**П-14**

**Назва предмета: "Технології"**

**Тема уроку: " Засоби догляду за шкірою ніг"**

Правила догляду в домашніх умовах

1. Відлущуйте шкіру. Щодня перед душем обробляйте сухі стопи дрібноабразивною пилкою. Якщо їх розпарити, то ороговілі частинки шкіри буде важче видалити. Пилочку тримайте вертикально, рухи – в одному напрямку.

 2. Тріщини, натоптиші, мозолі. Глибокі тріщини на п`ятах змащуйте сумішшю гліцерину (продається в аптеці) і 2 стіл. ложик 9%-го оцту. А щоб позбутися натоптишів і мозолів, використовуйте спеціальні пластирі або засоби для видалення мозолів.

3. Використовуйте скраб. Регулярно обробляйте п`яти скрабом з поліруючі абразивом. Кращими визнані засоби з воском жожоба. Він м`яко відлущує, зволожує шкіру, знімає набряки, до того ж має регенеруючі, ранозагоювальні властивості.

 4.Ванночки для ніг. Щоб стопи завжди були в ідеальному стані, один раз на тиждень влаштовуйте їмванночки. Розведіть в теплій воді трохи морської солі, додати 2 стіл. ложки оцту і листочки м`яти, вичавіть сік половинки лимона. Опустіть стопи у воду на 10-15 хвилин. Потім витріть, нанесіть живильний крем, загорніть кожну ногу в пакет і укутайте в теплий рушник на 30 хвилин.

5. Користуйтеся кремом для ніг Щодня вранці використовуйте лосьйон для ніг, а на ніч наносите живильний крем, добре втираючи його в чисту суху шкіру ніг

 Необхідність догляду за руками не викликає ніякого сумніву. Ноги тримають всю вагу тіла, увесь час перебувають у взутті, яке не завжди зручне чи відповідає кліматичним умовам, через що ноги зазнають деформації і ушкодження.

 На стан ніг впливають як фізіологічні фактори (потіння ніг), так і фізичні (неякісне, вузьке чи мале взуття). Залежно від них виникають і різні захворювання ніг.

 Проблемою ніг, яка виникає внаслідок незручного чи неякісного взуття, є мозолі. Щоб їм запобігти, треба ретельно добирати взуття, а за необхідності використовувати різні пластирі. Якщо мозолі вже з’явились, то їх необхідно видаляти після розпарювання в гарячій воді або використовувати спеціальні препарати (коломак, саліпод, мозольну рідину тощо). Якщо мозоль являє собою товстий наріст і розташований в малодоступному місці, то краще звернутися до спеціаліста.

Якщо ноги довго перебувають на холоді або у вузькому взутті, то внаслідок перешкоджання руху крові виникає біль, ноги печуть. Можуть з’являтися плями, які треба лікувати, щоб вони не перетворювалися на пухлини.

Грибкові захворювання ніг можуть виникати, якщо не дотримуватися правил особистої гігієни у вологих місцях (басейнах, банях, душах, саунах). Якщо виникло лущення шкіри ніг, пухирці або між пальцями з’являється сверблячка — це перші ознаки наявності грибкового захворювання ніг і негайно треба звернутись до лікаря

 У будь-якому віці (але частіше в дітей) на підошві ноги можуть з’явитися бородавки — доброякісні пухлини, які спричиняє парвовірус. Бородавки відрізняються від мозолів зовнішнім виглядом і дуже болять у разі натискання на них. Лікування бородавок довготривале і складне, тому надзвичайно важливо дотримуватися правил особистої гігієни, особливо у разі приміряння й носіння чужого взуття без спеціальної дезінфікуючої обробки.

Від використання тісного й незручного взуття на великому пальці (на рівні першої плюсневої кістки) уже в підлітковому віці може виникнути випин, який називають подагрвою шишкою. Така деформація кістки може виникати і внаслідок подагри — захворювання обміну речовин в організмі. Ступня має неестетичний вигляд, до того ж ця шишка ще й дуже болісна. Тому важливо слідкувати за зовнішнім виглядом ступень ніг, щоб на ранньому етапі виявити й усунути причину деформації кісток (подагра може бути і спадковим захворюванням).

 Порушення в будові ступні — плоскостопість — може виникати як унаслідок спадкових чинників, так і у разі надлишкового навантаження на ноги (зайвої ваги), під час якого арка ступні прогинається. Часто в період статевої зрілості на ногах з’являється волосся. Воно дошкуляє тоді, коли стає дуже помітним на нозі через колір чи довжину волосин. Сьогодні існує багато засобів, завдяки яким його можна позбутися.

Отже, щоб ноги, а особливо ступні ніг, були красивими, за ними необхідно регулярно доглядати.

Завдання:

- опрацювати матеріал