

Математика

Тема «Системы неравенств Совокупность неравенств»

1. Определение: Два неравенства с одной переменной называют равносильными, если их решения совпадают.
2. Теорема 1: Если любой член неравенства перенести с противоположным знаком из одной части неравенства в другую, сохранив знак неравенства, то получится неравенство, равносильное данному.
3. Теорема 2: а) если обе части неравенства умножить на одно и то же выражение, положительное при всех переменных из ОДЗ данного неравенства, сохранив при этом знак неравенства, то получится неравенство равносильное данному
б) если обе части неравенства умножить на одно и то же выражение, отрицательное при всех переменных из ОДЗ данного неравенства, изменив при этом знак неравенства на противоположенный, то получится неравенство равносильное данному.

5. Теорема 3: Если основание логарифма в неравенстве больше единицы, то знак неравенства сохраняется и для $f(x)f(x)$ и $g(x)g(x)$, если же основание логарифма больше нуля и меньше единицы, то знак между $f(x)f(x)$ и $g(x)g(x)$ заменяется на противоположный.

<https://www.sites.google.com/a/ssga.ru/ssga4school/matematika/tema-4>

6. Выполнить упражнение 57.3-57.13(а,б,) применив теоремы 1,2.

7. Выполнить упражнение 57.16-57.27(а,б) применив теоремы 3

Домашнее задание 57.3-57.13(в,г), 57.16-57.27(в,г)

История 13.03.2020

Тема: Ситуация в российском сельском хозяйстве и увеличение зависимости от экспорта продовольствия. Финансовые пирамиды и залоговые аукционы.

Учебник стр.325 №3 письменно, стр.351 №2(заполнить таблицу).

Ответить на вопросы полным ответом.

1.В чём состояло своеобразие российских преобразований в экономической сфере в 1990-е гг.?

2.Как менялось российское общество в 1990-е гг.?

3.Что такое ГКО? Почему их продажа привела к финансовому кризису? Что такое дефолт?

4.Охарактеризуйте результаты экономических реформ 1990-х гг. Какое место заняла Россия в структуре мировой экономики в конце XX в.?

5.Почему в 1990-е гг. возникали «финансовые пирамиды»?

6.Какие группы российского общества и почему были ориентированы на рыночные реформы? Ответ обоснуйте. Как ваши родные и близкие проходили путь рыночных преобразований?

Д.3. Разобрать <https://resheba.me/gdz/istorija/10-klass/gorinov/45>, Знать основные понятия, термины, даты. Решу ЕГЭ март варианты 3-4

Обществознание

Тема: Законодательство в сфере антикоррупционной политики государства.

План-конспект

Общее понятие о коррупции.

Исторический разрез коррупции древнего мира, средних веков и нового времени.

Экономическая и социальная опасность коррупции.

Правовой нигилизм.

Борьба с коррупцией нашей области и муниципального образования .

- **Выдержки из Федерального закона Российской Федерации от 25 декабря 2008 г. N 273-ФЗ "О противодействии коррупции"**
- **Статья 4. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции**
- 1. Российская Федерация в соответствии с международными договорами Российской Федерации и (или) на основе принципа взаимности сотрудничает в области противодействия коррупции с иностранными государствами, их правоохранительными органами и специальными службами, а также с международными организациями в целях:
 - 1) установления лиц, подозреваемых (обвиняемых) в совершении коррупционных преступлений, их местонахождения, а также местонахождения других лиц, причастных к коррупционным преступлениям;
 - 2) выявления имущества, полученного в результате совершения коррупционных правонарушений или служащего средством их совершения;
 - 3) предоставления в надлежащих случаях предметов или образцов веществ для проведения исследований или судебных экспертиз;
 - 4) обмена информацией по вопросам противодействия коррупции;
 - 5) координации деятельности по профилактике коррупции и борьбе с коррупцией.
- 2. Иностранные граждане, лица без гражданства, не проживающие постоянно в Российской Федерации, иностранные юридические лица, обладающие гражданской правоспособностью, созданные в соответствии с законодательством иностранных государств, международные организации, а также их филиалы и представительства (иностранные организации), обвиняемые (подозреваемые) в совершении коррупционных правонарушений за пределами Российской Федерации, подлежат ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации в случаях и порядке, предусмотренных международными договорами Российской Федерации и федеральными законами.
- **Статья 6. Меры по профилактике коррупции**
- Профилактика коррупции осуществляется путем применения следующих основных мер:
 - 1) формирование в обществе нетерпимости к коррупционному поведению;
 - 2) антикоррупционная экспертиза правовых актов и их проектов;
 - 3) предъявление в установленном законом порядке квалификационных требований к гражданам, претендующим на замещение государственных или муниципальных должностей и должностей государственной или муниципальной службы, а также проверка в установленном порядке сведений, представляемых указанными гражданами;

