*Казанкова Е.М.., учитель биологии*

*МБОУ «Удачненская школа»*

**Внеклассное мероприятие для учащихся 8-9 классов**

**«Гигиена кожи, одежды и обуви»**

**(в форме телепередачи)**

*Цели мероприятия:*

- ознакомить учащихся с основными вопросами гигиены кожи, волос и ногтей и гигиены одежды;

- научить правильно ухаживать за кожей, волосами и ногтями, а также предупреждать кожные заболевания – педикулез и чесотку.

*Оборудование:* компьютерная презентация по теме «Гигиена кожи», таблица «Строение кожи», средства по уходу за кожей, медицинские халаты и др. Ребятам заранее давалось задание: подготовить не только выступления по теме, но и принести демонстрационный материал.

*Ход мероприятия*

Ведущий – учитель – объявляет программу телеканала «Здоровье» (слайд №1)

- **Телевикторина «Всезнайки»** (слайд №2)

А) По таблице показать и назвать основные органы, расположенные в коже;

Б) Игра «Загадай-ка»: один ученик выходит к таблице и показывает классу, какой микроорган в коже он загадал; второй ученик, сидящий к таблице спиной, отгадывает с помощью вопросов загадавшему, какой орган тот загадал. Вопросы должны касаться только функций органов, например: «Этот орган участвует в восприятии раздражений?» Загадавший должен отвечать: «Нет, это не рецептор» и т.д. Оценки зарабатывают оба ученика, класс при этом следит за вопросами и может поправлять неверные ответы.

- **«Свет мой, зеркальце, скажи!»** (слайд №3)- интервью у «специалиста - дерматолога» о проблемах с кожей у подростков (сообщения готовят учащиеся, можно предложить заранее материал, подобранный в интернете, или дать ссылки на сайты «Подросток» и другие)

*Уход за кожей подростка*

Только правильный уход за кожей подростка может предотвратить или ослабить самые страшные проблемы молодых людей - юношеские угри. Они не только портят внешний вид, но и являются причиной депрессий, агрессивности и других не очень приятных состояний души человека.

У многих людей кожа жирная, но в период полового созревания функция сальных желез особо активна. Иногда на жирной коже появляются высыпания. Это происходит из-за того, что вредные микробы попадают в выводные протоки сальной железы.

Юношеские угри рано или поздно проходят, но, к сожалению, не всегда бесследно. Они могут оставить после себя рубцы и темные пигментные пятна. Чтобы избежать этого, необходимо проконсультироваться у специалиста. Именно он назначит вам специальный уход за кожей подростка, которого потом нужно придерживаться в домашних условиях.

Как же победить эти ужасные угри?

Наиболее эффективный способ - это правильное и регулярное очищение кожи. Обязательно нужно умываться утром и вечером. Утром прохладной водой, вечером теплой с мягким мылом. После умывания необходимо обработать кожу лосьоном для жирной кожи.

Раз в неделю нужно делать паровые ванны, после которых рекомендуется обработать кожу тоником, обязательно с содержанием спирта. Также рекомендуется использовать маску из лечебных трав. Она очень хорошо дезинфицируют и подсушивают кожу.

В арсенал средств борьбы с юношескими прыщами и уходу за кожей подростка хорошо бы ввести дрожжевую маску, которая очищает и обезжиривает юношескую кожу лучше многих дорогих средств.

Ее рецепт: 25 грамм дрожжей смешать с трехпроцентным раствором перекиси водорода до консистенции сметаны и наложить на лицо на 10 или 15 минут. Затем необходимо смыть теплой водой.

Уход за кожей подростка должен быть комплексным, что бы получить желаемый результат. Он включает не только наружное нанесение средств, но и специальную диету. Как можно больше надо есть пищу насыщенную белками, а жирную и с содержанием углеводов, наоборот поменьше. Категорически нельзя употреблять пряности и стараться исключать соль. Ешьте фрукты и овощи в больших количествах. И обязательно употребляйте молочные продукты.

Соблюдение диеты и специальный уход за кожей подростков помогут вам максимально безболезненно распрощаться с юным возрастом и всеми его проблемами.

**- «Домашние эксперименты»** (слайд №4)

А) Определение с помощью кусочка цветной бумаги для принтера своего типа кожи: предлагается потереть участок кожи бумагой. Если бумага сильно промаслится, кожа жирная, если слабо – нормальная, если останется без изменений, кожа сухая.

