

ВВЕДЕНИЕ В ГИГИЕНУ КОЖИ И ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Значение ухода за кожей и
закаливания для здоровья и
иммунитета подростков.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О КОЖЕ И ЗДОРОВЬЕ

Кожа – главный защитный барьер организма, а правильный уход и закаливание укрепляют иммунитет, помогают адаптироваться к стрессам и сохранять активность в повседневной жизни.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА

Кожа состоит из трёх слоёв: эпидермиса, который защищает от внешних воздействий; дермы, плотного слоя с сосудами и нервами; и подкожной клетчатки, обеспечивающей теплоизоляцию.

01

Эпидермис препятствует проникновению микробов и загрязнений, дерма отвечает за чувствительность и снабжение кожи питательными веществами, а подкожная клетчатка удерживает тепло и амортизирует.

02

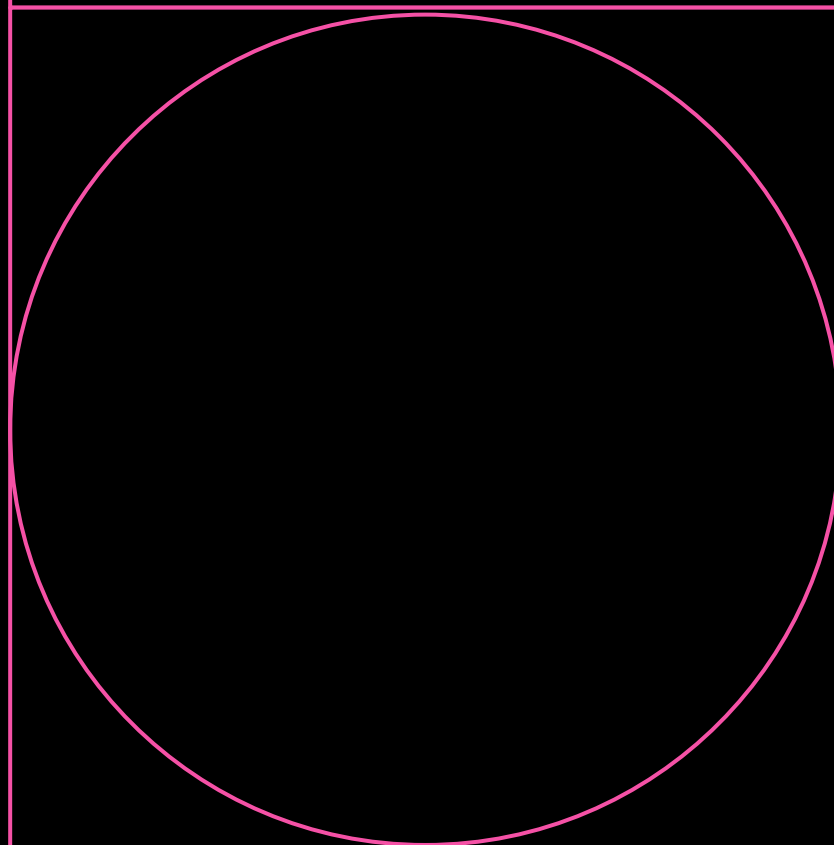
Кожа регулирует температуру тела через потоотделение и воспринимает сигналы боли, температуры и прикосновений, что важно для общей защиты организма и обмена веществ.

03

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ КОЖИ

Ежедневное мытье рук, лица и шеи позволяет снизить риск кожных инфекций и удалить грязь и микробы, которые могут вызывать раздражения и воспаления.

Использование личных полотенец и мочалок предотвращает передачу бактерий, а регулярная стрижка и чистка ногтей помогает избежать грибковых заболеваний и сохранить здоровье кожи.



СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ: ВИДЫ И ВЫБОР

Для ежедневного ухода применяются мыло, гели, шампуни и пенки, которые различаются по интенсивности и составу, подбираются с учётом типа кожи подростка.

