



*КӨНІЛ КҮЙІН
ҚАНДАЙ?*



Өте жақсы



Жақсы



Орташа

Танысу

Сен бізді білесің бе?

Дерм

Тері
астындағы
май
клетчаткасы

Эпид
ерми
с

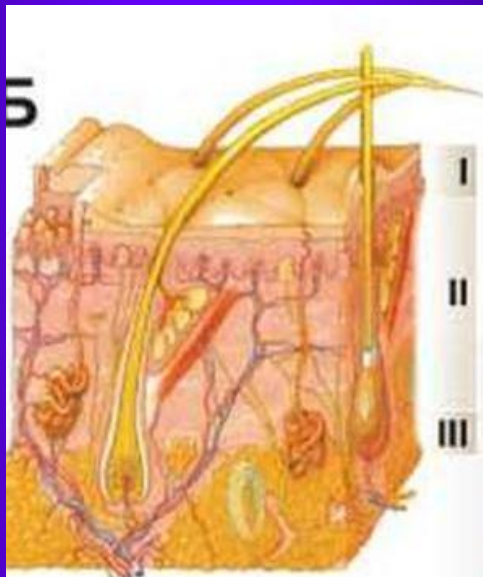


Терминдер

Тері

Шаш

Тырнақ



Тері
бездері

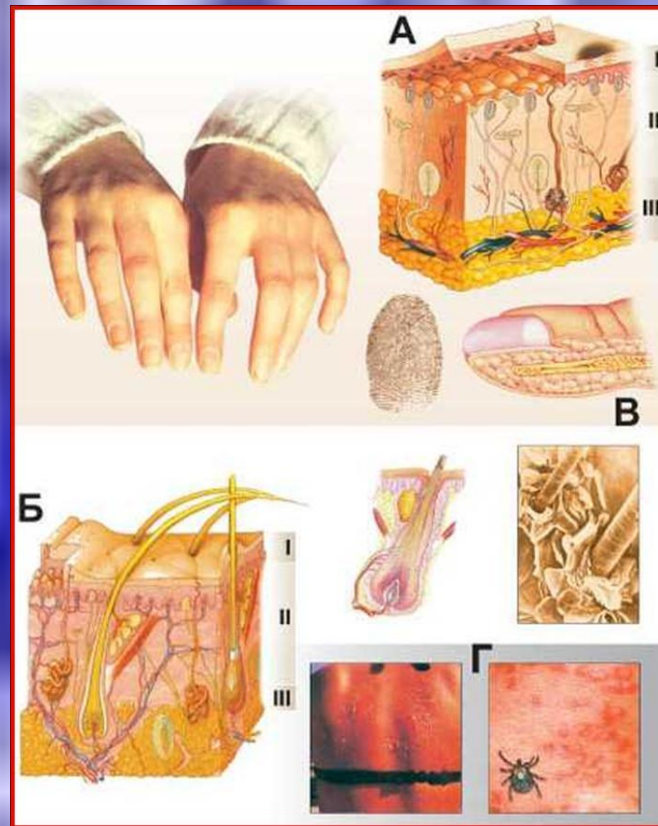
Май бездері

“Нақты сандар”

1.5л

1%

10л



3

4мм



Сабақтың тақырыбы: "Тері аурулары"



Тері аурулары



Безеудің алдын алу.

Безеудің алдын алу үшін теріні таза ұстап, май бездерінің өзегі бітеліп қалмау үшін бетті үнемі сабынмен жуу керек.

Саңырауқұлақтар тудыратын аурулар- тері ауруларының үлкен тобын құрайды. Бұл микроорганизмдер денені, бас, аяқ немесе қолды зақымдайды. Бұл косметикалық кемшілік қана емес, жұқпалы вирус ауруы болып табылады.

Қышыма қотыр.

Бұл ауруды қотыр кенесі тудырады. Қотыр кенесі нәзік, жұмсақ тері жабынын зақымдап, ішке, арқаға жайылады. Мұндай ауру өздігінен жазылып кетпейді.

