

ПАПУЖИНСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС
ТАЛЬНІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ



РАТУШНА РАЇСА ДМИТРІВНА –
ВЧИТЕЛЬ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

УРОКИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я 7 КЛАС
РОЗДІЛ 2.
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

ТЕМА 4.
КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ
ПІДЛІТКА.

ТИПИ ШКІРИ. ДОГЛЯД ЗА
ШКІРОЮ І ВОЛОССЯМ



МЕТА:

ОЗНАЙОМИТИ УЧНІВ З ТИПАМИ ШКІРИ Й ВОЛОССЯ, ОСОБЛИВОСТЯМИ ЇХ ФУНКЦІОНУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ; СПРИЯТИ ФОРМУВАННЮ ВМІННЯ КОРИСТУВАТИСЯ КОСМЕТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ.



Епіграф:
Догляд за собою має початися з серця, інакше ніяка косметика не допоможе.

(Коко Шанель)



Ніжна шкіра немовлят чутлива до подразнень (засоби по догляду: присипки, дитяче мило).



Коли дитина підростає, шкіра стає менш чутливою, однак дитина стає більш рухлива, часто падає. На шкірі виникають подряпини, в яких може виникнути запалення (засоби по догляду: мило, йод, зеленка).



Проблеми зі шкірою у дорослих людей:
перше – це старіння, пігментні плями.



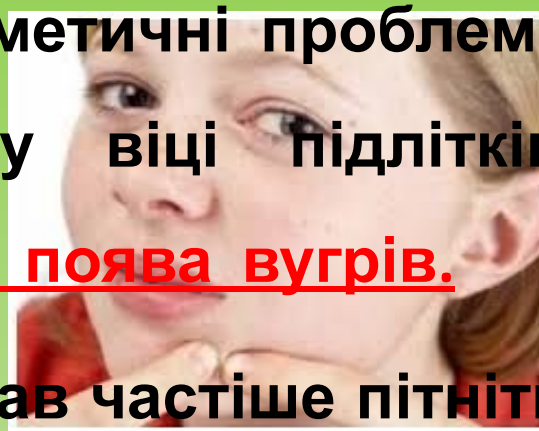
Обговорення проблемної

ситуації



«Семикласниця побачила в себе на лобі маленький прищик і дуже засмутилася. Вона сіла перед дзеркалом і видавила його. Надвечір у неї утворився великий гнійник, і матуся, не зволікаючи, відвезла доньку до лікарні. Лікуватись довелося довго».

У чому ж полягають косметичні проблеми підлітків? Найбільше в цьому віці підлітків хвилюють надмірна пітливість і поява вугрів.



Кожен підліток помічає, що став частіше пітніти. Таке потовиділення пов'язане з посиленням функції потових залоз у період статевого дозрівання. Якщо регулярно не митися, то неприємний запах буде відчутний і на відстані. Слід пам'ятати про це!

Отже, перша проблема вирішується доволі просто — частіше митися.



Друга проблема складніша — це чорні цяточки на обличчі, які іноді обертаються на прищі.

У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, піт, інфекції та атмосферні забруднення. При закупорюванні сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі утворюються вугрі (наукова назва – **акне**).

Існує декілька видів вугрів. Найпоширеніші –

комедони,



пустули,



кісти.



НА ЗАМІТКУ...

Для того щоб уникнути неприємностей з вуграми, слід

дотримуватися таких правил:

- головна зброя проти вугрів - гігієна (ретельно мити обличчя двічі на день протирати його спеціальними косметичними засобами, які відповідають твоєму типу шкіри й віку;
- ніколи не чіпати запалених вугрів і не видавлювати їх власноруч, тим паче брудними руками;
- якщо вугрів багато або їхня кількість збільшується, слід звернутися до лікаря-дерматолога й суворо дотримуватися його рекомендацій.

Типи шкіри

Жирна

Суха

Нормальна

Комбінована



ОЗНАКИ ЖИРНОЇ

ШКІРИ:

- жирний блиск;
- великі пори (при уважному розгляді шкіра схожа на пористу губку);
- утворення вугрів і прищів у великій кількості.



Ознаки сухої шкіри:

- маленькі пори, незначне утворення вугрів і прищавлення;
- лущення;
- постійне відчуття стягнутості та напруги;
- шкіра позбавлена блиску (матова).



Ознаки нормальної

шкіри:

- пори практично непомітні;

- відсутні прищі та вугрі;



ре зволожена,
гладенька.

Ознаки комбінованої

шкіри:

- на лобі, носі та підборідді шкіра має ознаки жирного типу;
- на щоках та шиї — **ого.**



«АСОЦІАТИВНИЙ КУЩ»





**Косметологія –
це наука про естетичні
проблеми організму
людини; пропонує
способи усунення
проблем зовнішності.**



Види косметичних засобів

Гігієнічні: мило, шампунь, лосьйон для обличчя, дезодорант.

Лікувальні: Засоби для проблемних ділянок шкіри.

Профілактичні: зубна паста, ополіскувач, крем для рук.

Захисні: крем для захисту від УФ-випромінювання.