01

Жирной коже требуются мягкие, но эффективные очищающие средства для контроля жирности, а сухой – увлажняющие продукты, предотвращающие шелушение и раздражение.

02

Важно избегать средств с алкоголем или сильными ароматизаторами, которые могут пересушивать или вызывать аллергические реакции на чувствительной коже.

03

Перед покупкой стоит обращать внимание на состав и отсутствие аллергенов, выбирая сертифицированные продукты, предназначенные специально для молодой кожи.

04

ЧЕМ ОПАСНА НЕДОСТАТОЧНАЯ ГИГИЕНА КОЖИ

Пренебрежение уходом приводит к появлению угрей, раздражений и неприятного запаха, что может снизить уверенность в себе у подростка и ухудшить социальное взаимодействие.

01



Грязная кожа служит благоприятной средой для размножения бактерий и грибков, увеличивая риск инфекционных заболеваний и ухудшая состояние кожи в целом.

02

***ЗА СУТКИ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ ВЫДЕЛЯТЬ ОТ ПОЛУЛИТРА
ДО ДВУХ ЛИТРОВ ПОТА, ОБЕСПЕЧИВАЯ
ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ И ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПРОДУКТОВ
ОБМЕНА.***

ДО 2 ЛИТРОВ

пота выделяется у подростков при
активных нагрузках для охлаждения
тела и выведения токсинов.

Медицинские исследования, 2023



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ: ВЛИЯНИЕ НА ЧИСТОТУ КОЖИ

Регулярная смена нижнего белья и одежды не реже 1-2 раз в неделю предотвращает накопление грязи и пота, снижая риск раздражений и инфекций.

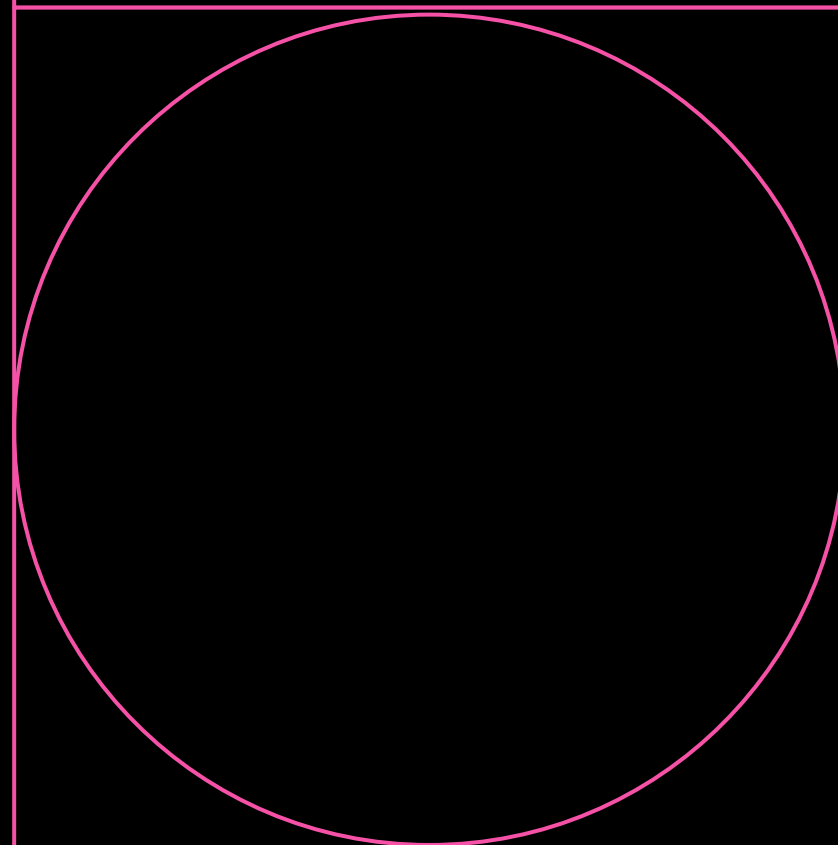
Натуральные ткани позволяют коже дышать и уменьшают трение, предотвращая воспаления и аллергические реакции.

