Дата: 01.04.22р.

Клас: 11-А кл. (ІІгр)

Навчальний модуль «Краса і здоров'я»

**Тема.** Догляд за нігтями. Зміни форми, конфігурації, забарвлення нігтів і стан здоров'я.

***Завдання уроку.***

1.Ознайомити з **основними етапами догляду за нігтями.**

2.Знати особливості догляду за нігтями, вплив харчування на їх стан.

3. Ознайомити з формою нігтів та які чинники впливають на їх ріст.

4.Знати, що **слід та не слід робити, аби нігті були здорові**.

**І.Опорний конспект**

**Способи догляду за шкірою та нігтями рук .**

Велике значення для стану нігтів має ***харчування***та його збалансованість. Якщо в їжі не вистачає вітамінів і мінеральних речовин, то це обов’язково позначиться на нігтях. Проблеми з нігтями спричиняє неправильна циркуляція крові, а також захворювання підшлункової залози (цукровий діабет).

На ріст нігтів впливає і температура навколишнього середовища — взимку вони ростуть повільніше, а влітку — швидше. Взимку часто стається розшарування нігтів, а також збільшується їх ламкість через порушення кровообігу та нестачу поживних речовин для нігтів. Але найбільшої шкоди нігтям (як і шкірі) завдають різноманітні хімічні речовини, які використовують у побуті для чищення раковин, ванн, унітазів, кухонних плит, кахелю тощо. Навіть звичайна вода, яка постійно діє на незахищені руки, здатна негативно впливати на стан не лише шкіри рук, а й нігтів.

Догляд за руками передбачає проведення профілактично-оздоровчих процедур (зокрема, виконання манікюру, який зазвичай пов'язаний з масажем).

**Масаж рук.**

Масаж допомагає зберегти шкіру рук здоровою і пружною. Під дією масажу шкіра звільняється від накопичених віджилих клітин рогового шару, розширюються кровоносні судини, поліпшується живлення шкіри, тканини стають більш пружними й еластичними.

Масаж кистей рук знімає набряклість, стимулює кровообіг, знімає відчуття важкості та втоми.

***Якої форми бувають нігті.***

Загострені

Круглі

Овальні

Квадратні

Мигдалеподібні

Випуклі

Скруглені

Нігті треба підпилювати не рідше одного разу на тиждень, щоб вони не слоїлись, пилка повинна йти тільки в одному напрямку. Перед тим, як почати пиляти нігті, ретельно висушіть руки. Волога нігтьова пластина є найбільш вразливою до зовнішніх впливів. До речі, вважається, що квадратна форма нігтя найбільш міцна, вона запобігає ламкості нігтів.

* **Нігті на руках слід обрізати спочатку прямо, а потім обережно підрівняти їх у півколо. Тоді як на ногах – рівно, прямою лінією, аби запобігти вростанню в палець.**
* Якщо проблеми з вростаючими нігтями вже є – слід звернутися до лікаря, а не намагатися самостійно виправити цю проблему.
* Якщо нігті дуже товсті і вкоротити їх складно, прийміть ванну або душ – у теплій воді вони розм’якнуть і вам буде суттєво легше з ними впоратися. Однак, якщо у вас крихкі та м’які нігті, водні процедури лише погіршать ситуацію.
* **Важливо також не перестаратися з обрізанням кутикули**– вона захищає нігтьове ложе від бруду та інфекції.
* Руки повинні бути зволожені – і нігті, звісно, також.
* Якщо ви користуєтеся лаком для нігтів, давайте їм час від часу відпочинок, щоб повітря та зволожуючий засіб встигали відновити їх.

**Що слід та не слід робити, аби нігті були здорові**

**СЛІД**

Тримати нігті сухими та чистими.

Це запобігає розмноженню бактерій під вашими нігтями. Якщо тривалий час тримати нігті у воді – вони можуть стати дуже м’якими та гнучкими. Під час миття посуду та прибирання із застосуванням хімічних засобів використовуйте гумові рукавички.  
Практикуйте хорошу гігієну нігтів.