- 4) установление в качестве основания для увольнения лица, замещающего должность государственной или муниципальной службы, включенную в перечень, установленный нормативными правовыми актами Российской Федерации, с замещаемой должности государственной или муниципальной службы или для применения в отношении его иных мер юридической ответственности непредставления им сведений либо представления заведомо недостоверных или неполных сведений о своих доходах, имуществе и обязательствах имущественного характера, а также представления заведомо ложных сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей;
- 5) внедрение в практику кадровой работы федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления правила, в соответствии с которым длительное, безупречное и эффективное исполнение государственным или муниципальным служащим своих должностных обязанностей должно в обязательном порядке учитываться при назначении его на вышестоящую должность, присвоении ему воинского или специального звания, классного чина, дипломатического ранга или при его поощрении;
- 6) развитие институтов общественного и парламентского контроля за соблюдением законодательства Российской Федерации о противодействии коррупции.
- **Статья 7. Основные направления деятельности государственных органов по повышению эффективности противодействия коррупции**
- Основными направлениями деятельности государственных органов по повышению эффективности противодействия коррупции являются:
 - 1) проведение единой государственной политики в области противодействия коррупции;
 - 2) создание механизма взаимодействия правоохранительных и иных государственных органов с общественными и парламентскими комиссиями по вопросам противодействия коррупции, а также с гражданами и институтами гражданского общества;
 - 3) принятие законодательных, административных и иных мер, направленных на привлечение государственных и муниципальных служащих, а также граждан к более активному участию в противодействии коррупции, на формирование в обществе негативного отношения к коррупционному поведению;
 - 4) совершенствование системы и структуры государственных органов, создание механизмов общественного контроля за их деятельностью;
 - 5) введение антикоррупционных стандартов, то есть установление для соответствующей области деятельности единой системы запретов, ограничений и дозволений, обеспечивающих предупреждение коррупции в данной области;
 - 6) унификация прав и ограничений, запретов и обязанностей, установленных для государственных служащих, а также для лиц, замещающих государственные должности Российской Федерации;
 - 7) обеспечение доступа граждан к информации о деятельности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления;
 - 8) обеспечение независимости средств массовой информации;
 - 9) неукоснительное соблюдение принципов независимости судей и невмешательства в судебную деятельность;
 - 10) совершенствование организации деятельности правоохранительных и контролирующих органов по противодействию коррупции;
 - 11) совершенствование порядка прохождения государственной и муниципальной службы;