В сезоны с разной температурой следует выбирать лёгкие и комфортные материалы, которые не препятствуют обмену воздуха и не вызывают перегрев.

ОПАСНОСТИ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОСМЕТИКИ

Частое и интенсивное применение декоративных средств может закупоривать поры, способствуя развитию угрей и вызывать раздражение, особенно при использовании неподходящей косметики.

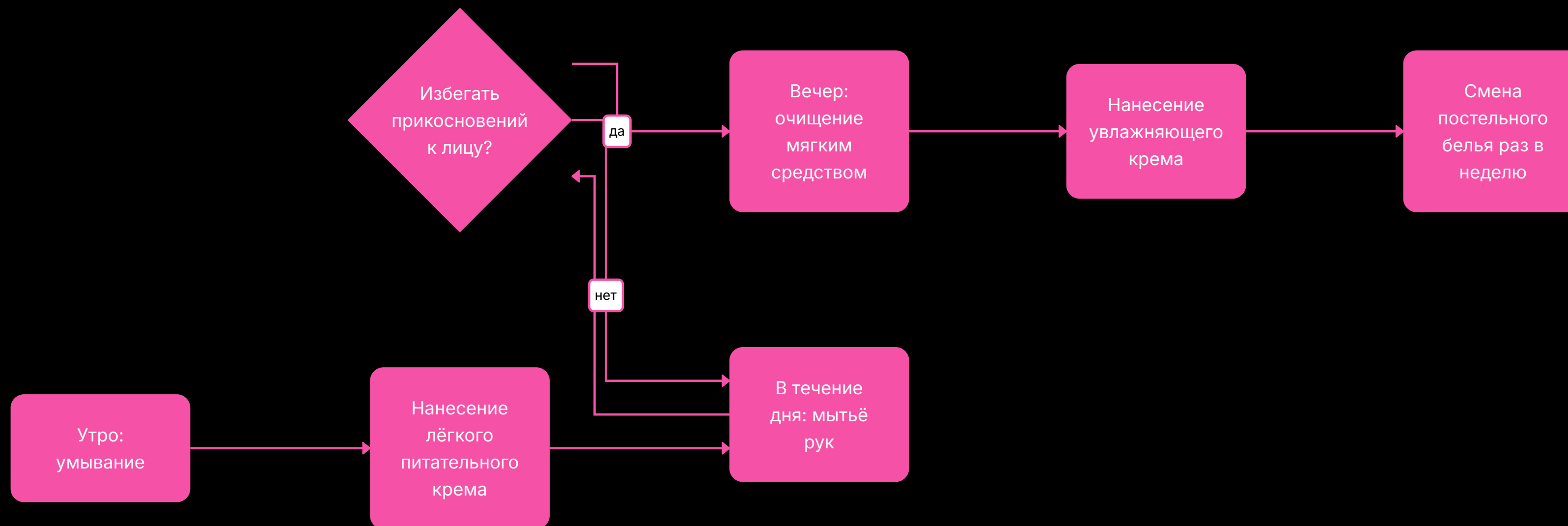
Использование косметики без сертификатов или не предназначенной для подростковой кожи повышает риск аллергий и воспалений, поэтому рекомендуют минимальный и аккуратный подход к её применению.





ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОЦЕДУРА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Последовательность основных этапов ухода для поддержания здоровья кожи



СРАВНЕНИЕ ТИПОВ КОЖИ И УХОДА ЗА НИМИ

Тип кожи	Особенности	Рекомендованный уход
Нормальная	Без излишней сухости или жирности	Ежедневное очищение, лёгкий крем
Жирная	Частые высыпания, блеск	Очищение утром и вечером, матирующие средства
Сухая	Шелушения, стянутость	Мягкое умывание, увлажняющий крем
Комбинированная	Жирная Т-зона, сухие щеки	Комбинированный подход

Таблица: сравнительный обзор характеристик различных типов кожи и рекомендованного ухода для каждого из них.