Шынығудың түрлері

Өмір салты



Күн ванналары



Таза ауада

Су процедуралары



Дене гигиенасы

Тері гигиенасына қойылатын басты талап оны таза ұстау керек. Тері лас болған жағдайда қызметі бұзылып, бездерімен түк қалтасының зақымдануына жағдай туады.

Денені аптасына кем дегенде бір рет арнайы денені жууға арналған жуғыш заттарды пайдаланып жылы сумен жуу керек.

Теріде саңырауқұлақтардың, паразиттердің (кене, бит және т.б.) пайда болуын алдына алады.





Теріні үсік шалу төмен температура әсерінен терінің зақымдануынан болады.

Күн өткенде, тері күйіп қалғанда және үсіген кезде көрсетілетін алғашқы көмек.

Күн өту – күн астында бас киімсіз ұзақ жүру салдарынан болады.

Жылу - өту организмнің жылу факторларының (дене еңбегі, синтетикалық қатты киім т.б.) әсерінен жалпы қатты қызуынан болатын жағдай.

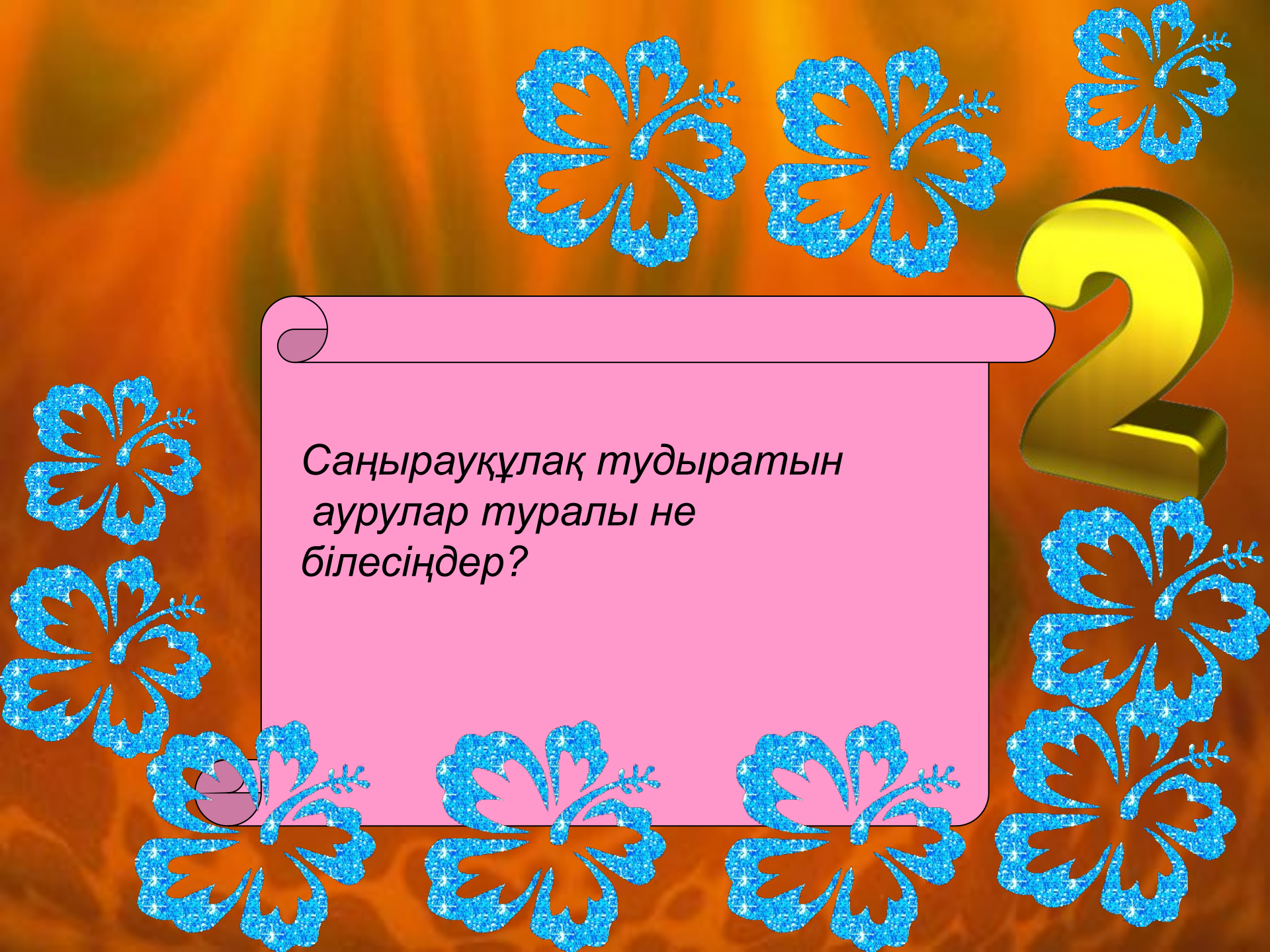
Алғашқы көмек шараларын жаса!