Використовувати гострі манікюрні інструменти,аби не пошкодити ніготь, коли спробуєте його вкоротити чи надати йому форму.

Використовувати укріплювач для нігтів

Це допоможе укріпити їх та вберегти від пошкоджень

**НЕ СЛІД**

**Гризти нігті або кутикулу**

Така звичка може пошкодити нігтьове ложе. Навіть незначне пошкодження біля основи нігтя може спровокувати серйозні проблеми, якщо туди проникнуть бактерії та інфекції.

* **Відривати задири**

Разом із сухою пошкодженою шкірою ви можете здерти і живу. Цим самим пошкодите кутикулу. Якщо на пальці вже є задира, обережно зріжте її ножничками.

* **Використовувати жорсткі засоби для догляду за нігтями**

Обмежте використанні лаку для нігтів та засобів для зняття лаку. Нічого хорошого вашим рукам вони не принесуть. Якщо вже користуєтеся – обирайте засоби для знання лаку без ацетону.

**Як швидко зміцнити нігті**

*Найкраща процедура для зміцнення тонких, ламких нігтів — це тепла ванночка з додаванням солі. Вона проста, не вимагає витрат і вкрай ефективна. Якщо повторювати її 1 раз на 3 дні, то вже приблизно за 3 тижні нігті повністю зміняться. Надалі для підтримки ефекту процедуру достатньо буде робити 1 раз на тиждень. Крім солі, у ванночку корисно додавати:*

* *лимонний сік (відбілює та дезінфікує);*
* *ефірні олії;*
* *рослинні олії.*

*Замість води можна взяти відвар ромашки, апельсинової цедри або просто зелений чай.*

**Як прискорити ріст нігтів?**

Запам’ятайте: це неможливо зробити, сидячи на дієті. Такі експерименти над організмом призводять до розшарування і ламкості нігтьової пластини, на ній можуть з’явитися нерівності і неестетичні білі плями. Тому варто звернути увагу на [харчування](http://lediportal.pp.ua/pravilne-xarchuvannya-dlya-krasi-i-zdorovya/), зробити його по можливості регулярним і збалансованим. Для міцних, гнучких і блискучих нігтів необхідні вітаміни (А, В, С, Е та інші) і мінерали (селен, кремній, йод, кальцій, цинк).

Крім того, салони краси пропонують різні маніпуляції, спрямовані на поліпшення росту нігтів. Частина з них, наприклад, ванночки з морською сіллю, збагачують нігті мінералами, або теплі масляні ванночки, що розігрівають і живлять нігтьову пластину, можна робити і вдома. Крім цих процедур, косметолог запропонує вам парафінотерапію рук, під час якої поживні речовини з воску і крему збагачують не лише поверхню нігтя, але і глибокі тканини, і кутикулу, і шкіру рук.

**Зміна кольору нігтя називається дисхромією.**

Нігті можуть змінювати свій колір внаслідок різних причин та захворювань. При цьому на них можуть бути смуги, плями, або ж змінюється колір і всієї нігтьової пластини від білого до практично чорного.

Білі плями/смужки на нігтях (лейконіхія) — ознака нестачі кальцію або цинку, ураження грибком, особливо в поєднанні з мутністю та тьмяністю нігтів, травми в області нігтьової фаланги пальців, різноманітні інтоксикації, захворювання печінки.

Жовто-зелений колір нігтів — це патологія лімфатичної системи, ураження органів дихання або ознака онкологічного захворювання, хворої печінки, цукрового діабету.

Жовтий колір (хромоніхія) – нігті жовтіють через вік, прийом лікарських препаратів, захворювання печінки, поганий кровообіг, куріння, застосування неякісних лаків для нігтів і миючих засобів.

**ІІ Домашнє завдання**

1.Опрацювати опорний конспект.

2**.** Підготовка презентації «Засоби для зміцнення нігтів та обробки кутикули»

**Зворотній зв’язок:**

освітня платформа **Human** або ел. пошта [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)