Правильный уход с учётом типа кожи существенно снижает риск кожных проблем и улучшает её состояние.

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ И ЕГО ПОЛЬЗА



Ежедневное укрепление здоровья

Влияние на настроение и работоспособность

Закаливание – это последовательное воздействие природы для укрепления организма. Регулярные процедуры улучшают иммунитет и помогают лучше переносить климатические изменения.

Кроме здоровья, закаливание положительно влияет на эмоциональное состояние подростков, повышая их энергии и бодрость на протяжении дня.



ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ: ПОСТЕПЕННОСТЬ, СИСТЕМАТИЧНОСТЬ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Начинайте закаливание, когда чувствуете себя хорошо и условия комфортные, чтобы избежать стресса для организма.

Плавно увеличивайте интенсивность процедур, соблюдая регулярный график без длинных перерывов для устойчивого эффекта.

Учитывайте возраст, здоровье и индивидуальную чувствительность к холоду, консультируясь при необходимости с врачом или родителями.

РАЗНООБРАЗИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Проветривайте комнаты ежедневно и гуляйте на улице при разных температурах. Это помогает организму привыкать к переменам климата и укрепляет защитные силы.



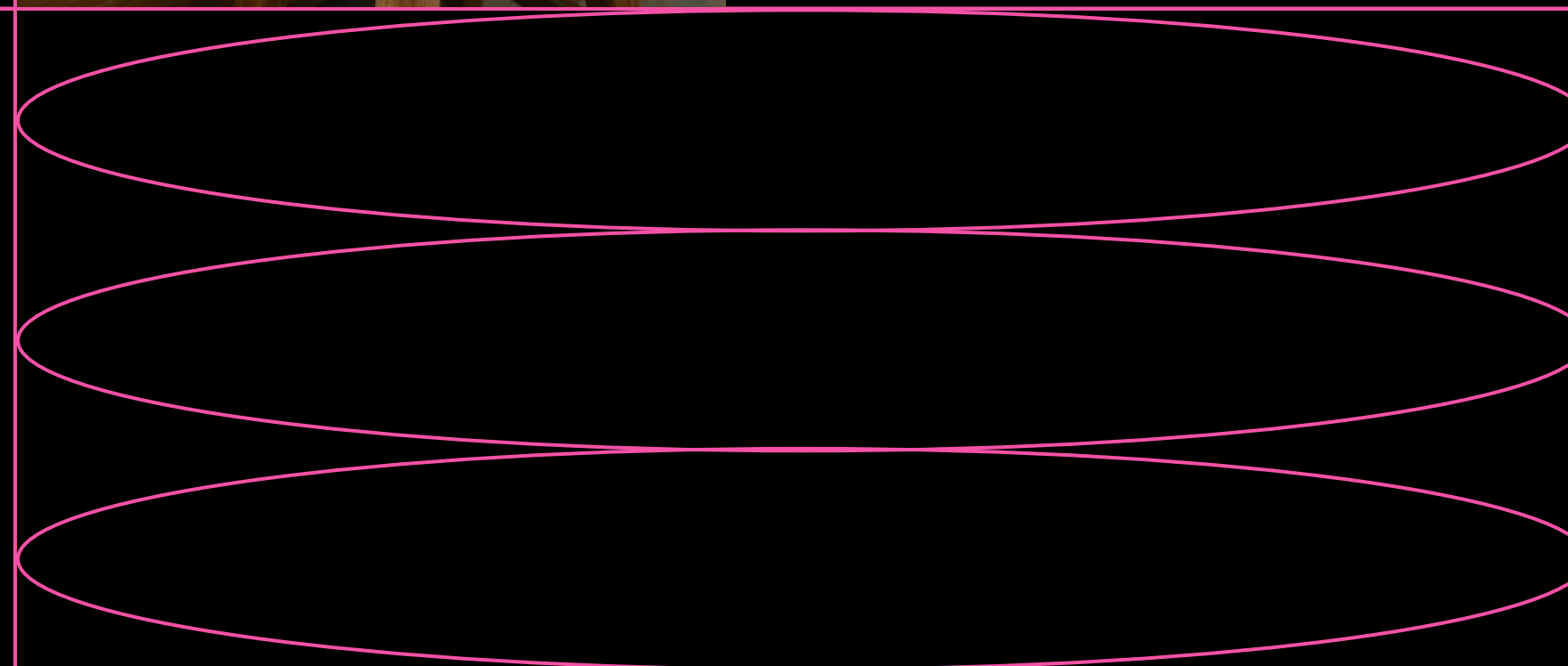
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ

