

Правила щоденного догляду за шкірою  
обличчя.

Правила догляду за «проблемною шкірою» у  
старшому підлітковому та юнацькому віці.

Технології 11клас (І, ІІгр)  
Урок 27 28.01.2022

- **Щоденні поради по догляду за обличчям:**

Крок 1: змивайте макіяж

- Крок 2: очищуйте шкіру
- Крок 3: використовуйте тонік або скраб
- Крок 4: наносьте зволожуючий крем



- У підлітковому віці відбуваються зміни в гормональній системі, і у внутрішніх органах. Оскільки шкіра — це орган, який з'єднує внутрішні органи із зовнішнім середовищем, то перебудова організму, безумовно, відбивається й на шкірі.
- Стан шкіри підлітків визначається активністю гормонів, які примушують активно функціонувати сальні залози, тому виділення жиру збільшується. А якщо закупорюються фолікулярні виходи, то утворюються вугрі. Деякі вугрі можуть перетворюватися на гнійникові шкіряні висипання.



- Раніше вважали, що причиною різних висипань на шкірі є споживання певних продуктів харчування або брудна шкіра.
- ***Нині вважають, що причиною є жирна шкіра, нездоровий спосіб життя, психологічні фактори, а саме стреси, а також поганий догляд за обличчям.***

Шкіра людини піддається різним проблемам: акне, чорні цятки, пігментація, вугрі, купероз. Яка між ними різниця?

**Акне** – це хронічне захворювання сальних залоз . Якщо на обличчі постійно виникають вугрові висипи – комедони, прищі – така шкіра потребує втручання косметолога.

**Акне** (підліткові вугрі) зазвичай розташовуються на ділянках шкіри з найбільшою кількістю сальних залоз — на обличчі, груді та спині. Їх кількість може бути незначною або значно уражати шкіру, аж до утворення вузлів і гнійників. Після таких тяжких форм підліткових вугрів часто залишаються «ямкові» рубці.

Вугрі можуть виникати після прийому деяких лікарських препаратів, які не сприймає організм.

- **Комедони** – це сальні корки, схожі на згустки шкірного сала й ороговілих клітин, які закорковують пори. Комедони бувають закритими і відкритими. Якщо комедон відкритий, то під дією кисню сало окислюється і комедон набуває характерної чорної головки. Такі комедони називаються чорними вуграми (чорними цятками). Закриті вугрі називають білими вуграми.
- **Пігменті плями** – це результат нерівномірного розподілу в шкірі пігменту меланіну.

Причин появи висипань може бути кілька: скупчення бактерій, жирів, злущених омертвілих клітин у волосяних фолікулах і порах; спадковість; гормональні зміни тощо.

Древні китайці казали, що поява прищів на обличчі (або акне) — ознака душевної травми або прихованої злоби.

- Прищі на шкірі обличчя залежно від того, де вони розташовуються, можуть свідчити про певні захворювання організму.
- 
- **Прищі на верхній частині лоба.** Верхня частина чола безпосередньо пов'язана з травною системою — товстим кишечником і сечовим міхуром. Якщо в їжі, яку людина споживає, занадто багато токсинів або шлунок просто не в змозі переробляти їжу, що надходить, то лоб зверху покриватиметься прищами.





- **Нижня частина чола.** Ця частина голови згідно з китайською медициною пов'язана з розумом і духом. Якщо тут з'являються прищі, то людина, напевно, страждає від безсоння, стресу, депресії або поганої циркуляції крові в організмі.
- **Ніс.** Це відображення серця. Прищі на носі означають проблеми з артеріальним тиском і стресом.



- **Брови.** Вугрі в цьому місці можуть свідчити про захворювання печінки, вказувати на вживання їжі з високим вмістом жиру або про надмірне вживання алкоголю.
- **Вуха.** Прищі на вухах означають, що людина зовсім не дбає про свої нирки: недостатнє вживання чистої води, зате надмірне вживання солі та кофеїну.
- **Права щока.** Прищі, що з'являються тут, вказують на необхідність кинути палити й нервувати.
- **Ліва щока.** Проблеми з печінкою — треба менше наїдатися перед сном.

- **Рот і центр підборіддя.** Ця ділянка пов'язана зі шлунком і тонким кишківником. Це ознака того, що вживається занадто багато фаст-фуду або людина страждає від закрепів.
- Кути підборіддя, пов'язані з репродуктивними органами та нирками. Висип може свідчити про порушення гормонального фону або бути пов'язаним з хронічним гормональним дисбалансом. Вугрі вказують ще й на те, що людина живе в стані постійного стресу і, ймовірно, багато працює понаднормово.

- **Як боротися з прищами**

- **Очищення** — найважливіший елемент догляду за проблемною шкірою. Використання спеціальних засобів для очищення шкіри двічі на день допоможе видалити зайвий жир, піт, мертві клітини і бактерії, що інфікують пори і фолікули.
- **Але слід пам'ятати:** у складі продукту не має бути мила (воно руйнує захисний бар'єр шкіри), спирту (який сушить шкіру), а вода для вмивання не повинна бути тепліше 37 °С.
- **Оптимальний варіант для боротьби з прищами** — ополіскування волошковим настоєм, що має протизапальний ефект.

- На стан шкіри в підлітковому віці впливає і стан гормональної системи, і що найчастіше, робота шлунково-кишкового тракту. Чим правильніше харчується дитина, то менше проблем потрібно чекати у вигляді висипань.
  - **топ-5 продуктів для боротьби з прищами:**
    - **1. Гарбуз** — містить пектини, які вбивають шкідливі бактерії і виводять токсини.
    - **2. Грейпфрут** — спалює надлишки жиру.
    - **3. Коричневий рис** — абсорбує шкідливі речовини.
    - **4. Льняна олія** — омега-кислоти в її складі мають протизапальну дію.
    - **5. Варена риба** — покращує баланс поживних речовин в шкірі.

- **Щоденний догляд**
- **Вмивання вранці і ввечері.** Дитина 12-13 років, яка ще не користується косметикою, може користуватися м'якою пінкою для вмивання, але не милом, оскільки мило сушить шкіру.
- Взимку можна **застосовувати живильний крем на ніч.** Є для цих цілей дитяча косметика, яка продається в аптеках. Також існують нейтральні легкі креми серед професійної косметики, або натуральні креми, якими можна користуватися й дітям.
- Можна також **користуватися легкими мінеральними тоніками, що не містять спиртів і кислот, термальною водою.**

- **Домашнє завдання**
- Опрацювати матеріал презентації.
- **Зворотній зв'язок:**
  - освітня платформа **Human** або ел. пошта [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)

- **Використані ресурси**

- <https://alphacellclinic.com/blog/dermatologiya/osnovni-problemy-oblychchya-akne-chorni-tsyatky-rozatsea-kuperoz-pigmentni-plyamy/>
- <https://naurok.com.ua/prezentaciya-problemi-zishkiroyu-v-pidlitkovomu-i-yunackomu-vici-197864.html>