**План – конспект урока биологии**

**«Гигиена кожи, одежды и обуви».**

**Учитель:** Шмырева Татьяна Юрьевна

**Класс:** 8

**Тема урока:** Гигиена кожи, одежды и обуви

**Тип урока:** комбинированный

**Средства обучения:** печатные, наглядные;

**Методы обучения:** словесные, наглядные, исследовательские,объяснительно-иллюстративные;

**Цель урока:** развить гигиенические понятия о гигиене одежды, обуви, кожи, профилактика и оказание ПМП при ожогах и обморожениях.

**Задачи урока:**

1.  *Образовательная*: дать анатомо-физиологические сведения, лежащие в основе гигиены кожи, использования одежды и обуви.

2.  *Развивающая*: развивать память, умение мыслить, расширять кругозор учащихся, научить правильно, ухаживать за кожей, волосами и ногтями.

3.  *Воспитательная*: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к своей коже, культуру.

**Оборудование:** карточки для игры «Биолото», коллекция средств для ухода за волосами, кремов для сухой, нормальной и жирной кожи, бумажные салфетки, лезвия безопасной бритвы, блюдца с водой, мыло, санбюлютеней с информацией по уходу за волосами, кожей лица, рук, ног; рецепты народной косметологии, коллекции «Лен и продукты его переработки», «Хлопок».

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

Вступительное слово учителя.

**Учитель**: сегодня вашему вниманию мы предлагаем тему, которая для вас не является совершенно новой: правило личной гигиены.

Надо ли говорить о здоровье, физическом самочувствии молодым людям-юношам и девушкам, которые обычно здоровы? Безусловно, надо. Ведь здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности.

 А чаще всего люди начинают проявлять интерес к своему здоровью только тогда, когда у них что-нибудь заболит.

 Хочется привести слова академика К. М. Быкова: «Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке». «Что имеем – не храним, потерявши – плачем». Поэтому, чтобы не оказаться под колпаком болезни, надо настойчиво и регулярно, изо дня в день «зарабатывать» здоровье во имя собственной жизни – полноценной, долгой и счастливой. Каждый из вас хотя бы раз задумался о том, как справиться с ненавистными прыщами, как сделать так, чтобы кожа была всегда сияющей

Нельзя сохранить здоровье, не выполная правила личной гигиены. Вы скажите: это прописные истины, надоевшие всем наставления… Но давайте сегодня мы на них посмотрим несколько иным взглядом.

1. **Изучение новой темы.**

И так, сегодня на нашем уроке:

1. Биолото
2. Свет, мой зеркальце, скажи….
3. Кремы: что к чему?
4. Модные идеи: пирсинг
5. Фруктовые хиты на службе красоты
6. Репортаж из салона красоты: и руки, и ноги в порядке.
7. По одежде встречают.
8. Модные акценты: изо льна и хлопка.
9. Сам себе «03»
10. Проверь себя.

**Биолото.**

Учащимся раздаются карточки для игры «Биолото».

Учитель зачитывает вопрос, учащиеся закрывают клетку на своей карточке, где имеется соответствующий ответ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Головокружение | Дрожь | Теплопроведение |
| Сухой воздух  | Физическая | Влажный воздух |
| Испарение | Мышечная работа | Поведенческая |
| Высокая температура воздуха | Общая слабость | Низкая температура воздуха |
| Теплоизлучение | ..потеря сознания | Прием пищи |
| Влажный воздух | Химическая | Ветреная погода |

В конце биолото подводятся итоги: организуется обсуждение выполнения задания, оценивается правильность выполнения работы.

**Свет мой зеркальце, скажи…**

**Учитель:** Дорогие, ребята! Сегодня к нам на урок пришла наша школьная медсестра, которая расскажет нам об уходе за кожей, ногтями и волосами.

**Медсестра:** Здравствуйте, ребята! Сегодня на уроке мы с вами поговорим о правилах личной гигиены.

 Что такое красота? Это, прежде всего здоровье, ухоженная, сияющая и упругая кожа. Она является «лакмусовой бумажкой нашего организма». Волдыри, сыпи, язвы – это как кожная проба, показывает общее состояние организма.

 Чтобы кожа могла справляться с возложенными на нее обязанностями, за ней, прежде всего, нужно ухаживать, потому что она как пограничная ткань, подвергается воздействию огромного количества внешних и внутренних раздражителей.

