

**Wtorek 5.05.2020 r., kl.5a- godzina z wychowawcą**

Zabiegi higieniczne związane z pielęgnacją skóry w okresie dojrzewania- to temat na dziś.

Przeznaczcie ten czas na to, aby dowiedzieć się lub upewnić, jaki masz rodzaj cery i jak o nią dbać.

Jak pielęgnować skórę w okresie dojrzewania? Większość młodych ludzi w okresie dojrzewania staje się świadoma swego ciała i wyglądu. Jest to najlepszy moment, aby zacząć dbać o skórę oraz nabrać odpowiednich przyzwyczajeń zdrowotnych.

- Myj twarz dwa razy dziennie, stosując odpowiedni środek do mycia. Nastolatki, które mają tłustą skórę, powinny wybrać preparat przeznaczony do tego rodzaju skóry.
- Stosuj zróżnicowaną dietę, zawierającą dużo owoców i warzyw.
- Bierz codziennie kąpiel lub prysznic i używaj dezodorantu.
- Unikaj tłustych kosmetyków. Na rynku jest wiele produktów kosmetycznych przeznaczonych dla nastolatków z problemami skórnymi.
- oczyść skórę wieczorem, stosując odpowiedni preparat oczyszczający.
- Unikaj wyciskania krost i zaskórników. Może to prowadzić do infekcji, a także pozostawić trwałe blizny.

**Rozwiąż test, aby dowiedzieć się jaki masz na rodzaj cery. Zapisz odpowiedzi na kartce.**

1. Które zdanie najlepiej opisuje twoją skórę?
  - a. Ciągłe musisz używać kremu nawilżającego.
  - b. Skóra nigdy nie jest ani zbyt tłusta ani wysuszona.
  - c. Tylko czoło i nos, nos i broda są tłuste.
  - d. Cała twarz stale się błyszczy.
2. Na dworze jest zimno, wracasz do domu, patrzysz w lustro i...
  - a. Cała buzia jest czerwona.
  - b. Tylko nos masz czerwony.
  - c. Twoje policzki są zdrowo zarumienione.
  - d. Skóra wygląda normalnie.
3. Gdzie najczęściej wyskakują ci pryszcze?
  - a. Głównie na brodzie.
  - b. W różnych miejscach (Nigdy dwa razy w tym samym miejscu).
  - c. W strefie T (czoło, nos, broda).
  - d. Właściwie wszędzie.
4. Jakiego koloru są twoje oczy?
  - a. Niebieskie lub szare.
  - b. Zielone.
  - c. Orzechowe.
  - d. Ciemnobrązowe.

5. Jakiego koloru są twoje włosy?
  - a. Rude lub blond.
  - b. Blond lub popielaty blond.
  - c. Jasnobrązowe lub brązowe.
  - d. Ciemnobrązowe lub czarne.
6. Który z opisów najlepiej do ciebie pasuje?
  - a. Masz piegi.
  - b. Masz katar sienny lub astmę.
  - c. Twoja skóra jest wyjątkowo sucha i często pęka.
  - d. Używasz bezwonných kosmetyków, aby nie podrażniać skóry.
  - e. Prawie nie możesz zobaczyć porów na swojej skórze.

**Podlicz punkty: WYNIKI dodaj!**

1. A = 4 b = 3 c = 2 d = 1 \_\_\_\_\_

2. A = 4 b = 3 c = 2 d = 1 \_\_\_\_\_

3. A = 4 b = 3 c = 2 d = 1 \_\_\_\_\_

4. A = 4 b = 3 c = 2 d = 1 \_\_\_\_\_

5. A = 4 b = 3 c = 2 d = 1 \_\_\_\_\_

Dodatkowo: jeden punkt za każde zaznaczone zdanie. \_\_\_\_\_

Razem: \_\_\_\_\_

**Teraz sprawdź, jaką masz cerę i od dzisiaj odpowiednio o nią dbaj. Na efekty nie trzeba będzie długo czekać.**

Ilość punktów: 5 – 9, cera tłusta

Ilość punktów: 10 – 14, cera mieszana

Ilość punktów: 15 – 19, cera normalna

Ilość punktów: 20 – 25, cera sucha.