Б) Интервью у «врачей-косметологов» об уходе за разными типами кожи.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Признаки жирной кожи

жирный блеск;

широкие поры;

угри;

кожа толстая;

серый цвет лица;

плохо держится макияж.

В юношеском возрасте жирная кожа может стать едва ли не самой большой проблемой: гиперсекреция сальных желез, бунтующие половые гормоны, прыщи, комедоны и прочие неприятности, сопровождающие период полового созревания - все это может оставить следы и рубцы, которые сами по себе не изгладятся. Их придется удалять хирургически, а повышенная активность сальных желез так и будет донимать лет до 25. И с этим обязательно нужно что-то делать, не останавливаясь на том, что "солнце, воздух и вода - это лучшие друзья".

Тип жирной кожи, как правило, больше свойствен людям молодым - у них чаще встречается гиперфункция сальных желез. Количество кожного сала, выделяемого железами при жирной себорее, может достигать 300 г в сутки! Кожа выглядит грубой, пористой, поверхность ее блестит, к тому же массу неприятностей доставляет склонность такой кожи к образованию комедонов, сальных кист, угрей. При активном процессе сало- и потоотделения страдает не только кожа лица, но и спины, груди. Характерным признаком чрезмерной активности сальных желез являются и жирные волосы.

Ежедневный уход за жирной кожей предусматривает особенно тщательное ее очищение.

Не рекомендуется часто умываться горячей водой, так как деятельность сальных желез от этого только усиливается. Горячую воду достаточно применять 2-3 раза в неделю. В другие дни для умывания пользуйтесь холодной водой, которая тонизирует кожу, улучшает ее питание, сужает поры и уменьшает жирность. Полезно протирать кожу льдом из настоя взятых поровну зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины.

Советы

Очень хорошо делать паровые ванночки 2-4 раза в месяц, лучше всего вечером перед сном. Под действием пара поры кожи очищаются от черных точек, начинают интенсивнее действовать сосуды кожи. Для проведения процедуры нужно приготовить толстостенный сосуд емкостью 2-3 литра, махровое полотенце, бумажные салфетки и крем. Перед тем, как делать паровую ванну, следует тщательно очистить кожу, а веки смазать кремом для век. На дно приготовленного сосуда всыпать горсть сушеных цветов ромашки или шалфея. Наполнить сосуд на 3/4 кипятком и поставьте его на стол. Наклонить голову над сосудом с водой и накройтесь полотенцем. Держать лицо с закрытыми глазами примерно 10 минут. После этого лучше всего обсушить лицо при помощи салфетки легкими промокательными движениями и ополоснуть лицо кипяченой водой комнатной температуры, добавив в нее несколько капель лимонного сока, чтобы сузить поры, расширившиеся во время паровой бани.

Два- три раза в неделю обязательно нужно делать маски для жирной кожи. Они очищают и стягивают расширенные поры, снимают воспаление и улучшают цвет лица.

Программа по уходу

Утренний уход. Лицо вымыть теплой водой с мылом («Детское», «Косметическое», «Лада», «Русский лес»), ополоснуть водой комнатной температуры и вытереть (промокнуть). Жирная кожа хорошо переносит умывание с мылом, любую воду, спиртовые растворы, вытирание и растирание полотенцем. Все это способствует хорошему очищению кожи и массирует ее. Однако умывание очень горячей водой не рекомендуется: оно способствует выделению кожного сала. Горячей водой следует умываться один раз в неделю при общем мытье, а после ополаскиваться холодной, которая сужает поры и уменьшает салоотделение. Если кожа сразу после умывания становится жирной, то ее дополнительно протирают лосьоном.

Вечерний уход. С кожи снимают дневной крем, декоративную косметику, пудру, пыль, скопившуюся за день. Очищение кожи. Хорошо очищает кожу косметическое мыло, которое можно приготовить следующим образом: 100 г детского мыла настругать ножом или натереть на терке, залить половиной литра крутого кипятка, затем помешать ложечкой до полного растворения мыла (лучше в эмалированной посуде). Раствор нагреть в течение 2-3 минут. Во время подогрева в него добавить 2 чайные ложки борной кислоты, после подогрева - чайную ложку нашатырного спирта и столовую ложку трехпроцентной перекиси водорода. Из полученного мыла взбить пену, нанести ее на лицо ватным тампоном, влажной губкой или пальцами круговыми движениями по кожным линиям. Для усиления очищающего действия на мыльную ватку иди губку насыпать мелкую соль и питьевую соду, либо то или другое порознь. Пену смыть с лица сразу или после высыхания теплой водой, после чего лицо сполоснуть прохладной водой и вытереть полотенцем насухо. Соль и сода применяются в зависимости от степени загрязнения кожи и чувствительности ее к этим средствам. Регулярность и аккуратность в выполнении необходимых косметических процедур позволят вам избежать неприятностей, связанных с особенностями этого типа кожи, и наслаждаться ее здоровьем и чистотой.