Ученики читают заранее подготовленные сообщения по уходу за кожей (материал для своего выступления можно подобрать из различных источников: газет, журналов и.т.д).

**Медсестра:** После таких интересных сообщений я вам предлагаю определить тип своей кожи.

**Опыт №1. Определение типа кожи.**

**Оборудование:** фильтровальная бумага или бумажная салфетка.

Закрываем лицо фильтровальной бумагой и промокаем лоб, виски, нос, щеки, подбородок и другие части лица. Затем разворачиваем бумагу и рассматриваем получившийся отпечаток лица. На участках, соприкасавшихся с жирной кожей, остались жирные пятна.

Проверим, у кого жирная кожа.

**Вопрос:** Жирную или сухую кожу надо чаще мыть с мылом и почему?

Что бы подтвердить ваши ответы, проведем следующий опыт.

**Опыт № 2.** "Выяснение роли кожного сала и моющих свойств мыла"

**Оборудование**- лезвие безопасной бритвы, блюдце с водой, мыло, салфетка.

**Цель:** доказать, что кожный жир не смачивается водой, а поэтому мытье без мыла недостаточно эффективно.

**Ход опыта:** лезвие моют мылом, кладут на поверхность воды в блюдце, лезвие тонет. После этого его достают из воды, вытирают трут пальцами, чтобы смазать кожным салом, затем лезвие снова кладут на поверхность воды, благодаря кожному салу его поверхность не смачивается. Вынимаем лезвие, намыливаем его, снова опускаем в воду - оно тонет. Мыло отделяет кожное сало от металла.

**Вопросы:** Почему сало, вырабатываемое кожными железами, время от времени надо удалять? Лишается ли кожа кожного сала после мытья с мылом?

**Учитель:** Итак, мы с вами определили свой тип кожи.

**Кремы: что к чему?**

 Наша кожа любит все натуральное : витамины, экстракты трав. В старину наши бабушки использовали различные средства по уходу за кожей. Давайте послушаем бабушкины рецепты.

*1. Молоко* – натуральный отбеливатель кожи.

*2. Сыворотка* – универсальный продукт, используемый в старину для смягчения кожи лица и рук.

*3. Простокваша* – великолепный кисломолочный продукт, обладающий антимикробным действием. Незаменим не только при восстановлении кишечной флоры, но и при уходе за кожей лица, обладает регенерирующим и смягчающим действием.

*4. Сметана.* Получили сильный загар или трескаются губы – сметана поможет с легкостью справиться с этими недугами.

 На самом деле в старину использовали лишь те народные средства, которые имелись под рукой и не требовали особого приготовления. Но самое интересное, что эти средства по уходу за кожей остаются актуальными.

**Модные идеи: пирсинг.**

**Учитель:** Что такое пирсинг? Это новомодное слово пришло к нам с запада, и оно обозначает прокалывание, нарушение целостности кожи.

*(Учитель просит поднять руки тех, кто хотел бы себе что-нибудь проколоть. Затем ребята выражают свои «за» и «против»).*

**Вопрос:** А был ли раньше пирсинг?

*(Ребята высказывают мнение о том, что оно было).*

Эта модная идея пришла к нам с прошлого. В старину марийские девушки прокалывали уши. Для прокалывания использовали обыкновенную иглу и хлебную корочку. Для заживления раны использовали шелковые нити. Когда ранка заживала, различными серьгами из серебра и меди они украшали свои уши.

Приносит ли вред телу пирсинг? Этот вопрос мучает многих людей. Особенно этим интересуются родители детей, когда видят, что их ребенок проделал себе очередную дырку в теле. Если дочь сделала пирсинг пупка, то, как это отразится на её здоровье? Давайте разберемся, насколько вреден такой тип самовыражения и украшения человека.

**Медсестра:** Основная проблема – это инфекция. Кроме того, возможно образование грубых рубцов и возникновение аллергии на некоторые металлы. К тому же при прокалывании можно повредить нервы и артнрии. Степень риска зависит от места, которое прокалывается.

Брови – в этом случаи прокол опасен, так как на расстоянии полусантиметра или сантиметра от наружного края бровей проходи нерв, который можно повредить.