Identyfikacja typów skóry

Typ skóry	Cechy charakterystyczne	Dodatkowe informacje	Występowanie
Normalna	Dobrze nawilżona, gładka, bez wyprysków, bez partii suchych lub nadmiernie tłustych.	Chociaż jest nazywana normalną, występuje bardzo rzadko, zwykle u młodych kobiet	Na całej twarzy i szyi.
Tłusta	Błyszcząca i tłustawa, często z wypryskami i zaskórnikami, a nawet	Występuje w każdym wieku, ale najczęściej u młodych kobiet. Jest	Środkowe partie twarzy – nos, czoło, podbródek, także na

	zmianami trądzikowymi.	następstwem zbyt obfitej wydzieliny gruczołów łojowych, zwłaszcza w okresie zmian hormonalnych. Korzystna dla dojrzałych kobiet, ponieważ ogranicza ryzyko pojawienia się zmarszczek.	plecach i klatce piersiowej.
Sucha	Odwodniona, łąuszcząca się, ściągnięta; wrażliwa i podatna na występowanie zmarszczek i pękanie żyłek, czasami ziemista lub pomarszczona.	Skóra nie produkuje łąuszczu i wilgoć wyparowuje. Dodatkowe czynniki niesprzyjające to wiatr, słońce, klimatyzacja, centralne ogrzewanie, mydło i chlorowana woda.	Policzki, szyja, skóra wokół oczu
Wrażliwa	Skłonna do podrażnień, szorstka, zaczerwieniona z pękającymi żyłkami. Może się łąuszczyć, często występują odczyny alergiczne.	Zarówno skóra sucha, jak i tłusta może być nadwrażliwa na zmiany temperatury, alkaliczne mydło i detergenty	Na całej twarzy, szyi lub w wybranych miejscach.
Mieszana	Środkowe partie twarzy są tłustawe i błyszczące, pozostałe są matowe i suche.	Najczęściej spotykany typ cery, wymaga zróżnicowanej pielęgnacji, np. kremów dla cery tłustej i suchej.	Policzki, szyja, boczne partie czoła są suche; nos, podbródek i środkowa część czoła są tłuste.

### **Zasady pielęgnacji cery**

#### **Pielęgnacja cery normalnej**

Dokładnie oczyszczajmy twarz co najmniej raz dziennie, posługując się odpowiednim preparatem. Wybierzmy delikatny środek nawilżający. Przed wyjściem z domu smarujmy twarz kremem zawierającym filtr UV.

#### **Pielęgnacja cery tłustej**

Używajmy środka oczyszczającego przeznaczonego dla cery tłustej. Nie myjmy jej zbyt często. Pobudza to jedynie pracę gruczołów łojowych. Po umyciu twarzy stosujmy preparat ściągający pory. Nałóżmy delikatny środek nawilżający do cery tłustej. Gdy wystąpią pierwsze problemy ze skórą, takie jak zaskórniki i zmiany ropne, jak najszybciej rozpocznijmy leczenie. Stan jej nie będzie się wówczas pogarszał. Przed wyjściem z domu posmarujmy twarz środkiem nawilżającym.

#### **Pielęgnacja cery suchej**

Jeżeli czujemy, że skóra po umyciu mydłem jest mocno ściągnięta, zastosujmy inny środek myjący. Stosujmy papier nawilżający, zwłaszcza na te miejsca, gdzie skóra jest bardzo wysuszona. Na noc zastosujmy krem silnie nawilżający. Jeżeli po umyciu stosujemy tonik, unikajmy preparatów z alkoholem, które nadmiernie wysuszają skórę. Od wczesnej młodości stosujmy krem pod oczy lub żel. Przed wyjściem z domu zawsze stosujemy krem z filtrem UV.

### **Pielęgnacja skóry wrażliwej**

Wybermy przeciwalergiczne, bezzapachowe środki do pielęgnacji skóry, żeby zmniejszyć możliwości podrażnienia. Nałożmy silniejszy preparat nawilżający na policzki, aby zapobiec pojawieniu się naczynek krwionośnych. Nie stosujmy preparatów ściągających. Przed wyjściem z domu smarujmy skórę kremami przeciwalergicznymi z filtrem UV.

### **Pielęgnacja skóry mieszanej**

Myjmy twarz produktami niezawierającymi mydła, żeby nie przesuszać bocznych partii twarzy i uniknąć pobudzenia gruczołów łojowych. Nałożmy preparat nawilżający na suche fragmenty twarzy, a lekki krem na środkowe partie twarzy. Nałożmy preparat ściągający jedynie na tłuste fragmenty skóry. Przed wyjściem z domu smarujmy twarz kremem z filtrem UV.