- 12) обеспечение добросовестности, открытости, добросовестной конкуренции и объективности при размещении заказов на поставку товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных или муниципальных нужд;
- 13) устранение необоснованных запретов и ограничений, особенно в области экономической деятельности;
- 14) совершенствование порядка использования государственного и муниципального имущества, государственных и муниципальных ресурсов (в том числе при предоставлении государственной и муниципальной помощи), а также порядка передачи прав на использование такого имущества и его отчуждения;
- 15) повышение уровня оплаты труда и социальной защищенности государственных и муниципальных служащих;
- 16) укрепление международного сотрудничества и развитие эффективных форм сотрудничества с правоохранительными органами и со специальными службами, с подразделениями финансовой разведки и другими компетентными органами иностранных государств и международными организациями в области противодействия коррупции и розыска, конфискации и репатриации имущества, полученного коррупционным путем и находящегося за рубежом;
- 17) усиление контроля за решением вопросов, содержащихся в обращениях граждан и юридических лиц;
- 18) передача части функций государственных органов саморегулируемым организациям, а также иным негосударственным организациям;
- 19) сокращение численности государственных и муниципальных служащих с одновременным привлечением на государственную и муниципальную службу квалифицированных специалистов;
- 20) повышение ответственности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и их должностных лиц за непринятие мер по устранению причин коррупции;
- 21) оптимизация и конкретизация полномочий государственных органов и их работников, которые должны быть отражены в административных и должностных регламентах.
- **Статья 8. Обязанность государственных и муниципальных служащих представлять сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера**
- 1. Гражданин, претендующий на замещение должности государственной или муниципальной службы, включенной в перечень, установленный нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также служащий, замещающий должность государственной или муниципальной службы, включенную в перечень, установленный нормативными правовыми актами Российской Федерации, обязаны представлять представителю нанимателя (работодателю) сведения о своих доходах, имуществе и обязательствах имущественного характера и о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей. Порядок представления указанных сведений устанавливается федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.
- 2. Сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, представляемые государственными и муниципальными служащими в соответствии с настоящей статьей, являются сведениями конфиденциального характера, если федеральным законом они не отнесены к сведениям, составляющим государственную тайну.
- 3. Не допускается использование сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера государственного или муниципального

служащего, его супруги (супруга) и несовершеннолетних детей для установления либо определения его платежеспособности и платежеспособности его супруги (супруга) и несовершеннолетних детей, для сбора в прямой или косвенной форме пожертвований (взносов) в фонды общественных объединений либо религиозных или иных организаций, а также в пользу физических лиц.

- 4. Лица, виновные в разглашении сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера государственного или муниципального служащего, его супруги (супруга) и несовершеннолетних детей либо в использовании этих сведений в целях, не предусмотренных федеральными законами, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 5. Сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера государственных и муниципальных служащих могут предоставляться для опубликования средствами массовой информации в порядке, определяемом нормативными правовыми актами Российской Федерации.
- 6. Проверка достоверности и полноты указанных в части 1 настоящей статьи сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера государственного или муниципального служащего, его супруги (супруга) и несовершеннолетних детей осуществляется представителем нанимателя (руководителем) или лицом, которому такие полномочия предоставлены представителем нанимателя (руководителем), самостоятельно или путем направления в порядке, устанавливаемом Президентом Российской Федерации, запроса в правоохранительные органы или государственные органы, осуществляющие контрольные функции, об имеющихся у них данных о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера государственного или муниципального служащего, его супруги (супруга) и несовершеннолетних детей.
- 7. Непредставление гражданином при поступлении на государственную или муниципальную службу представителю нанимателя (работодателю) сведений о своих доходах, имуществе и обязательствах имущественного характера, а также о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей либо представление заведомо недостоверных или неполных сведений является основанием для отказа в приеме указанного гражданина на государственную или муниципальную службу.
- 8. Невыполнение государственным или муниципальным служащим обязанности, предусмотренной частью 1 настоящей статьи, является правонарушением, влекущим освобождение государственного или муниципального служащего от замещаемой должности государственной или муниципальной службы либо привлечение его к иным видам дисциплинарной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 9. Федеральными законами о видах государственной службы, а также о муниципальной службе для государственного или муниципального служащего могут устанавливаться более строгие запреты, ограничения, обязательства, правила служебного поведения.
- **Статья 9. Обязанность государственных и муниципальных служащих уведомлять об обращениях в целях склонения к совершению коррупционных правонарушений**
 - 1. Государственный или муниципальный служащий обязан уведомлять представителя нанимателя (работодателя), органы прокуратуры или другие государственные органы обо всех случаях обращения к нему каких-либо лиц в целях склонения его к совершению коррупционных правонарушений.
 - 2. Уведомление о фактах обращения в целях склонения к совершению коррупционных правонарушений, за исключением случаев, когда по данным