Уход за сухой кожей

Сухой тип кожи встречается довольно часто и требует особо умелого и внимательного ухода, так как такая кожа очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и быстро стареет. Сухость возникает из-за недостаточной активности сальных желез и усиленного испарения влаги с поверхности кожи. При недостаточном питании или неправильном уходе, она становится суше, шелушится, теряет эластичность. Стоит заметить, что на сухой коже морщинки появляются достаточно рано.

Как правило, сухая кожа - тонкая, светло-розового цвета, плохо переносит воду и мыло, часто шелушится и чувствительна к внешним воздействиям. Сухость кожи может быть как врожденной, так и приобретенной, например, в результате плохого ухода, неправильного умывания, неверно подобранных кремов, длительного использования отшелушивающих препаратов (пилингов, кремов для удаления веснушек). В результате перечисленных процедур кожа вырабатывает мало естественного жира, потоотделение понижено, поэтому жир плохо распределяется по коже. Не защищенный жиром внешний слой кожи легко теряет влагу вследствие испарения. Сухой слой кожи отслаивается, а новый вновь остается незащищенным от потери влаги. Зимой сухость кожи обычно более заметна, чем летом.

Сухости кожи может способствовать гиповитаминоз, заболевания нервной системы, работа у горячих печей, длительное пребывание на солнце, использование мыла.

Общие рекомендации

Не используйте препараты, содержащие поверхностно-активные вещества в высокой концентрации - гели и пенки для умывания. Их действие разрушает липидные структуры в эпидермисе. Умываться нужно только специальными средствами для сухой кожи: молочком с высоким содержанием ненасыщенных жиров и восков, гидрофильными очистителями (гидрогенизированное масло кунжута, лесного ореха, авокадо и др.), кремами для снятия макияжа. Сначала все препараты смывайте водой, затем протирайте лицо тоником, соответствующим типу кожи. Хорошо действуют на сухую кожу умывания отваром ромашки, перечной мяты, алоэ, календулы, окопника. Лицо можно протирать отваром льняного семени или настоем корня алтея. Настои и отвары готовятся просто: надо залить столовую ложку травы стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут.

Маски для сухой кожи

Увлажняющая маска: 1 чайную ложку свежего творога растереть с 1 чайной ложкой свежих сливок и 1 чайной ложкой морковного сока.

Желточная маска: смешать 1 желток с 1/2 чайной ложки оливкового масла, добавив 5 капель лимонного сока.

Огуречная маска: 2 чайные ложки растертой мякоти огурца смешать с 1 чайной ложкой свежего молока.

Медовая маска: 1 чайную ложку меда растереть до белого цвета, добавив немного свежего молока.

Фруктовые маски: клубника, малина, абрикосы, персики растираются в кашицу с добавлением небольшого количества молока.

**- «Реклама натуральных косметических средств»** (слайд №5)

«Фармацевт» рассказывает о календуле как универсальном средстве для ухода за проблемной кожей и волосами

**- Ток-шоу «Модные идеи: пирсинг»** (слайд №6)

«Ведущий ток-шоу» просит поднять руки тех, кто хотел бы себе что-нибудь проколоть. Затем ребята высказывают свои «за» и «против». Ведущий ток-шоу в конце делает обобщение и сообщает о негативных последствиях пирсинга.

***Пирсинг пупка. Пирсинг языка. Пирсинг ушей. Вред и польза***

Приносит ли вред телу пирсинг? Этот вопрос мучает многих людей. Особенно этим интересуются родители детей, когда видят, что их ребенок проделал себе очередную дырку в теле. Если дочь сделала пирсинг пупка, то как это отразится на её здоровье? Давайте разберемся, насколько вреден такой тип самовыражения и украшения человека.

