

Дата: 06.10.2021

Група: 32

Предмет: Технології

Тема 2. Складові краси та здоров'я людини

УРОК 13-14

Тема: Особливості будови шкіри. Типи шкіри. Догляд за шкірою обличчя.

Волосся та догляд за ним

Мета:

- Ознайомлення з складовими краси та здоров'я. Визначення здоров'я за зовнішнім виглядом шкіри. Роль шкіри.
- Виховати зацікавленість та компетентність до обраної професії.

Шкіра складається з епідермісу та власне шкіри. *Епідерміс* належить до плаского багатошарового епітелію, що має на різних ділянках тіла неоднакову товщину (1-4 мм). На ділянках тіла, де епідерміс має значну товщину, він містить 5 шарів клітин.

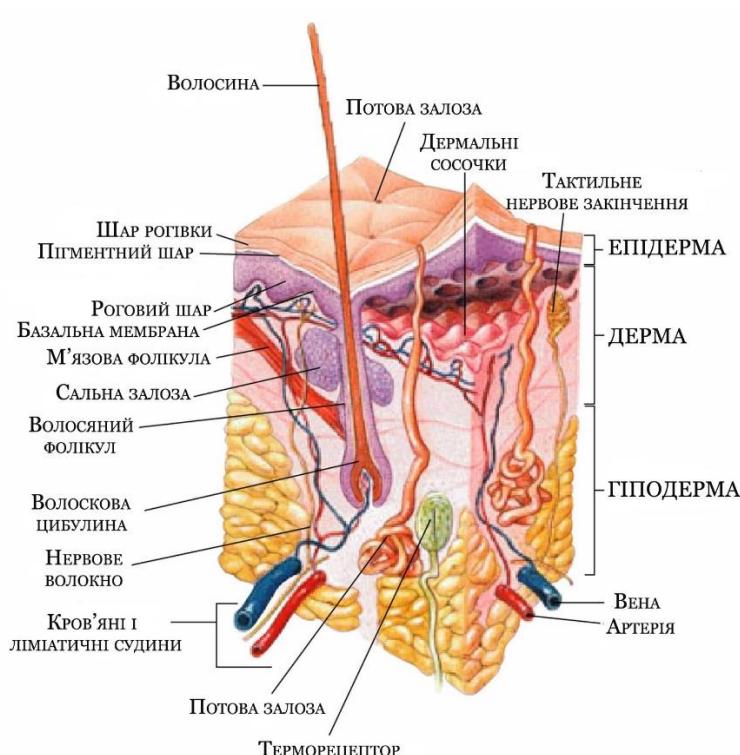
Найглибший шар епідермісу називають основним або призматичним, він побудований з базальних епідермоцитів, між якими розміщаються меланоцити, які виробляють пігмент меланін. Назовні від основного шару розміщується шипуватий шар, що складається з клітин, від яких відходять багато тонофліаментів, що нагадують шипи. На цьому шарі є зернистий шар, що складається з клітин, у цитоплазмі яких є невеликі зернятка. Назовні від зернистого є блискучий шар, побудований з 2-4 рядків пласких безядерних клітин, заповнених епейдином, що добре заломлює світло.

**Зовнішній шар (роговий)** складається з 2 шарів – сосочкового і сітчастого. Сосочковий складається з колагенових і еластичних волокон. У ньому є кровоносні і лімфатичні капіляри, розгалуження нервів і їхні закінчення. Волокна обплітають базальні епідермоцити і частково заходять у проміжки між ними, утворюють сосочки. Це сприяє з'єднанню епідермісу та дерми.

Сітчастий шар складається з товстих колагенових і еластичних волокон, які розміщаються у різних напрямках і перетинаються між собою.

При огляді шкіри можна побачити гребені, утворені сосочками сосочкового шару, та борозни між ними.

**Підшкірна основа** зв'язує шкіру з глибинними тканинами. У дермі і підшкірній основі є кровоносні і лімфатичні судини. У підшкірній основі артерії розміщені в сполучній тканині між жировими скupченнями, від яких відходять гілки, що у дермі утворюють термальну артеріальну сітку. Від неї



йдуть гілки до потових залоз шкіри. На межі між сітчастими та сосочковими шарами судини утворюють підсосочкову артеріальну сітку.

