**OSOBNÍ HYGIENA**

**Zopakuj si funkce kůže.**

1. **Péče o pleť – několik informací-**(pracuj s učebnicí, kapitola: **Péče o pleť**)

**Zápis do sešitu:**

Co je pleť? Je to pokožka obličeje.

Proč se o ni musíme starat? Je stahována, svrašťována, vystavena povětrnostním vlivům (větru, dešti, slunci, mrazu, prachu).

**Pleť prozradí náš zdravotní stav, nedostatek spánku, kouření, nedostatečný pobyt na čerstvém vzduchu.**

**Pleť dětí** je jemná, suchá, s vysokým obsahem vody, citlivá.

**Pleť dospívajících** je mastnější, často dochází k poruše tvorby mazu, tomu se říká AKNÉ.

Zdravou pleť si udržíme, když budeme **dostatečně spát, sportovat na čerstvém vzduchu a dobře se o ni starat.**

Druhy pleti: suchá, smíšená, mastná.

**V létě** nepřiměřené slunění může způsobit vysušení, pihy, spáleniny i vznik kožních nádorů. Musíme ji chránit hydratačními krémy s ochranným faktorem.

**V zimě** působí na pleť chlad,(mráz), kůže se méně mastí. Musíme ji chránit mastnými krémy.

**Odpověz na otázky:**

1. **Co je pleť?**
2. **Co je AKNÉ?**
3. **Jak se postarat o pleť v létě?**
4. **Jakým krémem ji mazat v zimě?**