Надо знать, где делать

Пирсинг может нанести вред в тех случаях, когда не соблюдены санитарно-гигиенические нормы при проведении процедуры. Это бывает в так называемых «надомных» салонах, которые не имеют лицензии на косметологические услуги. При осуществлении таких операций риск заражения какими-либо инфекциями очень высок. Что касается медицинских учреждений, где имеются все необходимые медицинские инструменты, приборы и препараты, где работает высококвалифицированный персонал, то делать пирсинг там можно и это безопасно.

Но где бы ни был сделан пирсинг, риск появления осложнений составляет 2-3%. Эти осложнения малозначительны и их можно устранить за пару визитов к врачу.

Пирсинг ушей

Например, при прокалывании ушей очень большую роль играет материал серьги, вставляемой в ухо, а также точка прокола. Это точка глаза. Детям до 10 лет нежелательно прокалывать уши, так как если попасть не в ту точку – может развиться близорукость.

Но прокол уха может принести и пользу. Например, прокол серебряным кольцом может привести к снижению аллергического потенциала у аллергиков. Поэтому обязательно нужно знать: куда колоть, чем и как. Бижутерия не приносит пользы и при длительной носке украшений из недрагоценных металлов возможны побочные эффекты.

Пирсинг груди и пупка

Медики советуют воздержаться от пирсинга груди, то есть сосков, так как это нарушает нормальную работу протоков молочной железы. То же самое можно сказать и о пирсинге пупка. Вроде бы невинный прокол, но не забывайте, что девушке предстоит стать мамой. Если же пирсинг уже сделан, обязательно узнайте как ухаживать за проколом в районе пупка, так как это очень важно для здоровья.

Пирсинг языка

В последнее время стал очень популярен пирсинг языка. Эта процедура делается без наркоза, поэтому это очень больно. Первые несколько дней после прокола язык распухает, и у человека появляются проблемы с дикцией. Пока прокол не заживет, существуют ограничения в еде. Так, нельзя употреблять в пищу алкоголь, горячее, холодное, кислое, и так далее. К тому же, язык – прежде всего орган вкуса, а при пирсинге уничтожается большое количество вкусовых рецепторов. Так что решайте сами, стоит ли игра свеч?

А вообще, если вы – общительный, интересный и модный человек, то с вами и так будут общаться и будут уважать вас, независимо от того сколько дырок у Вас на теле. Главное, чтобы стремление к красоте не повлияло негативно на организм. Пирсинг – это явление моды, а мода, как известно, быстро меняется…

**- «Интервью из салона красоты»** (слайд №7) Выступают «парикмахер» и «маникюрщица»

*ВОЛОСЫ. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ. СЕКРЕТЫ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ.*

Еще с давних времен люди придавали большое значение своим волосам, видя в них, в зависимости от их состояния, либо источник красоты, либо причину жизненных неудач. С волосами ассоциировались такие ценности, как индивидуальность, сила, самосознание и независимость. И поныне, для того чтобы придать своему облику неповторимый стиль, люди во всем мире неустанно проделывают со своими волосами самые различные манипуляции: расчесывают, стригут, красят, завивают, выпрямляют, покрывают лаком и прочими косметическими средствами.

Волосы являются яркой иллюстрацией невероятного разнообразия людей, населяющих нашу планету. Например, пучок волос на макушке борца сумо настолько тесно ассоциируется с его спортивной деятельностью, что торжественно отрезается, когда борец заканчивает свою карьеру. В Камбодже жениху и невесте по традиции делают специальные стрижки, чтобы отвести от молодоженов воздействие злых сил. В Малайзии мужчинам запрещено законом носить длинные волосы, а вот в индийском штате Пенджаб, наоборот, смертная казнь грозит мужчине с короткой аккуратной стрижкой.

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск ухудшить их состояние. Волосы делят на нормальные, сухие, жирные и смешанные.

Что же включает в себя правильный уход за волосами? Из всего спектра процедур ухода за волосами мытье является самым важным компонентом . Для здоровых волос, не поврежденных и не истощенных, правильное и своевременное мытье - минимально достаточная процедура по уходу. Вопрос о частоте мытья решается сугубо индивидуально: от каждодневного мытья волос до 1 раза в 8-10 дней. Правило здесь одно - мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо.

Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой: оптимальная температура воды 35-45 С. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Кроме того, не следует наносить шампунь на сухие волосы: сначала надо намочить волосы водой. Намыливать волосы нужно, как минимум, два раза, после чего тщательно выполаскивать.

