

# Руки - зеркало души

Выполнила ученица

10 класса школы №50

Белая Ирина

# Современный маникюр.

- *С древних времен люди старались ухаживать за ногтями и кожей рук, применяя различные масла, отвары лекарственных трав, средства, приготовленные из ягод и фруктов, и т. д. Так, например, в Китае и Египте найдены памятники письменности, которые подтверждают, что жители этих государств в древности шлифовали и красили ногти, заботясь об их здоровье и внешней красоте.*

- *Первый цветной лак для ногтей был произведен в 1932 году. Тогда же у многих косметологов появился простор для воплощения своих творческих фантазий. В настоящее время гигиенические процедуры, направленные на поддержание ногтей в надлежащей форме, превратились в целое искусство. В современных салонах красоты предоставляется широкий спектр услуг по уходу за ногтями и кожей рук, включающий в себя не только гигиенические мероприятия, но и украшение декоративными элементами, а также системный уход.*

# Как ухаживать за кожей рук

- *Самое главное- ПОЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ!*

*Руки надо мыть: 1. перед едой*

*2.*

*после туалета*

*3. после*

*4. после любой физической*

*активности, в том числе*

*5. перед*

*прикосновениями к лицу*



- *Это нужно делать потому, что на руках скапливается огромное количество микробов, яиц глист и других вредных веществ. На улице руки, как правило, открыты, в городе ты ими берешься за перила, ручки, поручни, за которые держались тысячи других рук. А в деревне приходится часто работать с землей, где опять-таки очень много микробов.*



# Как ухаживать за НОГТЯМИ

- *Ногти нужно чистить ежедневно, а 1 раз в неделю после мытья коротко остригать их! Чтобы не образовывались заусенцы, каждый раз после мытья нужно аккуратно сдвигать кожицу к основанию ногтя. Воспользуйся для этого специальной лопаточкой из маникюрного набора мамы или бабушки.*

# Чтобы кожа не огрубела

- *Во время тяжелой и грязной работы- например, мытья полов, прополки- можно надевать резиновые перчатки. А чтобы не загрязнились ногти, сделай так: поскреби ими кусочек мыла, так, чтобы оно набралось под ногти.*

*Перед работой смазывай руки специальным кремом, который образует на коже тонкую защитную пленку. Это может быть «Силиконовый», «Защитный» крем или другие.*

# Как отмыть сильно загрязненные руки!

- *После работы хорошенько вымой руки теплой водой с мылом. В воду можно добавить 1/4 чайной ложки буры. Если руки не отмываются:*
  - 1. Смажь загрязненные места растительным маслом и опусти руки в ванночку с горячей мыльной водой, в которой растворено несколько капель нашатырного спирта.*
  - 2. Наиболее загрязненные места потри щеткой, пемзой, кусочком лимона.*



- 3. Вымытые руки как следует вытри, затем смажь защитным кремом для рук.