Лімфатичні судини формують підшкірну лімфокапілярну сітку шкіри.

У підшкірній основі містяться нервові закінчення і сплетіння, які сприймають та проводять різні подразнення. Шкіра тісно зв'язана з усіма органами і системами.

**Шкіра** являє собою тонку, але дуже стійку еластичну оболонку, що зв'язана з органами за допомогою шару жирової тканини, яку звичайно називають підшкірною жировою клітковиною.

Шкіра складається з трьох основних шарів: епідерміса, дерми (власне шкіри), підшкірної жирової клітковини (мал.).

**I Епідерміс** – це поверхнева частина шкіри, складається з багатошарового плаского ороговілого епітелію. В ньому розрізняють п'ять шарів:

1) *найглибший* – базальний, складається з одного ряду клітин, за рахунок поділу (розмноження) яких утворюються верхні шари епідермісу, лежить на базальній мембрani;

2) *шипуватий* – складається з 5-15 рядів клітин, що з'єднані між собою відростками – мостицами, між якими циркулює міжклітинна рідина, що живить епідерміс;

3) *зернистий* – складається з 1-2 рядів клітин, що містять зерна кератогіаліна – білкової речовини, з якої утворюється в подальшому кератин – рогова речовина шкіри;

4) *бліскучий шар* - складається з 1-2 шарів клітин, що містять емідін - проміжний продукт перетворення кератогіаліна в кератин;

5) *роговий шар* - складається з ороговілих клітин, має велику стійкість до різних зовнішніх впливів.

Непокшоджений роговий шар не пропускає збудників інфекційних хвороб. Верхня частина рогового шару в нормі постійно відшаровується (фізіологічне шелушіння).

Клітини базального шару можуть утворювати шкірний пігмент меланін, такі клітини називаються меланоцитами. Базальний шар і клітини шипуватого шару об'єднують під назвою росткового (мальпігієвого) шару, клітини якого мають загальну властивість – здатність розмножуватися, завдяки чому відбувається постійне відновлення клітин всіх шарів епідерміса. Найтовстіший епідерміс на підошвах і долонях.

В епідермісі відсутні кровоносні судини; але є багато вільних нервових закінчень – рецепторів, які вважаються "вікнами нервової системи".

**II Дерма**, або власне шкіра – глибока частина шкіри, складається зі щільної волокнистої сполучної тканини й основної речовини. В дермі розміщені кровоносні судини, нерви, потові і сальні залози, корені волосся й нігтів. Дерма поділяється на два шари: сосочковий і сітчастий.

1. Сосочковий шар прилягає до епідермісу, складається з пухкої волокнистої сполучної тканини. Виступи цього шару – сосочки. Вони заходять в епідерміс і утворюють на його поверхні гребінці і борозенки, борозни шкіри. Ці анатомічні утворення на шкірі створюють шкірний малюнок. Вони добре виражені на долонній поверхні і мають у кожної людини індивідуальний рисунок, що часто використовують у кримінальній справі. Дактилоскопія

(шкіра пальця) використовується в судовій справі для встановлення особи. Такі ж особливості рисунка шкіри на долонях і підошвах (дерматогліфіка) допомагають установити спадковий характер захворювання.

В сосочкову шарі є гладкі місцеві клітини, які прикріплюються до волосяних сумок, їх називають м'язами, що підіймають волосся. При їх скороченні з'являється так звана "гусяча шкіра", зменшується притік крові, а в результаті й тепловіддача. Цей шар містить велику кількість:

- 1) кровоносних судин;
- 2) лімфатичних судин;
- 3) нервових волокон і нервових закінчень.

2. Сітчастий шар складається з щільної неоформленої сполучної тканини. Вона містить пучки коллагенових волокон і сітки еластичних волокон, що зумовлюють стійкість всієї шкіри. В сітчастому шарі знаходяться потові і сальні залози та корені волосся.