Нос. В области крыльев носа скапливается жир и грязь, и этом случаи основная проблема – развитие инфекции.

Губы. Эта область особенно богата кровеносными сосудами, и при повреждении их возможно кровотечение.

Сосок. Эта зона содержит множество чувствительных нервных окончаний. У женщин прокалывание сосков может вызвать потерю чувствительности и в дальнейшем проблемы при кормлении грудью.

Пупок. В этой области необходимо соблюдение особой осторожности и стерильности, так как в посредственной близости расположены важные органы брюшной полости.

**Осторожно!** Прокалывая нос, сосок и иные части тела и вставляя сережку или другие предметы, вы рискуете своим здоровьем.

**Учитель:** Пирсинг – это не только легкая косметическая процедура, это нарушение целостности кожного покрова.

 **Фруктовые хиты на службе красоты.**

**Учащиеся с рисунками соответствующих фруктов или муляжами рассказывают кратко об их свойствах.**

Виноград. Экстракт винограда эффективно удаляет отмершие клетки, ускоряет процесс регенерации клеток, обладает антиоксидантным действием.

Манго. Богато витаминами А, В, С, кальцием, железом, препятствует старении и увяданию кожи. А также содержит аминокислоты и ферменты, жизненно важные для обменных процессов в коже. Благодаря им кожа становится нежной и шелковистой.

Цитрусовые. Апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты – содержат высокую концентрацию витамина С. Этот «витамин красоты» защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета, загрязненной атмосферы, помогает преодолеть стресс и усталость, прекрасно увлажняет ее.

Яблоки. Содержат яблочную кислоту, обладающую антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

**Учитель:** Спасибо за интересные рецепты. Возьмем их на вооружение. Ну а сейчас самое время посетить наш салон красоты.

**Репортаж из салона красоты.**

Уход за волосами.

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск ухудшить их состояние. Волосы делят на нормальные, сухие, жирные и смешанные.

Что же включает в себя правильный уход за волосами? Из всего спектра процедур ухода за волосами мытье является самым важным компонентом. Для здоровых волос, не поврежденных и не истощенных, правильное и своевременное мытье - минимально достаточная процедура по уходу. Вопрос о частоте мытья решается сугубо индивидуально: от каждодневного мытья волос до 1 раза в 8-10 дней. Правило здесь одно - мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо.

Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой: оптимальная температура воды 35-45 С. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Кроме того, не следует наносить шампунь на сухие волосы: сначала надо намочить волосы водой. Намыливать волосы нужно, как минимум, два раза, после чего тщательно выполаскивать.

Очень важно понимать, что уход за волосами, как и уход за любой другой частью тела, - это пожизненное занятие. Нельзя поухаживать за волосами месяц-другой, а потом забыть об этом, надеясь, что они теперь до конца жизни будут здоровыми. Будьте последовательны и не оставляйте ваши волосы без ухода.

Уход за ногтями.

То, что зимой и весной наши ногти выглядят совсем не так, как летом – это нормально и имеет объективные причины. Витамин D, который мы получаем от солнечных лучей, только к осени укрепляет даже очень ломкие ногти и приводит их в надлежащий вид. (Одним из самых характерных показателей недостатка витамина D в организме являются слоящиеся ногти.) Но есть и обратная сторона медали – после лета ногтевые пластины высушиваются, и следует их увлажнять.

Чтобы ногти не были хрупкими, советуют есть больше яичных белков и употреблять в пищу витамины А, В, С, Е, а также кальций, серу и железо (естественно, не в натуральном виде). Оказывается, по ногтям можно судить об изменениях, происходящих в организме. Если на ногтях появились белые пятна – вы где-то сильно ушиблись. Продольные полоски – авитаминоз, цветные полосы говорят о том, что организм пересыщен лекарствами, которые достаточно долго принимаете. Желтый цвет ногтей – признак анемии, коричневый оттенок – не в порядке с почками, красный – свидетельствует о повышенном давлении, сахарном диабете, ревматизме.

**Учитель:** Спасибо за столь интересные репортажи. Узнали много интересного и полезного для себя. Но немаловажное значение в нашей жизни имеет одежда, главное назначение которой – защита организма от неблагоприятных условий среды.

