

**ШАРГОРОДСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №2**  
**ШАРГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ директора  
Шаргородського ліцею №2  
від 25.10.2022 року № 142  
\_\_\_\_\_ 3.Дубчак

**ІНСТРУКЦІЯ № 18-В**  
**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**  
**ОСНОВНІ ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ**

Для того щоб зрозуміти, як правильно доглядати за шкірою, потрібно знати, як вона побудована.

Шкіра - найбільший та найдоступніший орган людського тіла. Він росте зсередини та постійно змінюється.

Шкіра має кілька шарів:

- зовнішній - роговий, складається з мертвих клітин;
- живий епідерміс росту клітин;
- власне дерма;
- підшкірно - жировий шар - клітковина.

Ми бачимо зовнішній, роговий шар шкіри, і вважаємо, що це і є вся шкіра. Тому зосереджуємо догляд саме на ньому, часто не розуміючи, що це мертві тканини. Найпоширеніша помилка полягає в тому, що намагаємося відразу перейти до зволоження - живлення цього рогового шару, а потім дивуємось, що немає очікуваного ефекту. В другому шарі, епідермісі, знаходиться базальний шар клітин. Це єдиний у шкірі шар клітин, що діляться. Вони ростуть, розвиваються, старішають та вмирають, рухаючись через епідерміс до зовнішнього шару шкіри. Так і утворюються зовнішній роговий шар. Важливою функцією епідермісу є постійна зміна рогового шару, який утворює щось на зразок захисної броні нашої шкіри. Крім того Роговий шар разом з епідермісом перешкоджає випаровуванню вологи з поверхні шкіри. Найтовщий роговий шар - на ступенях та долонях, які найбільше піддаються зовнішнім впливам. Наступний шар - дерма, в ній розташовані колагенові волокна, які відповідають за пружність та еластичність шкіри. З віком вони змінюють структуру, тому шкіра старішає та вкривається зморшками. Цей процес не можна зупинити, але можна уповільнити. Клітини відпочивають від базального шару епідермісу двічі на день. Їх ріст відбувається в ранні ранкові години відразу після полудня. Відповідно, це є найкращий час для догляду. В ці часи шкіра росте, і природа працює на вас.

Найголовніші небезпеки для шкіри:

**1. Зневоднення.**

Відбувається за низької вологості повітря: в спеку чи холод, під час вітру, в приміщенні з центральним опаленням. Також, зневоднення відбувається під час занурення у воду, солону чи жорстку. Найкращий спосіб уникнути пересихання шкіри - використовувати зволожувальні креми якомога частіше для всіх ділянок шкіри, які контактують із зовнішнім середовищем. При цьому потрібно зрозуміти, що такі креми не компенсують втрату вологи, оскільки вони не проникають далі епідермісу. Вони знижують швидкість зневоднення. Шкіра відновлює брак вологи, коли випаровування

зменшується.

## **2. Знежирювання.**

Все, що руйнує поверхневу захисну плівку жиру на поверхні шкіри, збільшує швидкість випаровування вологи. Мило та інші засоби, що знежирюють шкіру спричиняють зневоднення. Мийні засоби порушують кислотно-лужний баланс (РН) шкіри, який у нормі становить 5,0; оскільки вони мають у своєму складі луги. Причому, чим більше піни вони утворюють, тим більш лужну реакцію вони мають. Тому для миття рук та тіла краще використовувати м'яке мило, а для обличчя - очисне косметичне молоко. Ніколи не торкайтесь обличчя. Якщо руки у пральному порошку.

## **3. Ультрафіолетове опромінення.**

Крім усіх відомих небезпек від сонця, хочу наголосити саме на його шкоді для вашої шкіри. Під дією сонячних променів руйнуються колагенові волокна, тому шкіра втрачає еластичність, перестає бути гладенькою і вкривається зморшками. На жаль цей процес ніщо не може вповільнити.

Розроблено:

Медична сестра \_\_\_\_\_ (І.Зарицька)

Погоджено:

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності: \_\_\_\_\_ (Л.Кришина)