а) Потові залози розміщені по всьому шкірному покриву, за виключенням кайми губ, головки статевого члена; особливо багато їх на шкірі долонь, підошв, чола. Потові залози відкриваються в дрібнісенькі ямки – вивідні отвори; вивідні протоки відкриваються на гребінцях.

Потові залози виділяють піт, до складу якого, крім води (89 %), входять хімічні речовини, які утворюються в результаті обміну речовин, що проходять в організмі – сечовина, сечова кислота, хлорид натрію і калію. Процеси потовиділення відіграють важливу роль у підтриманні нормальної температури тіла. Разом з потом з організму у великій кількості виділяються шкідливі речовини.

Загальна кількість потових залоз у людини досягає 2,5 млн.

б) Сальні залози за своєю будовою є альвеолярними залозами. Вони розміщені в сітчастому шарі, на всій поверхні тіла, особливо багато їх в шкірі обличчя, грудей, спини, за виключенням долонь і підошв. Вивідні протоки цих залоз відкриваються у волосяні мішки (волосяні фолікули). Сальні залози виділяють секрет – шкірне сало – складну за хімічним складом жирову речовину, що складається з ефірів холестерину, жирних кислот, білкових продуктів, гормонів. Покриваючи шкіру тонкою плівкою, шкірне сало надає їй еластичності, зменшує тертя поверхонь, що дотикаються, обмежуючи випаровування води з поверхні шкіри, захищає її від висихання. Шкірне сало й піт створюють кисле середовище на поверхні шкіри – так звану кислу мантію шкіри, яка відіграє важливу роль у захисті шкіри від гнійничкових захворювань. Функція сальних залоз і властивості їх секрета в значній мірі залежать від етилу ендокринної системи.

Живлення шкіри проходить за рахунок розвинутої сітки кровоносних та лімфатичних судин, що утворюють численні сплетення.

**ІІІ Підшкірна жирова клітковина** (підшкірний жир), складається з пухкої сполучної тканини, петлі якої заповнені жировими дольками. Товщина клітковини неоднакова на різних ділянках: наприклад, на очній повіці вона повністю відсутня, на щоках, животі, сідницях може досягати 10 см.

На межі між підшкірним шаром і дермою розміщена глибока артеріальна сітка (крововонсні судини шкіри можуть вміщати до 1 л крові).

Колір шкіри залежить від наявності в ній пігмента меланіна, наповнення

кровоносних судин, товщини епідерміса. Пігментація шкіри може замінюватися під впливом різних факторів – наприклад, ультрафіолетового опромінення, при деяких захворюваннях можлива повна відсутність пігмента. Для того, щоб обрати правильний догляд та не нашкодити своїй шкірі, треба вміти правильно обрати свій тип. Але ж їх так багато та вони можуть змінюватись в залежності від віку та різних зовнішніх та внутрішніх факторів.

### **Існує 5 типів шкіри:**

#### **Суха шкіра**

Для неї властиві сухість, лущення, чутливість до температурних змін. На сухій шкірі швидше з'являються зморшки.

#### **Догляд**

Зволоження та живлення шкіри повинні бути щоденним ритуалом. Для цього необхідно:

- водний баланс. Не така дрібничка, як здається. Недостатній водний баланс призводить до сухості шкіри
- користуйся кремами з УФ-захистом. Усі ми любимо сонечко, але шкіра страждає від нього
- користуйся денними та нічними кремами
- зволожуючі сироватки підсилють дію крему
- додай у свій крем олію зі зволожуючими властивостями (оливкова, каранджа, гранат, малина, ши, кокосова, морінга, мигдална та абіссинська) і ефект не змусить тебе чекати
- роби зволожуючі маски 2 рази на тиждень

#### **Чутлива шкіра**

Коли занадто суха шкіра не отримує необхідний догляд, вона стає чутливою навіть до води і проявляє це висипами та почервоніннями. Але така шкіра може бути не тільки придбаною, але й природженою.

#### **Догляд**

- користуйся спеціалізованими кремами для чутливої шкіри
- очищуючі засоби не повинні містити спирт
- не три обличчя рушником. Витирай легкими промокуючими рухами
- обережно використовуй спеції у своєму раціоні

#### **Жирна шкіра**

Причиною такої шкіри є надмірна робота сальних залоз. Що виникає через генетичну склонність, зміну гормонального фону або стреси. Шкіра має жирний блиск та чорні цятки.