**По одежде встречают.**

*(Слушаем сообщение учащихся о гигиенических требованиях к одежде).*

**Учитель:** А сейчас «Модные акценты: из льна и хлопка».

 В последние годы наблюдается «льняной бум» и объясняется это не только модой. Лен иногда называют «естественным кондиционером» за его потрясающую способность «дышать». Кроме того, он обладает положительной энергетикой. Одежда из льна мало пачкается, не ворсится, прекрасно впитывает влагу и при этом быстро сохнет. Японские медики определили, что лен лечит у людей прикованных к постели, не бывает пролежней, если они лежат на льняных простынях. Если носить льняную одежду, проходят многие кожные болезни – от элементарной кожницы до хронических экзем.

 Ткань из хлопка – очень прочная, удобная в носке, хорошо переносит воздействие высоких температур. Она поглощает много влаги и не становится при этом влажной на ощупь.

 К тому же хлопок не греет, поэтому это идеальная ткань для пошива летней одежды. Однако хлопок быстро впитывает пот, поэтому вещи из этого материала необходимо часто стирать.

*Просмотр коллекции «Хлопок», «Лен».*

**Медсестра:** «Бойся опасности, когда ее нет, когда же она пришла, не впадай в панику, а борись с ней», – говорится в Аюрведе, – медицинском трактате, написанном древними индусами.

**Учитель:** С этой древней мудростью нельзя не согласиться, а нам самое время заглянуть в рубрику «Сам себе «03». Предлагаю выслушать сообщение учеников.

**Синяки.**

Синяки, или по-другому гематомы, в большинстве случаев мы получаем, ударившись обо что-нибудь. При ударе лопаются кровеносные сосуды, и кровь из них растекается под кожей, вызывая припухлость изменение цвета и болезненность.

Длительное пребывание на солнце также делает кожу более подверженной образованию синяков. К такому же результату приводит прием многочисленных лекарств, в том числе и препаратов типа аспирина, разжижающих кровь.

Как избавиться от синяков?

Чем ниже на теле расположены синяки, тем медленнее они заживают. На лице синяк проходит через неделю, на туловище – через две недели, а на ноге может оставаться в течение месяца. Дело в том, что в сосудах ног больше давление крови, поэтому там они кровоточат сильнее, чем, скажем, на руках.

Если вы приложите лед сразу после удара, то уменьшите размер и интенсивность синяка и облегчите боль. Холод заставляет сосуды сжиматься, поэтому меньше крови попадает в окружающие ткани.

Через 24 часа, когда синяк уже сформировался, можно прикладывать тепло. На этой стадии тепло помогает расширить окружающие кровеносные сосуды, чтобы они смогли быстрее унести скопившуюся жидкость и кровеносные клетки. Устройте себе горячую ванночку или приложите к синяку согревающий компресс.

С кожей человека могут случиться различные неприятности. Кроме синяков, ненавистных прыщей, кожа может подвергаться ожогам и обморожениям. Как же справиться в этом случае?

**Ожог – что делать? Ожоги бывают термические и химические.**

***Первая помощь при термических ожогах.***

Освободить обожженное место от одежды, полить холодной водой. При ожогах I и II степени обработать обожженное место спиртом или одеколоном. При ожогах III и IV степени наложить стерильную повязку и отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

***Первая помощь при химических ожогах*** – поражения кожи химическими веществами (кислотой или щелочью).

Необходимо сначала промыть кожу холодной водой в течение 15 минут. Если ожог вызван кислотой, то обработать пораженный участок раствором питьевой соды. Если ожог вызван щелочью, то промыть обожженный участок 1% раствором уксусной или лимонной кислоты.

*Первая помощь при обморожении.*

При обморожении первой степени необходимо растереть кожу мягкой тканью до покраснения и восстановления чувствительности. При более сильном обморожении наложить теплоизолирующую повязку, которую можно сделать из ваты, дать пострадавшему горячее питье и обеспечить его неподвижность, так как при обморожении сосуды становятся хрупкими, возможно кровоизлияние.

А вот в деревнях использовали картофель. Свежесрезанный кусок картофеля прикладывали на обожженное место.

**Закрепление.**

**Учитель:** И в завершение , что бы проверить себя, свои знания об уходе за кожей лица, попробуйте ответить на следующие вопросы.