- фактам проведена или проводится проверка, является должностной (служебной) обязанностью государственного или муниципального служащего.
- 3. Невыполнение государственным или муниципальным служащим должностной (служебной) обязанности, предусмотренной частью 1 настоящей статьи, является правонарушением, влекущим его увольнение с государственной или муниципальной службы либо привлечение его к иным видам ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.
 - 4. Государственный или муниципальный служащий, уведомивший представителя нанимателя (работодателя), органы прокуратуры или другие государственные органы о фактах обращения в целях склонения его к совершению коррупционного правонарушения, о фактах совершения другими государственными или муниципальными служащими коррупционных правонарушений, непредставления сведений либо представления заведомо недостоверных или неполных сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, находится под защитой государства в соответствии с законодательством Российской Федерации.
 - 5. Порядок уведомления представителя нанимателя (работодателя) о фактах обращения в целях склонения государственного или муниципального служащего к совершению коррупционных правонарушений, перечень сведений, содержащихся в уведомлениях, организация проверки этих сведений и порядок регистрации уведомлений определяются представителем нанимателя (работодателем).

Д.3. Письменно ответить на вопросы

1. Всегда ли существовала коррупция?
2. Приведите примеры коррупции в разные периоды истории?
3. Какой орган власти должен осуществлять борьбу с коррупцией?

Английский язык

Формы причастий **Изучи теорию о формах причастий**

 **Forms of the Participle (Формы причастия)**

Причастие имеет форму времени и залога. Переходные глаголы имеют две формы причастия действительного залога и три формы причастия страдательного залога:

| | Active (действительный залог) | Passive (страдательный залог) |
|--|--|---|
| Participle I (The Present Participle) | <i>using</i> — использующий | <i>being used</i> — используемый |
| Participle II (The Past Participle) | — | <i>used</i> — использованный |
| The Perfect Participle | <i>having used</i> — использовав | <i>having been used</i> — после того как использовали |

- **The Perfect Participle Active** (Совершенное причастие действительного залога) образуется с помощью вспомогательного глагола **to have** в форме Present Participle — (**having**) и основного глагола в форме the Past Participle (III форма глагола).

The Perfect Participle Active соответствует в русском языке деепричастию совершенного вида, оканчивающемуся на **-в** или **-я**: *having phoned* — позвонив, *having done* — сделав, *having found* — найдя.

The Perfect Participle Active употребляется в причастных оборотах и выражает действие, предшествующее действию, выраженному глаголом-сказуемым. Такие обороты соответствуют придаточным предложениям причины и времени с глаголом-сказуемым в форме the Past Perfect:

Having told her the truth, he felt better. (= *After he had told her the truth, he felt better.*) — Сказав ей правду (После того как он сказал ей правду), он почувствовал себя лучше.

Having parked the car, he went home. (= *After he had parked the car, he went home.*) — Припарковав машину (После того как он припарковал машину), он отправился домой.

- **The Perfect Participle Passive** (Совершенное причастие страдательного залога) образуется с помощью вспомогательного глагола **to be** в форме the Perfect Participle (**having been**) и основного глагола в форме the Past Participle (III форма глагола).

Для перевода the Perfect Participle Passive на русский язык используется придаточное предложение:

Having been signed, the contract was paid. — После того как контракт подписали, он был оплачен.