Считается, что волосы, хорошо расчесанные до мытья, лучше будут расчесываться и после. Рекомендуется короткие волосы расчесывать от корней, а длинные - с концов, постепенно продвигаясь к корням. Мокрые волосы лучше не расчесывать, а если уж это необходимо, то не металлическими расческами, а пластмассовыми или деревянными. Самой лучшей сушкой является естественное высыхание волос, иногда с использованием теплого полотенца. Пользоваться феном часто не рекомендуется, однако если ваша прическа требует укладки феном, то следует использовать по возможности режим холодной сушки, держа фен на расстоянии не менее 40 см от головы.

Теперь о главном - как подобрать нужное средство для мытья волос. Для этой цели категорически не подходит мыло: оно полностью уничтожает защитную водно-липидную эмульсионную пленку как с волос, так и с кожи головы. Для того чтобы не наносить такого вреда волосам и при этом все-таки отмывать их от накопившихся сала, пыли, отшелушившихся клеток, и существуют шампуни: они имеют слабокислую среду, естественную для нашей кожи и волос, и действуют заметно мягче, чем мыло.

Из всех проблем с волосами перхоть - проблема, которая встречается наиболее часто. На сегодняшний день основной версией возникновения перхоти является инфекционная, известен и возбудитель - патогенный грибок. Он постоянно существует на коже головы в виде спор, но как только появляются подходящие условия для его бурного размножения, а это могут быть стресс, нарушения иммунной системы, неправильное питание, болезни желудочно-кишечного тракта, гормональный сдвиг. Грибок переходит в активное состояние. Изменяется цикл развития клеток кожи: вместо положенного месяца весь цикл сокращается до недели. В результате мы получаем массу липких, чаще жирных белесовато-желтоватых чешуек, количество которых намного превышает норму, почему и становится заметным невооруженным глазом. Но если, кроме того, есть еще и зуд кожи головы, отдельные очаги покраснения на коже головы - это уже симптомы себореи. Важно различать эти две кожные проблемы: если с перхотью можно бороться косметическими средствами, то себорею нужно лечить.

Определить, какая из проблем возникла вас, можно самостоятельно: перхоть обычно выглядит как мелкие белесоватые чешуйки, при себорее же чешуйки жесткие, желтого цвета и настолько крупные, что сквозь одну чешуйку могут прорастать 2-3 волоса. Не пытайтесь лечить себорею caмостоятельно - лечение должен назначить специалист!

Очень важно понимать, что уход за волосами, как и уход за любой другой частью тела, - это пожизненное занятие. Нельзя поухаживать за волосами месяц-другой, а потом забыть об этом, надеясь, что они теперь до конца жизни будут здоровыми. Будьте последовательны и не оставляйте ваши волосы без ухода.

*Как о проблемах со здоровьем узнать по ногтям?*

Одним из самых известных шутливых изречений о здоровье, несомненно, считается фраза Мишеля Крестьена: «Здоровый человек не тот, у кого ничего не болит, а тот, у кого каждый раз болит в другом месте». Конечно, одним из главных показателей нарушения функции организма является боль или непривычные тревожные ощущения. Говорят, лицо – зеркало души, но лицо также зеркало… тела. Какой у вас цвет лица, есть ли мешки под глазами и т.д. – все это может быть не только свидетельством бессонной ночи или переутомления, но и притаившейся болезни. Однако есть еще один показатель, который, по мнению медиков, тоже является немаловажным для постановки начального диагноза – это состояние наших ногтей. Такой метод используется в китайской диагностике, и хоть он считается прикладным, изучение наших рук может о многом рассказать врачам.

То, что зимой и весной наши ногти выглядят совсем не так, как летом – это нормально и имеет объективные причины. Витамин D, который мы получаем от солнечных лучей, только к осени укрепляет даже очень ломкие ногти и приводит их в надлежащий вид. (Одним из самых характерных показателей недостатка витамина D в организме являются слоящиеся ногти.) Но есть и обратная сторона медали – после лета ногтевые пластины высушиваются, и следует их увлажнять.

Кстати, к фруктово-ягодным маскам на лицо мы уже привыкли, но, оказывается, ногтям тоже нужно уделить внимание: например, разрезать яблоко и вонзить ногти в мякоть. Но от овощных «процедур» следует воздержаться – там крахмал, который сушит еще больше. Если у вас проблемы с ногтями, не следует (причем, иногда так болезненно) обрезать их «под корень» – там есть нервные окончания. И пилку можно использовать не чаще раза в месяц, а не раз в день, как это делают отъявленные модницы. Чтобы ногти не были хрупкими, советуют есть больше яичных белков и употреблять в пищу витамины А, В, С, Е, а также кальций, серу и железо (естественно, не в натуральном виде).

