Дата:28.01.22р.

Клас: 11-А кл. (ІІгр)

Урок 27. Технології Вчитель: Капуста В.М.

Навчальний модуль «Краса і здоров'я»

**Тема**. Негативний вплив шкідливих факторів на стан здоров'я та шкіри. Якою водою потрібно вмиватися?

***Завдання уроку.***

1.Розкрити негативний вплив шкідливих факторів на стан здоров'я та шкіри.

2. Ознайомитися з здоровим харчуванням, що впливає на стан шкіри.

3. Ознайомитися, якою водою потрібно вмиватися.

**Опорний конспект**

Є багато зовнішніх факторів, які впливають на здоров'я шкіри. Ці фактори визначаються ***навколишнім середовищем, загальним станом здоров'я*** та ***способом життя***, якого ми дотримуємося.

**Вплив навколишнього середовища**

В нормальних умовах і в умовах обмеженого впливу УФ-променів захисні механізми шкіри здебільшого у змозі впоратися з проблемою. Якщо ж сонячний вплив є тривалим, захисні механізми ослаблюються. Шкіра стає чутливою і схильною до хвороб. Перебування на сонці без захисту протягом багатьох років призводить до пошкодження шкіри, а зрештою, і до її [передчасного старіння](https://www.ua.eucerin.ua/skin-concerns/aging-skin/prevention).

Екстремальні температури і їх швидка зміна впливають на здоров'я шкіри.  
  
 У холодних умовах шкіра реагує шляхом звуження кровоносних судин, щоб захистити тіло від втрати надмірної кількості тепла. Стійкі низькі температури знижують продуктивність сальних залоз і викликають подразнення шкіри та її пересушування..

У жарких і вологих умовах (наприклад, у тропічних країнах або в сауні) потові залози виробляють більше поту, зберігаючи шкіру вологою і блискучою, а в деяких випадках призводять до утворення [вугрів](https://www.ua.eucerin.ua/skin-concerns/acne-prone-skin/in-general).  
  
 Деякі шкірні захворювання можуть бути викликані високими температурами. Це одна з причин, чому рекомендується використовувати теплу, а не гарячу воду для очищення обличчя, миття рук і купання.

**Харчування**  
Збалансована дієта допоможе зберегти шкіру здоровою.

Фрукти, овочі, цільні зерна і пісні білки (риба замість м'яса) є дуже корисними для шкіри.

Дієта, багата на вітамін С і з низьким вмістом жирів та вуглеводів, може допомогти шкірі виглядати молодшою.

Багаті на антиоксиданти продукти також мають захисні властивості. До них відносяться: жовті та помаранчеві фрукти і овочі (наприклад, морква й абрикоси), чорниці, зелені листові овочі (наприклад, шпинат), помідори, горох, квасоля і сочевиця, риба (особливо лосось), горіхи.

Дієти, які виключають певну групу харчових продуктів та їх поживну цінність, не є корисними для здоров'я шкіри. Також бажано обмежити споживання солодощів і молочних продуктів. Важливо пити багато води.

**Спосіб життя**

Здоровий спосіб життя може запобігти проблемам зі шкірою:

Позбавлення від стресу також сприятиме здоров'ю Вашої шкіри. Здоровий нічний сон дасть Вашим клітинам шанс відновитися.

**Уникайте стресу**

Неконтрольований стрес може зробити шкіру більш чутливою і викликати проблеми шкіри, у тому числі [вугрі](https://www.ua.eucerin.ua/skin-concerns/acne-prone-skin/in-general).

**Виконуйте вправи**  
 Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я шкіри, а також на стан організму в цілому.  
  
**Спіть достатньо**  
 Здоровий сон дає організмові шанс для відновлення і тим самим сприяє оновленню шкіри.

**Відмовтеся від шкідливих звичок** Тютюновий дим є основним джерелом утворення вільних радикалів у шкірі. Куріння призводить до того, що шкіра виглядає старшою і з'являються передчасні [зморшки](https://www.ua.eucerin.ua/skin-concerns/aging-skin/wrinkles) через:

* звуження крихітних кровоносних судин у внутрішніх шарах шкіри. Це зменшує приплив крові і позбавляє шкір, кисню і поживних речовин, таких як вітамін А;
* негативний вплив на колаген та еластин: волокна, які забезпечують пружність та еластичність шкіри.

**Умивання –** найважливіший етап очищення шкіри.

Яка ж вода для вмивання універсальна і підходить всім і завжди? Використовуйте звичайну кип'ячену воду. При кип'ятінні знижується жорсткість води, вона стає м'якшою, не стягує і не сушить шкіру. З рідини усуваються солі магнію і кальцію, що роблять негативний вплив на шкірний покрив. Якою має бути температура води? Остудіть її до кімнатної температури. Не вмивайтеся взимку дуже холодною водою, а гарячу намагайтеся не використовувати для вмивання взагалі.

ІІ.Домашнє завдання.

Дібрати засоби догляду за обличчям з урахуванням свого типу шкіри.

**Зворотній зв’язок:**

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