Выполни задания на карточке (левая сторона)

Д.з. Выполни задания на карточке (правая сторона)

1 Translate the sentences into Russian.

1. Having eaten fish and chips, we ordered some ice cream.— _____
2. Having been bullied as a child, the man became very aggressive when he grew up.— _____
3. Bullying other children, the boy lost all his friends.— _____
4. Having been left alone, the cat jumped out of the window.— _____
5. Having cleaned the room, she decided to have some rest.— _____
6. Cleaning the room, she decided to have some rest and left the floor unwashed.— _____
7. Having been washed and dried, the dress looked as good as new.— _____
8. Having read the letter, the man became very pale and asked for some water.— _____
9. The man reading the letter became very pale and asked for some water.— _____

4 Form the participles from the verbs.

- to include — Participle I Passive — _____
to develop — Perfect Participle Active — _____
to give — Perfect Participle Passive — _____
to promise — Participle II — _____
to invite — Perfect Participle Passive — _____

5 Rephrase the sentences using participles.

Model: John felt tired. He sat down for a few moments.— *Feeling tired, John sat down for a few moments.*

1. We sat in the living room. We played "Monopoly". _____
2. She passed her driving test. She bought a car. _____
3. He was chosen to play. He went out and bought some football boots. _____
4. He studied at Oxford. He went to work in Germany. _____
5. She lost her purse. She went to the police. _____
6. We arrived late. We didn't find much food left. _____

2 Open the brackets using Participle I or Participle II.

- 1 a) (Написав) a new picture, Dali used to show it to his wife. _____
b) (Во время написания) a new picture, Dali used to show it to his wife. _____
- 2 a) (Считая) the children, she kept making mistakes and starting from the beginning. _____
b) (После того как их посчитали), the children started to board the plane. _____
- 3 a) (После того как его продали), the dress was removed from the window. _____
b) (Продавая) her biscuits, she would put one of them in her mouth when she thought nobody was watching. _____
- 4 a) (Прожив) in a little village all his life, he found it hard to find his way around the airport. _____
b) (Живя) in a little village, we rarely went to the theatre or visited art galleries. _____
- 5 a) She closed the door (оставив) the key in the room. _____
b) She left the room (оставляя) them alone. _____
- 6 a) (После того как их пригласили) to the party, the girls spent all weekend getting ready. _____
b) (Приглашая) на вечеринку, он забыл указать свой адрес. _____
- 7 a) (Читая) the book, she fell asleep. _____
b) (Поскольку он прочитал) the book before, he decided not to buy it. _____

3 Translate these expressions into English. Use them in the sentences of your own.

- закончив завтракать — _____
дописав страницу — _____
начав новый проект — _____
записав его адрес — _____

Элективный курс

Тема урока «Позаботься о руках. Как ухаживать за руками? Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала».

Руки – это особая часть тела. Именно руками мы совершаем все наши основные дела и именно они подвержены постоянному стрессу. Резкие изменения погоды, постоянный контакт с химическими веществами, горячая и холодная вода – эти факторы каждый день воздействуют на них и зачастую отрицательно сказываются на их состоянии.

Когда кожа рук очень сухая и трескается – это не только вызывает боль и выглядит неприглядно, но и доставляет немалый дискомфорт. С наступлением холодного времени года, эта проблема становится максимально выраженной.

В данной статье рассмотрим причины и действенные способы лечения народными средствами сухости кожи рук.

Причины сухой кожи и появления трещин

Частое мытье рук, а тем более с использованием агрессивных очищающих средств может быстро привести к пересушиванию кожи. При контакте рук с горячей водой, ухудшается ее состояние и смывается защитный слой. В этом случае для предотвращения и лечения сухих потрескавшихся рук рекомендуется надевать перчатки при мытье посуды и использовать мягкое, увлажняющее мыло, разработанное специально для сухого типа.



Зачастую трещины на руках являются результатом издержки профессии. Представители таких профессий, как например медсестры, врачи или учителя, которым по долгу службы приходится часто их мыть могут имеют сухую кожу. У работников заводов или парикмахеров, которые регулярно подвергаются воздействию химических веществ и других агрессивных раздражителей также сильно сохнет и трескается кожа.

Хронические заболевания могут быть причиной сухости рук. Например, люди с аутоиммунными заболеваниями, такими как диабет или волчанка, имеют плохое кровообращение в конечностях, соответственно сухой тип кожи. Экзема и псориаз также вызывают воспаление, приводящее к шелушению и появлению трещин.