Ну, это все пока мелкие проблемы и сезонные полезные советы. Но как, все-таки, узнать по ногтям, пора ли бить тревогу? Прежде всего, не повезло тем, кто употребляет алкоголь: коричневые ногти – это уже хронический алкоголизм, а желтые – начинающийся. Так что, если хотите скрыть от кого-то свою пагубную страсть, старайтесь по возможности не показывать ему (ей) свои руки. Но если вы заметили желтоватые ногти у девушки, это еще не значит, что перед вами – замаскированная жертва «зеленого змия». Просто частое использование жидкости для снятия лака пагубно влияет на цвет ногтей, и они приобретают нездоровый оттенок. Курение также оставляет свой след на пальцах и ногтях – особенно на среднем и указательном, которыми мы держим сигарету. Кстати, заусеницы, которые нас порой так раздражают, – это, слава богу, не признак нездоровья, а просто воспаление при избытке влаги, как говорят врачи.

По форме ногтей можно определить и внутренние болезни: например, если у человека ноготь квадратный, нужно обследоваться на предмет выявления онкологического заболевания. Большой выпуклый ноготь может быть показателем туберкулеза легких, а тонкие, блестящие, как будто покрытые бесцветным лаком ногти свидетельствуют о том, что у вас очень серьезные проблемы с печенью. Плоский искривленный ноготь – бронхиальная астма; короткий, плоский ноготь – органические заболевания сердца; большой размер полумесяца – тахикардия, а его отсутствие – невроз сердца. Кстати, мне всегда казалось, что мужчины грызут ногти гораздо чаще, но оказалось, что обгрызенный ноготь – это показатель половой дисфункции… у женщин, помимо того, что это свидетельствует о неврозах и гастритах. Полоски и вкрапления на ногте – заболевания селезенки и тонкой кишки; полоски без вкраплений – заболевания кишечника; а ломкие желобки на ногте – это отложения извести, знать бы еще, откуда эта известь взялась…

- **Репортаж из медицинского кабинета** (слайд №8)

Выступают два «врача-инфекциониста»

***Вши (педикулез)***

Вши — мелкие кровососущие насекомые, которые легко переходят от человека к человеку. Несмотря на то, что в природе имеется до 150 видов вшей, они являются строго специфичными паразитами и паразитируют только на определенных видах животных. Человек может заразиться педикулезом только от других людей, но не от больной кошки или морской свинки.

Существует три разновидности вшей, вызывающих педикулез у человека — головные, лобковые и платяные вши.

Головные вши – это насекомые серовато-белого цвета, размером 2-4 мм. Как правило, они обитают на волосистой части головы, но могут поражать также брови и ресницы.

Вши очень подвижны, размножаются путем откладывания яиц-гнид желто-белесоватого цвета. Гниды плотно прикрепляются к волосам или ворсинкам ткани секретом клеевых желез, вырабатываемым самкой.

Питаются вши исключительно человеческой кровью, выпивая за один прием до 0,003 мл. Средняя продолжительность их жизни составляет 27-46 дней.

Вши не прыгают и не летают, а бегают. Поэтому заражение чаще всего происходит при прямом контакте между людьми. Головные вши могут перебегать от человека к человеку по волосам, особенно, длинным. Дети, как правило, заражаются педикулезом в больших коллективах: в школах, детских садах, летних лагерях, когда причесываются чужими расческами, меняются шапками, спят на чужих подушках. Кроме того, педикулезом можно заразиться в парикмахерской, гостинице, поезде, больнице, а также в бане и бассейне.

От момента заражения до первых признаков болезни может пройти несколько недель. Перебравшись к новому хозяину, вошь клешнями-лапками прочно прикрепляется к волосу и начинает обустраивать свой быт. Для того, чтобы добыть пропитание, она хоботком прокалывает кожу хозяина. Слюнные железы вши вырабатывают специальный фермент, который переваривает кровь и одновременно не дает ей свернуться. На месте укусов лобковых вшей остаются синюшные следы, которые зудят и чешутся.

Отложенные яйца-гниды самка укрепляет на волосах так, что смыть их водой невозможно. Спустя некоторое время из этих яиц вылупятся новые вши.