Декоративні: пудра, туш, помада.

Неправильно підібрані косметичні

засоби можуть нашкодити!

З БАБУСИНОЇ СКРИНИ...



Огірковий сік – відбілює,

зволожує, звужує пори



Ромашка – протизапальна,

протиалергенна,

заспокійли





БАБУСИНОЇ СКРИНІ...

Зелений чай – знімає

подразнення, звужує пори.



Екстракт кропиви -

зменшує активність сальних

залоз, усуває п



З БАБУСИНОЇ СКРИНІ..



**Алоє – утримує вологу,
зменшує запалення.**



**Грейпфрут – підсушує
шкіру, розчиняє комедони.**





ІНШІ ХВОРОБИ ШКІРИ



**Бородавки – доброякісні
пухлини вірусного
походження.**

**Лікар допоможе
їх легко і безболісно**

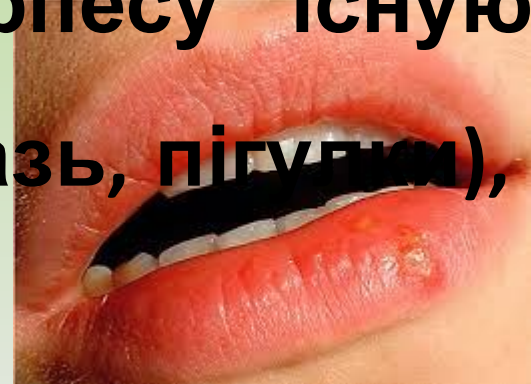
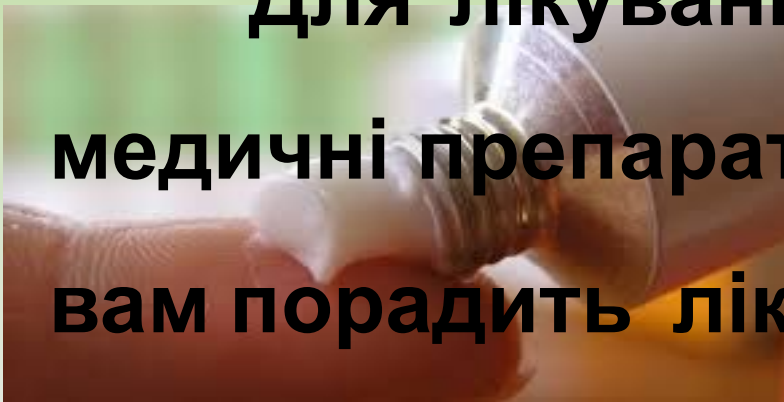




ІНШІ ХВОРОБИ ШКІРИ

Герпес – хронічне вірусне захворювання, що проявляється у вигляді висипання на губах.

Для лікування герпесу існують медичні препарати (мазь, пігулки), їх вам порадить лікар.



Типи волосся

нормальне

комбіноване

сухе

жирне



Завдання. “З мого досвіду. Як я доглядаю за волоссям”





ПАМ'ЯТАЙТЕ !

Німецький поет Г. Гейне говорив: «Єдина краса, яку я знаю, - це здоров'я».

Повноцінний сон, достатня кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні, позитивні емоції, здоровий спосіб життя збережуть і покращать не тільки стан вашої шкіри, а загальне самопочуття.

Будьте здорові!

1. Функція теплообміну між організмом та зовнішнім

[redacted] (Терморегуляція)

2. Хвороблива реакція шкіри на певні речовини (Алергія)

3. Щоденна водна процедура (Умивання)

4. Лікар, який займається хворобами шкіри (Дерматолог)

5. Засіб догляду за волоссям (Шампунь)

6. Шкідлива речовина, що негативно впливає на стан шкіри

(Нікотин)

7. Результат перебування шкіри на сонці. (Засмага)

8. Біологічно активні речовини, що виробляються залозами
внутрішньої секреції. (Гормони)





ВИСНОВОК

По – справжньому красива людина

– не та, яка накладає тонни пудри і помади, а та, у якої чиста, гладенька і пружна шкіра, здорове волосся, ясні очі, гарна постава і доброзичлива

господарка.



Дякую за увагу!



Все буде
добре!



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

Література:

1. Воронцова Т.В. Основи здоров'я: 7 кл.: Посібник для вчителя. – Алатон, 2007. – 125 с.
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: 7 клас.: Підручник для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Алатон, 2007. – С. 84- 87.
3. Жадан О.М. Основи здоров'я: 7 кл.: Посібник для вчителя. – Х.: Основа, 2015. – С. 108 - 119.

Інтернет-ресурси:

1. http://31.131.24.128/data/sb/07/7_klas_osnovi_zdorovja_bojchenko_2015.pdf
2. http://31.131.24.128/data/sb/07/7_klas_osnovi_zdorovja_bekh_2015.pdf
3. http://osvita.ua/school/lessons_summary/health
4. <https://www.youtube.com/watch?v=tB8aqfIIRkw>
5. http://uchitelska.at.ua/publ/serednja_shkola/osnovi_zdorov_ia_7_klas/44
6. <http://uk.wikipedia.org/wiki>