1

Безеуді қалай алдын алуға болады?





*Саңырауқұлақ тудыратын
аурулар туралы не
білесіңдер?*



Өз денелеріңді күту үшін
қандай нұсқауларды орындау
керек?





Жылу және күн өткен кезде қандай
алғашқы көмек көрсетіледі?

Жолдастарыңды салауатты өмір салтына шақыр!!!

Жарнама тақтасын даярлау



Жолдастарыңды салауатты өмір салтына шақыр

.....**су процедуралары,**

.....**Таза ауа.**

.....**Күн ванналары.**



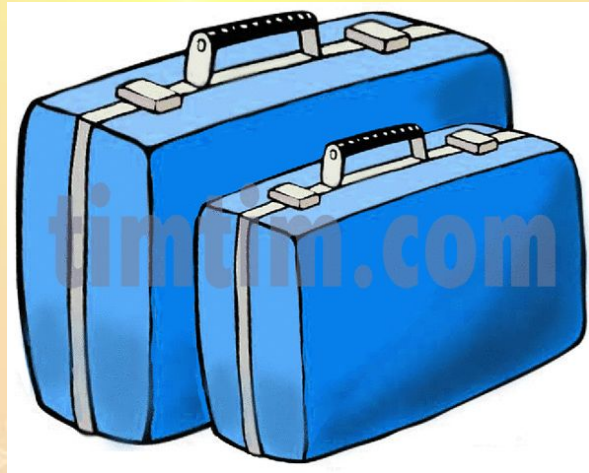


Пайдалы кеңестер



Теріні бактерияға қарсы сабынмен жуып, жақсылап сүрту қажет. Аяқ киімді дұрыс таңдау керек. Жазда ыстық күндері ашық туфли киіндер тері демалуы тиіс. Синтетикалық материалдан жасалған аяқ киім кимеңдер. Денені аптасына кем дегенде бір рет арнайы денені жууға арналған жуғыш заттарды пайдаланып жылы сумен жуу керек, жуынған соң таза киім кию керек. Киім адам өмір сүретін климат зонасына сәйкес келуі тиіс. Красовкамен ұзақ уақыт жүрмеңдер.

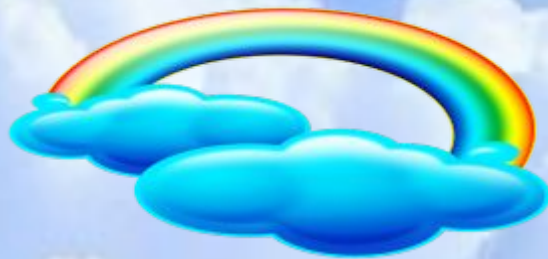




Үй тапсырмасы

- *Ізденіс жұмысы:*

Интернет желісі арқылы тері аурулары туралы оқулықтан тыс мәліметтер жинастыру.



Назарларыңызға рахмет!!!