

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 тугй 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!

