**П-14**

**Назва предмета: "Технології"**

**Тема уроку : "Правила догляду за ногами. Загальні відомості."**

Вчені підрахували, що в середньому за своє життя ми проходимо понад 100000 км, і все це титанічне навантаження витримують наші ноги, які попри незручне взуття, навіяне модою, синтетичні шкарпетки та нейлони, холод та спеку допомагають нам підкоряти цей неймовірний світ.

Без правильного та своєчасного догляду за ногами ми при такому навантаженні отримуємо досить неприємний результат - мозолі, втому, набряки, сухість, варикоз та інші неприємності для нашого здоров’я.

Тому правильний догляд за ногами - запорука не тільки нашої краси, а й нашого здоров’я. Причому слід зауважити, що доглядати за ногами необхідно постійно як жінкам, так і чоловікам. Адже проблеми, що виникають із ногами, при відсутності необхідного за ними догляду, не мають гендерної спрямованості і однаково неприємні усім.

Однак, так вже склалося, що саме влітку догляд за ногами стає особливо актуальним. Бо літо – прекрасна чарівна пора, коли жінки одягають короткі спідниці, підбирають лак для педикюру в колір своїм улюбленим босоніжкам, а чоловіки озираються вслід за стрункими красивими жіночими ніжками… І цей тренд залишається незмінним з року в рік, бо красиві, доглянуті ноги завжди в моді.

Для чоловіків так само, як і для жінок, догляд за ногами стає влітку надзвичайно актуальним. Адже кожен чоловік прагне позбавитись неприємного запаху, підвищеної пітливості, втоми, досить часто і більш серйозних проблем, як наприклад грибка. І хвалитися цими недоліками у відкритому взуті ніхто не поспішає.

Як доглядати за ногами правильно? Як зберегти здоров’я та красу ніг? Як позбавитись від естетичних проблем, пов’язаних з неправильним доглядом? На ці та інші питання ми спробуємо сьогодні знайти відповіді.

Ще в часи Давньої Греції відводилось особливо важливе місце саме догляду за ногами, адже знатним людям цілували тоді не руки, а ноги. Проходили століття, змінювалась мода, але догляд за ногами не втратив своєї актуальності. То ж що таке правильний догляд за ногами?

**Формула правильного догляду:щоденна гігієна ніг + періодичний інтенсивний догляд (2-3 рази на тиждень) + правильний педикюр (1 раз на тиждень) + якісна косметика.**

Обов’язковою щоденною процедурою догляду єгігієна ніг. Приймаючи ванну, душ чи роблячи спеціальні ванночки для ніг, ми очищуємо шкіру ніг від бруду, поту, залишків ороговілого епітелію тощо.

Однак слід пам’ятати, що таким чином ми лише очищуємо та освіжаємо шкіру ніг. Для краси та здоров’я ніг лише гігієни замало. 2-3 рази на тиждень необхідно проводити додаткові, більш інтенсивні процедури догляду: скрабування та пілінг. Саме ці процедури позбавляють шкіру ороговілих ділянок, злущують старий епітелій (ексфоліація) та прискорюють процес його оновлення. Тобто після ексфоліації та пілінгації шкіра стає ніжною, м’якою та готовою для подальшого споживання зволожуючих та відновлюючих компонентів.

Не менш важливою складовою ефективного догляду є правильний педикюр, який необхідно проводити 1 раз на тиждень. Пом’якшуючі ванночки із морською сіллю, безпечний педикюр за допомогою манікюрного інструменту із високоякісного матеріалу, доглядаючий крем для кутикул та нігтів, спеціальні засоби для догляду за нігтями (відживки) та безпечні лаки (для яскравого та модного педикюру) – запорука модного образу та ваших здорових нігтів. І якщо **широка палітра лаків**створена для жінок, то всі інші продукти для педикюру заслуговують уваги і чоловічої частини. Актуальність педикюру в чоловіків зростає, якщо згадати про більш поширене у сильної статті розшаровування, ламкість, потемніння та інші деформації нігтьової пластинки.

Завдання:

- опрацювати матеріал