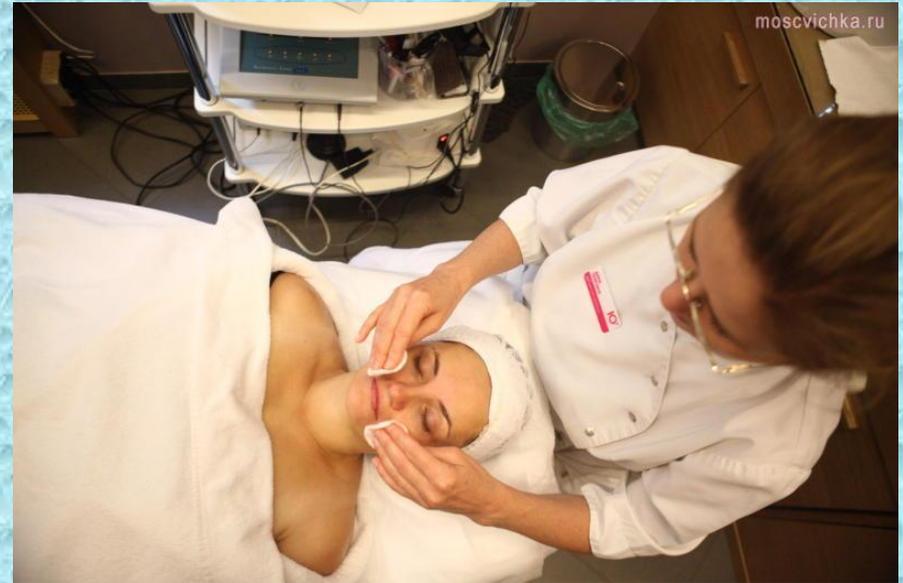
# Типы кожи: нормальная, сухая, жирная, комбинированная.

В гостях у косметолога

---

Косметолог- это врач, занимающийся лечением и профилактикой кожных болезней.

---



## Практическая работа № 1

«Определение типа кожи своего лица»

Выделить **красным цветом** на шаблоне – жирные участки, **синим цветом** сухие участки, **желтым** – нормальные участки кожи. Сделать вывод.



# Рецепты красоты

Три эффективных  
способа ухода за кожей:

---

- -очищение (утром и вечером умывание с мылом или гелем)
- тонизирование (лосьон, тоник)
- -питание (крема, маски, маски с использованием овощей, фруктов)

Травяные лекарственные  
средства:

---

- Ромашка
- Ноготки
- Подорожник
- Мята

Массажные линии лица - линии  
наименьшего растяжения кожи.



# Советы врачей дерматологов

- -умывайтесь теплой негорячей водой
- -тщательно очищайте кожу
- -пользуйтесь мылом или спец.гелем
- -не выдавливайте угри сами
- -пейте больше воды
- -придерживайтесь сбалансированной диеты
- -хорошенько высыпайтесь

Практическая работа №2  
Заполнить таблицу «Виды кожи»

Состояние кожи	Характеристика	Предлагаемый уход за кожей
Нормальная		
Сухая		
Жирная		
Комбинированная		

# Первая помощь при повреждениях кожи. 01.

- Ожог.

Сразу же полей обожженное место холодной водой или смажь специальными мазями от ожогов. Нельзя смазывать обожженное место йодом, зелёной – эти вещества могут причинить ещё больше боли.

- Порез.

Промой ранку теплой водой. Смажь кожу вокруг ранки йодом или зелёной. Эти жидкости убивают бактерий, которые могут проникнуть в организм. Затем перевяжи ранку чистым бинтом или приклей бактерицидный пластырь.

- Ушиб.

Приложи к ушибленному месту что-нибудь холодное, например тряпочку, смоченную холодной водой.

- Обмороживание.

Обмороживание легко заметить. Кожа в обмороженных местах резко бледнеет. Эти места легкими движениями растирают сухой мягкой варежкой, платком или просто рукой до тех пор, пока кожа не покраснеет. Нельзя растирать кожу снегом. Если не удалось отогреть на улице нужно быстро идти домой.

# Что мы узнали?

## 1. Кожа – это?

- наружный покров человека
- внутренний орган
- это обёртка человека

## 2. Можно ли кожу назвать органом дыхания?

- нет

- да

- не знаю

# мягкая

- Потовым железам
- порам
- Сальным железам

д. Тот видимость, когда  
человеку:

- холодно
- просто так
- жарко

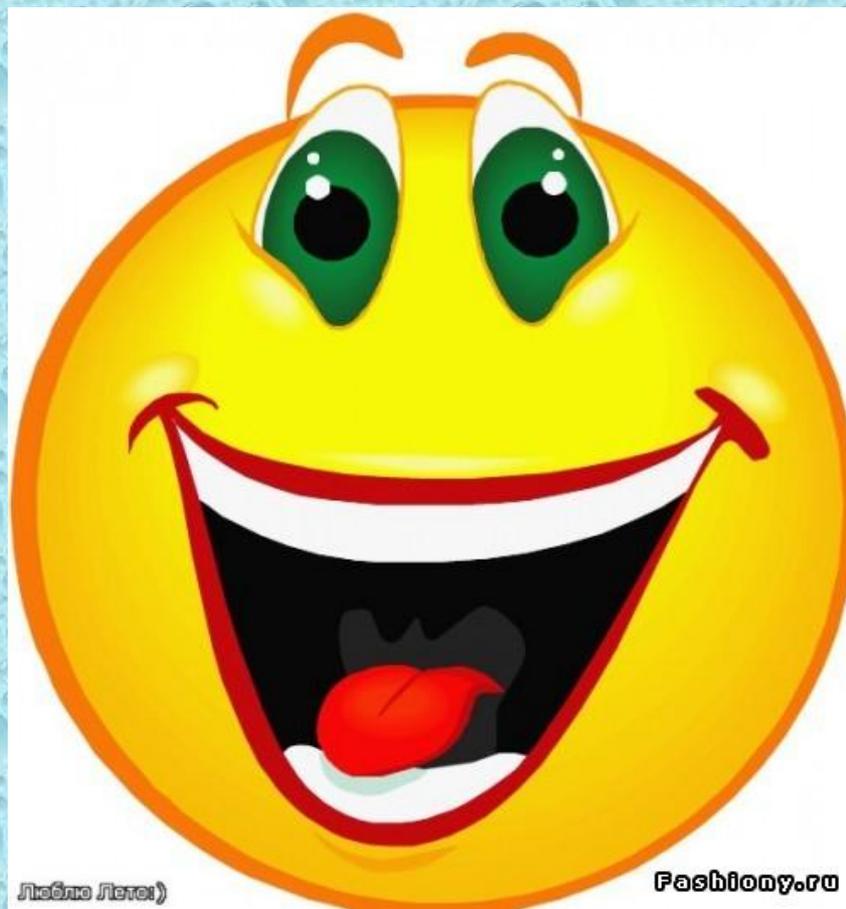
## 5. Кожу надо мыть...?

- по мере необходимости
- утром и вечером
- МОЖНО И НЕ МЫТЬ

6. Может ли человек обойтись без кожи?

- конечно
- нет
- может быть

Молодцы!



Люблю Лето:)

Fashiony.ru