Некоторые из высказываний истины, некоторые ложные.

1.Выдавливание прыщей поможет быстрее избавиться от них (нет).

2. Шоколад и жирная пища являютсяпричиной прыщей (да).

3. Стрессы могут привести к появлению прыщей (да).

4. Только подростки страдают от прыщей (нет).

5.Использование косметических средств может привести к появлению прыщей (да).

6. С прыщами невозможно бороться (нет).

Дан текст, где пропущены слова. Нужно вставить недостающие слова.

У многих людей кожа жирная, но в период полового созревания функция \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ особо активна. Юношеские \_\_\_\_\_\_ рано или поздно проходят, но, к сожалению, не всегда бесследно. Они могут оставить после себя рубцы и темные пигментные пятна. Чтобы избежать этого, не рекомендуется часто умываться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, так как деятельность сальных желез от этого только усиливается.

\_\_\_\_\_\_\_\_ тип кожи встречается довольно часто и требует особо умелого и внимательного ухода, так как такая кожа очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и быстро стареет. Сухость возникает из-за недостаточной активности \_\_\_\_\_\_\_\_\_ и усиленного испарения влаги с поверхности кожи.

Еще с давних времен люди придавали большое значение своим \_\_\_\_\_\_\_, видя в них, в зависимости от их состояния, либо источник красоты, либо причину жизненных неудач. У мариек волосы были \_\_\_\_\_\_\_. Они заплетали их в косы. Раньше для ухода за собой много времени у марийцев не было, поэтому основные манипуляции с волосами заключались в регулярном \_\_\_\_\_\_ волос. Для этого использовались только народные средства: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_. Вопрос о частоте мытья решается сугубо индивидуально: от мытья волос \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, до 1 раза в 8-10 дней. Правило здесь одно - мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо. Чтобы кожа хорошо дышала, надо одевать одежду из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ткани. Ткани растительного происхождения - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ткани. Замечено также, что лежачие больные на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ льняных простынях не имеют пролежней.

**Подведение итогов.**

**Учитель:** Наш урок приближается к своему завершению. Ребята, узнали ли для себя что-либо интересное за этот урок? Давайте поделимся мнениями друг с другом.

*Ребята включаются в беседу по вопросам ухода за кожей, по гигиене одежды и обуви. Оценивают себя. Выставление оценок.*

Всем выдаются буклеты.

**Домашнее задание: п. 40**

**Приложение 1**

**Сообщение 1.**

***Уход за жирной кожей.***

Признаки жирной кожи

-жирный блеск;

-широкие поры;

-угри;

-кожа толстая;

-серый цвет лица;

-плохо держится макияж.

Тип жирной кожи, как правило, больше свойствен людям молодым - у них чаще встречается гиперфункция сальных желез. Количество кожного сала, выделяемого железами при жирной себорее, может достигать 300 г в сутки! Кожа выглядит грубой, пористой, поверхность ее блестит, к тому же массу неприятностей доставляет склонность такой кожи к образованию комедонов, сальных кист, угрей. При активном процессе сало - и потоотделения страдает не только кожа лица, но и спины, груди. Характерным признаком чрезмерной активности сальных желез являются и жирные волосы.

Ежедневный уход за жирной кожей предусматривает особенно тщательное ее очищение.

Не рекомендуется часто умываться горячей водой, так как деятельность сальных желез от этого только усиливается. Горячую воду достаточно применять 2-3 раза в неделю. В другие дни для умывания пользуйтесь холодной водой, которая тонизирует кожу, улучшает ее питание, сужает поры и уменьшает жирность. Полезно протирать кожу льдом из настоя взятых поровну зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины.

Программа по уходу.

Утренний уход. Лицо вымыть теплой водой с мылом («Детское», «Косметическое», «Лада», «Русский лес»), ополоснуть водой комнатной температуры и вытереть (промокнуть). Жирная кожа хорошо переносит умывание с мылом, любую воду, спиртовые растворы, вытирание и растирание полотенцем. Все это способствует хорошему очищению кожи и массирует ее. Однако умывание очень горячей водой не рекомендуется: оно способствует выделению кожного сала. Горячей водой следует умываться один раз в неделю при общем мытье, а после ополаскиваться холодной, которая сужает поры и уменьшает салоотделение. Если кожа сразу после умывания становится жирной, то ее дополнительно протирают лосьоном.