Начинайте с обтираний тёплой водой, постепенно переходя к обливаниям или контрастному душу с понижением температуры для улучшения адаптации.



ПОЛЬЗА СОЛНЦА С УМОМ

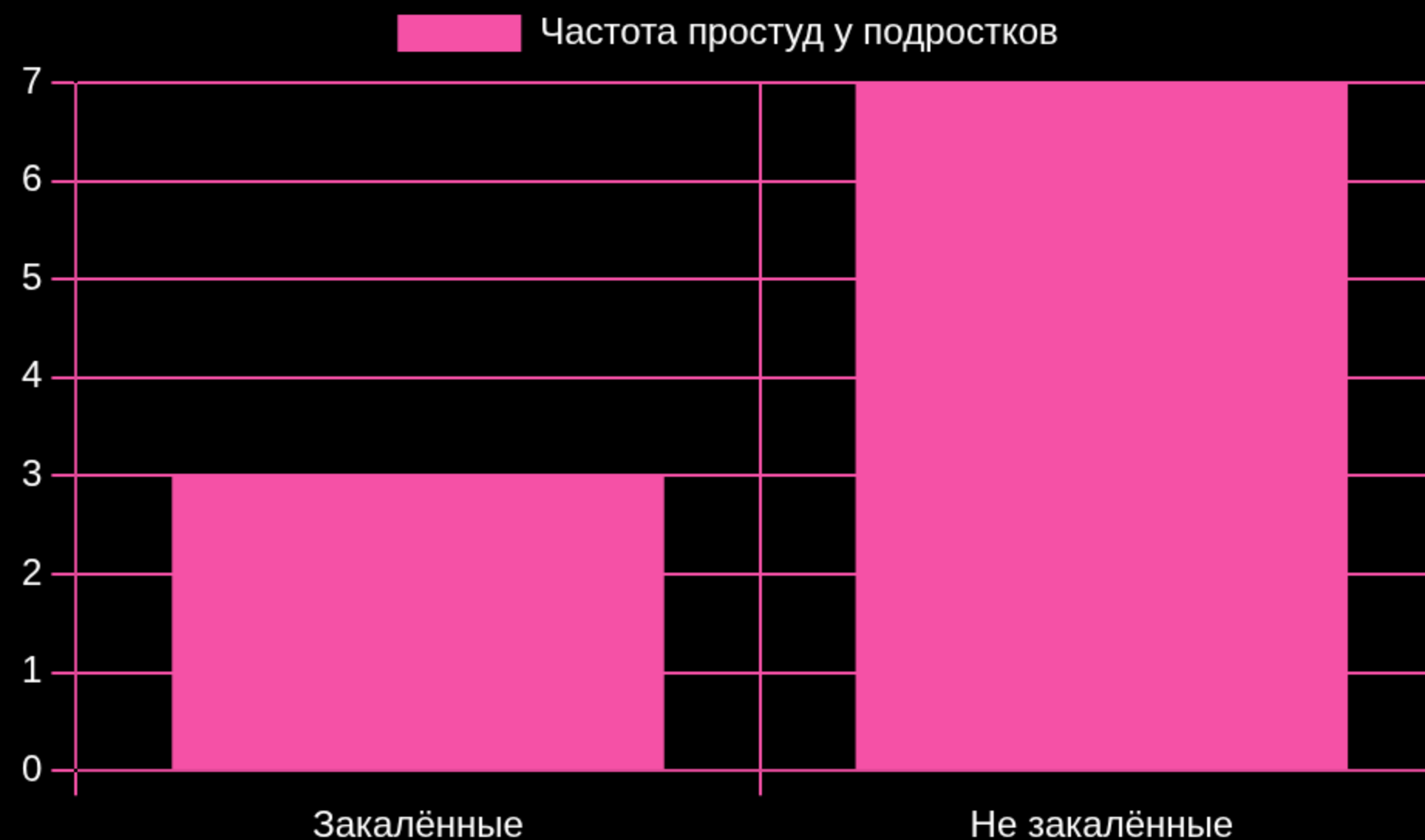
Кратковременное пребывание на солнце утром и вечером улучшает обмен веществ. Обязательно защищайте кожу и голову, чтобы избежать ожогов.



ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ЧАСТОТУ ПРОСТУД

Исследования подтверждают, что закалённые подростки болеют реже, что улучшает их обучение и активную жизнь.

Закаливание практически вдвое снижает количество простудных заболеваний среди школьников.



ЗАКАЛИВАНИЕ И ИММУННАЯ СИСТЕМА

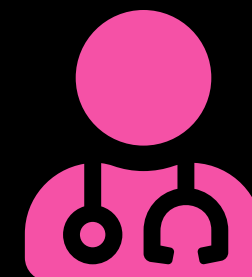
Закаливание активизирует выработку интерферона, ключевого белка для защиты от вирусов и бактерий.

Процедуры улучшают адаптацию организма к перепадам температур, снижая нагрузку на иммунитет.

Исследования показывают снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ у закалённых детей на 35–50%.

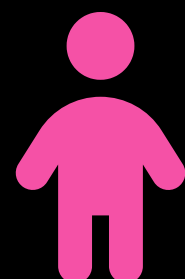
Регулярность и правильный подход к закаливанию усиливают защитные функции организма подростков.

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ



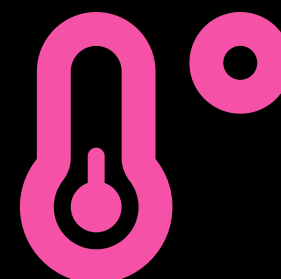
КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ

Перед началом закаливания рекомендуется обсудить режим с родителями или школьным медиком, особенно при хронических заболеваниях.



ВРЕМЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА

В подростковом возрасте иммунная система может ослабевать, поэтому закаливание нужно начинать осторожно и постепенно.