#### **Догляд**

- очищуючі процедури 2 рази на день
- користуйся кремами, що матують та регулюють роботу сальних залоз
- роби зволожуючі маски та раз на тиждень користуйся скрабом
- не дави прищі та чорні цятки, бо буде ще гірше. Очищуй їх скрабами та піллінгами.

#### **Комбінована шкіра:**

Такому типу шкіри властиві проблеми у Т-зоні (жирна шкіра) та суха або нормальні на щоках.

#### **Догляд:**

- вмивайся тільки теплою водою

- використовуй спеціалізований догляд для комбінованої шкіри
- зволожуй шкіру масками
- слідкуй за відчуттям своєї шкіри. Якщо не має відчуття обтяженості, то засіб тобі підходить

### **Нормальна шкіра:**

Гладка та еластична, без висипів та жирного блиску.

### **Догляд**

- користуйся денними та нічними кремами
- креми для повік зволожує та надає блиску
- користуйся м'яким пілінгом для очищення

### **Зріла шкіра:**

З віком наша шкіра втрачає еластичність та втрачає вологу.

### **Догляд:**

- користуйся УФ-захистом
- для такого типу шкіри необхідні крема для повік
- регенеруючі крема дбайливо доглядатимуть за твоєю шкірою
- зволоження та живлення за допомогою масок
- користуйся оліями з регенеруючими властивостями (мигдална, абіссинська гірчиця, чіа, малина, гранат, каранджа, таману)

### **Типи волосся. Як визначити свій тип волосся.**

Ти ніби знаєш свій тип волосся, купуєш необхідні для нього засоби по догляду, але все одно незадоволена його виглядом. В першу чергу, перевір чи правильно ти визначила свій тип волосся. Дуже часто ця помилка призводить до неправильного догляду за волоссям та втрати його здорового вигляду.

### **Нормальне волосся - мрія кожної людини.**

Такий тип не тільки прикраса, а ще й показник здорового організму.

В тебе нормальний тип волосся, якщо воно:

- слухняне при укладці
- довго тримає форму
- м'яке
- блискуче
- еластичне
- не електризується
- ти миєш волосся раз в 3 дні

Для такого волосся повинен бути не тільки правильний догляд, але й здоровий організм, працюючий без порушень.

### **Сухе волосся**

Ти легко визначиш цей тип. Твоє волосся сухе, якщо воно:

- тьмяне
- шорохувате
- не тримає укладку
- легко плутається
- електризується
- посічене
- ламке
- може бути дрібна лупа
- рідко миєш голову (раз на тиждень)

Для такого волосся потрібне гарне живлення та зволоження, водний баланс та збалансований раціон. А також, менше термічних та хімічних процедур.

### **Жирне волосся**, якщо воно :

- швидко стає брудним та липким
- ти миєш його щодня
- з'являється крупна лупа

Таким волосся стає через неправильну роботу сальних залоз. Цей фактор важко регулювати, але все ж таки можна. Тримайся збалансованої дієти і зменш кількість жирної та солодкої їжі у раціоні.

### **Комбінований тип волосся**

Напевне, найпоширеніший тип волосся, який ми отримуємо у результаті неправильно підібраного догляду та харчування.

Ознаки цього типу:

- сухі кінчики
- жирні корні
- миєш волосся раз в 2-3 дні
- посічені кінчики

Отже, для відновлення і гарного вигляду твого волосся, потрібен не тільки правильно підібраний догляд, але й правильний та збалансований раціон.

### **Питання для самоперевірки:**

1. **Що таке шкіра?**
2. **Що таке здоров'я?**
3. **Що таке краса?**
4. **Які типи шкіри?**

### **Домашнє завдання:**

- ✓ Дати відповіді на питання.
- ✓ Виконати короткий конспект
- ✓ Фотографію конспекту надіслати викладачу [mTanatko@ukr.net](mailto:mTanatko@ukr.net)