Вечерний уход. С кожи снимают дневной крем, декоративную косметику, пудру, пыль, скопившуюся за день. Промывают кожу слабым мыльным раствором из детского мыла. Регулярность и аккуратность в выполнении необходимых косметических процедур позволят вам избежать неприятностей, связанных с особенностями этого типа кожи, и наслаждаться ее здоровьем и чистотой.

**Сообщение 2.**

***Уход за сухой кожей.***

Сухой тип кожи встречается довольно часто и требует особо умелого и внимательного ухода, так как такая кожа очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и быстро стареет. Сухость возникает из-за недостаточной активности сальных желез и усиленного испарения влаги с поверхности кожи. При недостаточном питании или неправильном уходе, она становится суше, шелушится, теряет эластичность. Стоит заметить, что на сухой коже морщинки появляются достаточно рано.

Как правило, сухая кожа - тонкая, светло-розового цвета, плохо переносит воду и мыло, часто шелушится и чувствительна к внешним воздействиям. Сухость кожи может быть как врожденной, так и приобретенной, например, в результате плохого ухода, неправильного умывания, неверно подобранных кремов, длительного использования отшелушивающих препаратов (пилингов, кремов для удаления веснушек). Зимой сухость кожи обычно более заметна, чем летом.

Сухости кожи может способствовать гиповитаминоз, заболевания нервной системы, работа у горячих печей, длительное пребывание на солнце, использование мыла.

Общие рекомендации

Умываться нужно только специальными средствами для сухой кожи: молочком с высоким содержанием ненасыщенных жиров и восков, гидрофильными очистителями (гидрогенизированное масло кунжута, лесного ореха, авокадо и др.), кремами для снятия макияжа. Хорошо действуют на сухую кожу умывания отваром ромашки, перечной мяты, алоэ, календулы, окопника. Лицо можно протирать отваром льняного семени или настоем корня алтея. Настои и отвары готовятся просто: надо залить столовую ложку травы стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут.

**Сообщение 3.**

Уход за волосами.

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск ухудшить их состояние. Волосы делят на нормальные, сухие, жирные и смешанные.

Что же включает в себя правильный уход за волосами? Из всего спектра процедур ухода за волосами мытье является самым важным компонентом. Для здоровых волос, не поврежденных и не истощенных, правильное и своевременное мытье - минимально достаточная процедура по уходу. Вопрос о частоте мытья решается сугубо индивидуально: от каждодневного мытья волос до 1 раза в 8-10 дней. Правило здесь одно - мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо.

Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой: оптимальная температура воды 35-45 С. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Кроме того, не следует наносить шампунь на сухие волосы: сначала надо намочить волосы водой. Намыливать волосы нужно, как минимум, два раза, после чего тщательно выполаскивать.

Теперь о главном - как подобрать нужное средство для мытья волос. Для этой цели категорически не подходит мыло: оно полностью уничтожает защитную водно-липидную эмульсионную пленку, как с волос, так и с кожи головы. Для того чтобы не наносить такого вреда волосам и при этом все-таки отмывать их от накопившихся сала, пыли, отшелушившихся клеток, и существуют шампуни: они имеют слабокислую среду, естественную для нашей кожи и волос, и действуют заметно мягче, чем мыло.

Очень важно понимать, что уход за волосами, как и уход за любой другой частью тела, - это пожизненное занятие. Нельзя поухаживать за волосами месяц-другой, а потом забыть об этом, надеясь, что они теперь до конца жизни будут здоровыми. Будьте последовательны и не оставляйте ваши волосы без ухода.

Уход за ногтями.

То, что зимой и весной наши ногти выглядят совсем не так, как летом – это нормально и имеет объективные причины. Витамин D, который мы получаем от солнечных лучей, только к осени укрепляет даже очень ломкие ногти и приводит их в надлежащий вид. (Одним из самых характерных показателей недостатка витамина D в организме являются слоящиеся ногти.) Но есть и обратная сторона медали – после лета ногтевые пластины высушиваются, и следует их увлажнять.