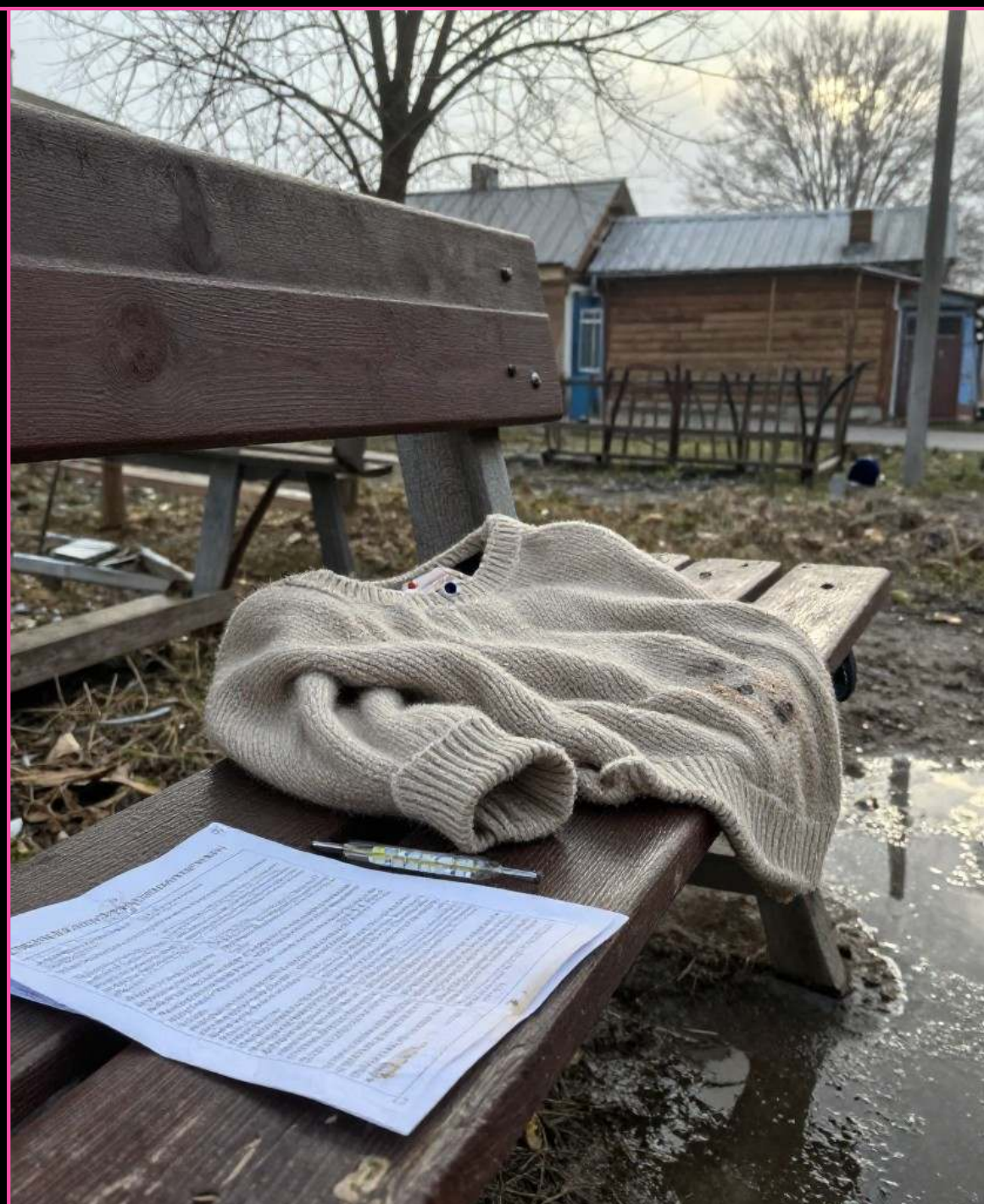


ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПЕРЕПАДАМ ТЕМПЕРАТУРЫ

Кожа подростков тоньше, а теплоотдача выше, что требует бережного подхода к процедурам.

Типичные ошибки при закаливании и последствия

Неправильное начало закаливания во время болезни или без подготовки может вызвать обострение и ухудшение состояния здоровья.



Нерегулярность процедур и игнорирование мер безопасности способствуют переохлаждению и простудным заболеваниям.



ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОЙ КОЖИ И ЗАКАЛИВАНИЯ НА САМОЧУВСТВИЕ

Чистая кожа уменьшает риск инфекций и повышает уверенность подростков в себе.

01

Закаливание повышает физическую выносливость и способствует хорошему настроению.

02

Регулярные процедуры помогают снизить усталость, улучшить сон и общее психологическое состояние.

03

***ЗАБОТИТЬСЯ О
КОЖЕ И
ЗАКАЛИВАТЬ
ОРГАНИЗМ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ***



Соблюдение гигиенических правил и систематическое закаливание формируют устойчивые привычки, улучшают общее состояние и поддерживают активность подростков.