Наиболее явный признак заражения вшами — зуд. Завшивевший человек начинает постоянно чесаться, и на месте укусов появляются ранки-расчесы.

Для того, чтобы вылечиться, конечно, желательно обратиться за профессиональной помощью к доктору. Однако, если вы на 100% уверены, что вас беспокоят именно вши, можете избавиться от них сами. Это очень просто. Раньше этих насекомых травили керосином, а зараженные волосы выбривали.

После окончания лечения все нательное и постельное белье нужно замочить с отбеливателем или прокипятить, затем прогладить горячим утюгом.

***Чесотка***

Чесотка — это заразное заболевание, возникающее при занесении в кожу чесоточного клеща (зудня) и протекающее с сильным зудом (особенно по ночам) и поражениями кожи, вызванными образованием ходов возбудителя.

Бывает так, что человек, заболевший чесоткой, ведет крайне чистоплотную жизнь — при этом ярко выраженных симптомов у него не проявляется, а развивается стертая форма заболевания. Он списывает легкое раздражение кожи на последствия нервного истощения или на аллергию, а на самом деле является носителем чесоточного клеща. В таком случае и все люди, близко с ним общающиеся — например, его семья, — обычно также заражены клещом.

Что при этом происходит?

Чесоточный клещ имеет овальную форму, причем самка в 2 раза крупнее самца. Ее длина составляет порядка 0,5 мм, а «рост» самца — всего 0,2 мм. Болезнь вызывают именно самки. После того, как клещи попадают на кожу, они в течении 10-20 дней адаптируются и активно скрещиваются. Затем самцы погибают, а самка прокладывает так называемые чесоточные ходы под кожей— сероватые линии с мелкими пузырьками на конце или мелкие красноватые возвышения с пузырьками. Ходы эти предназначены для откладывания яиц и разведения в них потомства. Через 4-5 дней из яиц вылупляются личинки, которые тут же начинают проделывать новые ходы.

Особенно сильно поражаются участки тела с тонкой и нежной кожей — межпальцевые промежутки на кистях рук, область лучезапястных суставов, локтей, внутренняя поверхность бедер. Несколько реже поражается кожа живота и ягодиц. У маленьких детей чесоточный клещ может облюбовать любую часть тела, даже подошвы.

Сама по себе чесотка не представляет опасности для жизни человека. Однако знаменитый «ночной чёс» — зуд, особенно донимающий человека по ночам, не дающий возможности уснуть, способен довести кого угодно до нервного срыва. Кроме того, на фоне расчесов могут начаться гнойные воспаления, а отходы жизнедеятельности клещей могут вызывать аллергическую реакцию.

Сама по себе чесотка никогда не проходит, а потому требует лечения специальными накожными средствами. Человек выздоравливает в течение 4-5 дней. Сейчас существует масса весьма эффективных средств, которые применяются всего 1-2 раза в зависимости от степени заражения и собственно марки средства.

Если чесотка выявлена у одного из членов семьи, остальным также желательно пройти обследование у дерматолога, а лучше — просто пройти курс лечения. Самое важное при лечении чесотки — это провести максимально полную дезинфекцию своего жилья специальными средствами и предупредить всех своих знакомых, которые могли заразиться.

Все белье подвергается кипячению, детские игрушки и вещи, не подлежащие стирке упаковываются в плотные полиэтиленовые мешки без доступа воздуха и, если есть возможность, выносятся на несколько дней на мороз.

- **«Что сегодня носят?»** (слайд № 9)

Интервью у «ведущего модельера»

***Ткани природного растительного происхождения: хлопок и лен***

***Хлопчатобумажные ткани***

Хлопком называют волокна, покрывающие поверхность семян однолетнего растения хлопчатника, который произрастает в Средней Азии, Закавказье, Казахстане.

Возьмите в руки хлопок, пощупайте его, потрите пальцами. Да, Ваши ощущения будут различными даже при ощупывании 100-процентного хлопка, и все же важно уловить, что трогать хлопок приятно, какими бы ни были вид переплетения и толщина. В целом он характеризуется как приятный, комфортный, теплый, слегка шероховатый, шершавый, сухой.

Хлопок мы знаем с детства, так как почти вся детская одежда, особенно для новорожденных, изготавливается из него. Хлопок различается по толщине, от совсем тонкого до толстого, с одно- и двусторонним ворсом. Чтобы отличать хлопок от других хлопчатобумажных смешанных тканей, необходимо немного потренироваться. Возьмите те кусочки ткани, в составе которых Вы уверены, и запомните свои ощущения. При покупке одежды используйте свои навыки, чтобы распознать ткань.