Чтобы ногти не были хрупкими, советуют есть больше яичных белков и употреблять в пищу витамины А, В, С, Е, а также кальций, серу и железо (естественно, не в натуральном виде). Оказывается, по ногтям можно судить об изменениях, происходящих в организме. Если на ногтях появились белые пятна – вы где-то сильно ушиблись. Продольные полоски – авитаминоз, цветные полосы говорят о том, что организм пересыщен лекарствами, которые достаточно долго принимаете. Желтый цвет ногтей – признак анемии, коричневый оттенок – не в порядке с почками, красный – свидетельствует о повышенном давлении, сахарном диабете, ревматизме.

**Сообщение 4.**

**Ткани природного растительного происхождения: хлопок и лен.**

*Хлопчатобумажные ткани.*

Хлопок хорошо пропускает влагу, обеспечивает водопоглощение с тела человека, воздухопроницаем. Хлопок не прилипает к телу человека, тем самым не затрудняет потоотделение, устанавливает оптимальный пододежный климат.

В хлопке комфортно абсолютно всем и всегда, не нарушено кожное дыхание, легко впитывается пот и испаряется влага. Этот высокогигиеничный материал можно рекомендовать особенно людям с повышенной кожной чувствительностью и склонностью к аллергии. Полезно носить хлопок и при кожных заболеваниях. При чувствительной и нездоровой коже хлопок способен оказывать лечебный эффект, так как полностью обеспечивает кожное дыхание. Самые высокие показатели имеет хлопчатобумажный трикотаж.

*Льняные ткани.*

Льняные ткани бывают чистольняными и полульняными, вырабатываемыми из льняной пряжи в сочетании с хлопчатобумажной пряжей, химическими нитями, а также из смешанной пряжи из льняных и химических волокон. Традиционными являются полульняные ткани (хлопок со льном).

Определить лен не сложно. Он приятный, шершавый, теплый, по внешнему виду и на ощупь напоминает хлопок, но все же чуть грубее и толще (хотя и не всегда). Лен – исключительно приятное натуральное полотно для одежды. В нем прохладно летом. Замечено также, что лежачие больные на льняных простынях не имеют пролежней. Ткани из смешанной пряжи (льнолавсановой, льнокапроновой, льнонитроновой) имеют гигроскопичность и гигиенические свойства несколько ниже чистольняных, но изделия из этих полотен не мнутся, хорошо драпируются и ложатся в складках изделия, более формоустойчивы.

**Приложение 2**

**Буклет**

*«В человеке все должно быть прекрасно:*

 *и лицо, и одежда, и душа, и мысли»*

А. П. Чехов.

**Маски для сухой кожи**

Увлажняющая маска: 1 чайную ложку свежего творога растереть с 1 чайной ложкой свежих сливок и 1 чайной ложкой морковного сока.

Желточная маска: смешать 1 желток с 1/2 чайной ложки оливкового масла, добавив 5 капель лимонного сока.

Огуречная маска: 2 чайные ложки растертой мякоти огурца смешать с 1 чайной ложкой свежего молока.

Медовая маска: 1 чайную ложку меда растереть до белого цвета, добавив немного свежего молока.

Фруктовые маски: клубника, малина, абрикосы, персики растираются в кашицу с добавлением небольшого количества молока.

**Уход за жирной кожей**

1. Лицо мыть теплой водой с мылом «Детское», «Косметическое», «Лада» или «Русский лес».

2. Можно использовать спиртовые растворы, вытирать и растирать полотенцем.

3. Если кожа сразу после умывания становится жирной, то ее дополнительно протирают лосьоном.

4. Умывание очень горячей водой не рекомендуется: оно способствует выделению кожного сала.

5. Если кожа сразу после умывания становится жирной, то ее дополнительно протирают лосьоном.

**Гигиенические требования к одежде**

1.  Одежда должна быть легкой, удобной и не стеснять движения.

2.  Одежда должна защищать от неблагоприятных условий внешней среды: зимой от холода, летом от жары.

3.  Надо помнить, что синтетические ткани не пропускают воздух, потому из них лучше изготавливать ветрозащитные куртки.

4.  Одежда должна поглощать влагу, отводить тепло и сохранять тепло при его недостатке, такие требования лучше выполняют ткани из натуральных волокон (шерсть, хлопок, лен).

5.  Летняя одежда должна быть легкой, из тонких тканей и светлой окраски, отражающей солнечные лучи.