

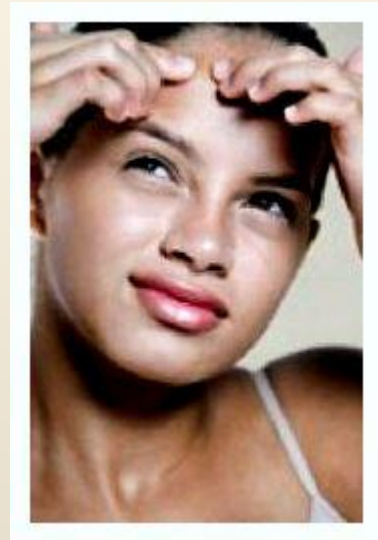
Індивідуальний розвиток підлітків



*Підготували учениці 7-Б класу
Ничай Софія і Тепла Софія*

Косметичні проблеми підлітків. Здоров'я шкіри. Типи шкіри

- ▣ В залежності від наявності на шкірі природної жирової змащення і вмісту вологи шкіру умовно поділяють на нормальну, жирну, суху і комбіновану (змішаного типу).
- ▣ **Нормальна шкіра** виглядає чистою і свіжою, відрізняється натягнутістю, еластичністю, відсутністю лущення.
- ▣ **Жирна шкіра** характеризується надмірним блиском через підвищену сальності і недостатнього кровопостачання, надлишковий жир закупорює пори. Вона схильна до появи прищів і вугрів, іноді має забруднений вигляд



- ▣ **Суха шкіра** виглядає ніжною, тонкою, з матовим відтінком. Пори на ній непомітні, але вже в молодому віці можуть з'являтися тонкі зморшки
- ▣ **Комбінована шкіра** постійно блищить, часто покривається вуграми і прищиками, а навколо очей і на щоках - шкіра ніжна і суха, іноді лущитьється, на ній легко виникають зморшки.



Суха шкіра

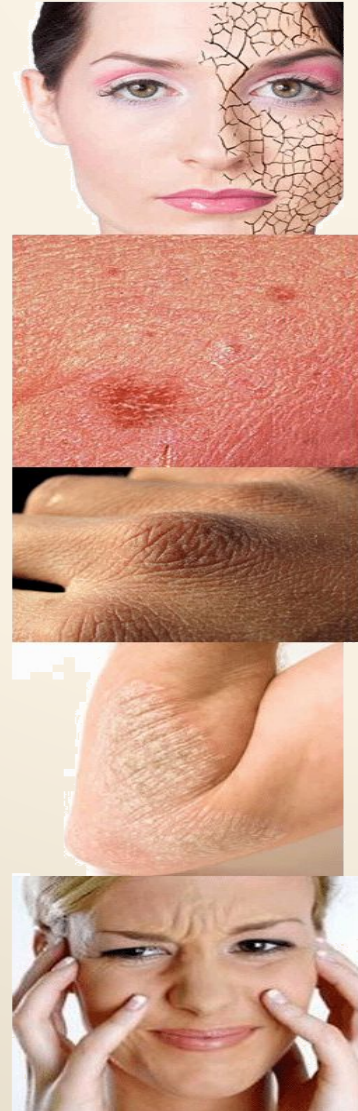


Комбінована шкіра

Хвороби шкіри та причини її захворювань

Часто шкірні проблеми: вугри, лущення, почервоніння виникають при надлишку або нестачі певних поживних речовин.

- 1. Угри** виникають, якщо Ви зловживаєте простими вуглеводами - випічка, цукерки, картопля
- 2. Лущення** може виникнути, якщо Ви виключили зі свого раціону жир. Необхідно вживати двадцять грамів жиру в день, інакше організм не отримає достатню кількість вітаміну А, який запобігає передчасному старінню



Догляд за шкірою

- Правильний догляд за шкірою включає чотири основні етапи: **очищення, тонізування, основний догляд і захист**

Очищення



Ретельне очищення є першим кроком до ефективного догляду за шкірою. Очищуючі засоби видаляють бруд, піт, шкірне сало та залишки макіяжу і готують шкіру до подальшого догляду.

Тонізування



Тонік видаляє залишки очищуючого засобу, освіжає шкіру та відновлює її природний вигляд.

Основний догляд



Засоби для догляду зволожують та відновлюють шкіру. Багато з них також спрямовані на лікування конкретних проблем шкіри.

Волосся та його типи

Жирне волосся. Якщо сальні залози шкіри голови надто активні, то волосся дуже швидко просочується жиром і виглядає неохайно. Для жирного волосся характерні тьмянний блиск, швидке злипання і відчуття жирності на дотик.

Нормальне волосся. Якщо протягом декількох днів після миття голови ваше волосся виглядає чистим, блищить на сонці, не електризується і добре розчісується, значить, у вас нормальний тип волосся.





- ▣ **Сухе волосся** виглядає тьмяним, швидко плутається, січеться, погано розчісується. Надмірна сухість волосся виникає через занадто «слабку» роботу сальних залоз або через неправильний догляд за волоссям.



- ▣ **Волосся змішаного типу.** Змішаний тип волосся буває зазвичай при довгому волоссі. В цьому випадку жирові залози не можуть «забезпечити змазування» по всій довжині волоса. При цьому типі волосся біля коріння жирніє, а кінці пересушується, плутається і січеться.

Догляд за волоссям



Правильний догляд за волоссям в домашніх умовах – це запорука здоров'я і краси

- 1) При митті волосся намагайтеся уникати сильно терти шкіру голови, так як це стимулює сальні залози, а для правильного догляду за волоссям
- 2) Якщо миєте волосся часто, то для догляду в домашніх умовах вибирайте засоби для миття волосся, які підходять для частого застосування.
- 3) При організації правильного догляду за волоссям в домашніх умовах намагайтеся уникати миття жорсткою водою
- 4) Намагайтеся сушити волосся без використання фена, або користуйтеся термостійкими засобами.
- 5) Намагайтеся не вживати вдома для догляду за волоссям хімію зовсім, але якщо вже Ви зважилися, то краще звернутися до професіоналів.



ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!



Підготували : Софія Ничай і Тепла Софія