Хлопок хорошо пропускает влагу, обеспечивает водопоглощение с тела человека, воздухопроницаем. Хлопок не прилипает к телу человека, тем самым не затрудняет потоотделение, устанавливает оптимальный под одежный климат.

В хлопке комфортно абсолютно всем и всегда, не нарушено кожное дыхание, легко впитывается пот и испаряется влага. Этот высоко гигиеничный материал можно рекомендовать особенно людям с повышенной кожной чувствительностью и склонностью к аллергии. Полезно носить хлопок и при кожных заболеваниях. При чувствительной и нездоровой коже хлопок способен оказывать лечебный эффект, так как полностью обеспечивает кожное дыхание. Самые высокие показатели имеет хлопчатобумажный трикотаж.

***Льняные ткани***

Лен относится к натуральным волокнам растительного происхождения, получаемым из стеблей.

Льняные ткани производят из природного целлюлозного волокна – льняного. Лен-долгунец – это однолетнее травянистое растение, произрастающее в средних нечерноземных областях европейской части стран СНГ. Льняные ткани бывают чистольняными и полульняными, вырабатываемыми из льняной пряжи в сочетании с хлопчатобумажной пряжей, химическими нитями, а также из смешанной пряжи из льняных и химических волокон. Традиционными являются полульняные ткани (хлопок со льном).

Определить лен не сложно. Он приятный, шершавый, теплый, по внешнему виду и на ощупь напоминает хлопок, но все же чуть грубее и толще (хотя и не всегда). Лен – исключительно приятное натуральное полотно для одежды. В нем прохладно летом. Замечено также, что лежачие больные на льняных простынях не имеют пролежней. Ткани из смешанной пряжи (льнолавсановой, льнокапроновой, льнонитроновой) имеют гигроскопичность и гигиенические свойства несколько ниже чистольняных, но изделия из этих полотен не мнутся, хорошо драпируются и ложатся в складках изделия, более формоустойчивы.

- **«Сам себе 03»** (слайд №10)

Интервью у «врачей скорой помощи»

***СИНЯКИ***

Синяки, или по-другому гематомы, в большинстве случаев мы получаем, ударившись обо что-нибудь. При ударе лопаются кровеносные сосуды, и кровь из них растекается под кожей, вызывая припухлость изменение цвета и болезненность.

Длительное пребывание на солнце также делает кожу более подверженной образованию синяков. К такому же результату приводит прием многочисленных лекарств, в том числе и препаратов типа аспирина, разжижающих кровь.

Как избавиться от синяков

Врачи утверждают, что обычный синяк должен исчезнуть сам по себе в течение нескольких недель. По мере заживления он последовательно меняет цвет от красновато-синего к пурпурно-черному, а затем желтовато-зеленому.

Чем ниже на теле расположены синяки, тем медленнее они заживают. На лице синяк проходит через неделю, на туловище – через две недели, а на ноге может оставаться в течение месяца. Дело в том, что в сосудах ног больше давление крови, поэтому там они кровоточат сильнее, чем, скажем, на руках.

Если вы приложите лед сразу после удара, то уменьшите размер и интенсивность синяка и облегчите боль. Холод заставляет сосуды сжиматься, поэтому меньше крови попадает в окружающие ткани.

Воспользуйтесь льдом, завернутым в ткань, и охлаждайте синяк 10-20 минут, затем сделайте перерыв. Повторяйте каждые два часа.

Попробуйте держать лед в холодильнике, а не в морозильной камере. Он будет вполне холодным, однако не замерзнет и не станет твердым, так что его будет удобно прикладывать к телу.

Через 24 часа, когда синяк уже сформировался, можно прикладывать тепло. На этой стадии тепло помогает расширить окружающие кровеносные сосуды, чтобы они смогли быстрее унести скопившуюся жидкость и кровеносные клетки. Устройте себе горячую ванночку или приложите к синяку согревающий компресс.

- **«Проверь себя!»** (слайд №11)

Каждый из выступавших задает по 2-3 вопроса «телезрителям», «дозвонившиеся» отвечают.

*Учитель подводит итоги «передачи», благодарит участников, задает домашнее задание: подыскать материал о закаливании и повторить темы «кожа» и «органы выделения».*

Приложение: презентация урока «Гигиена кожи»