Какие витамины принимать

- **Витамин В3 (ниацин)**

Малое количество витамина В3 в рационе может привести к кожным заболеваниям, например таким как дерматит, который характеризуется образованием корочек и отслаиванием кожных чешуек. Исследование, проведенное в 2015 году показало, что дефицит ниацина может быть причиной проявления фотодерматита, заболевания, которое проявляется в виде воспалений и сыпи.

Старайтесь ежедневно потреблять большое количество продуктов, богатых витаминами В3 или принимайте его в виде пищевых добавок. Суточная норма витамина В3 для мужчин составляет порядка 16 мг и 14 мг для женщин.

- **Витамин В12**

Дефицит витамина В12 также может вызвать кожные заболевания, такие как атопический дерматит (сухие, чешуйчатые пятна кожи) и угри.

Ешьте много продуктов, богатых этим веществом, чтобы помочь предотвратить его дефицит. Обратитесь к квалифицированному врачу, чтобы узнать, нуждается ли ваш организм в дополнительных дозах витамина В12. Рекомендуемая доза для взрослых — около 2,4 мг.

Биотин

Биотин оказывает благотворное влияние на кожу и дает необходимое увлажнение, в то время как его дефицит может быть причиной себорейного дерматита, излишнего высыхания и ее растрескивания, а также появления болезненных трещинок в уголках рта.

Употребляйте продукты, богатые биотином — яйца (особенно желтки), пивные дрожжи, орехи, сардины, соевые бобы, бобовые, грибы, бананы, цветная капуста и цельные зерна. Достаточный уровень потребления биотина составляет 30 мг в день для мужчин и женщин.

Витамин С

Витамин С призван не только защищать наш иммунитет, но и обеспечивать нормальное состояние кожи. Стимулирует производство коллагена повышают ее гидратацию. Грубая, сухая, чешуйчатая кожа может быть признаком того, что вы не его дополучаете.

Поэтому стоит восполнять в организме необходимые запасы этого витамина. Его суточная норма — 90 мг для мужчин и 75 мг для женщин.

Вот одни из лучших народных способов, которые помогают успокоить и увлажнить сухую кожу, а также вылечить трещины на руках.

Народные средства лечения очень сухой кожи рук

Оливковое масло

Как богатый источник полезных жирных кислот и антиоксидантов оливковое масло поможет успокоить сухую и зудящую кожу. Его особенность заключается в том, что оно очень быстро впитывается в эпидермис и длительное время не дает влаге испаряться. Кроме того, обладает противомикробными и противовоспалительными свойствами, которые позволяют бороться с микробами, а также уменьшают боль и зуд.

Способы использования оливкового масла:

- Слегка нагрейте 1-2 столовые ложки оливкового масла и нанесите на руки, слегка массируя непродолжительное время. Оставьте на несколько минут (или можно на всю ночь), а затем смойте водой. Повторяйте 2-3 раза в день, пока не появится видимый результат.
- Мед увлажняет кожу и делает ее гладкой и мягкой. В сочетании с оливковым маслом поможет поддерживать уровень влаги в дерме. Слегка нагрейте 2 столовые ложки чистого меда в микроволновой печи или на водяной бане, а затем добавьте 2 столовые ложки масла. Хорошо перемешайте и нанесите на руки. Держите 10-15 минут. Повторяйте так 1 раз в день.
- Разотрите в пюре половину спелого банана и добавьте 1 чайную ложку оливкового масла и 1 столовую ложку сырого меда. Тщательно перемешайте до однородного состояния и распределите по коже. Смойте через полчаса теплой водой, а затем холодной водой, чтобы обеспечить удержание влаги. Повторяйте ежедневно.

Молоко

Молоко содержит молочную кислоту, которая поддерживает достаточный уровень увлажнения и отшелушивает мертвые клетки. Она имеет мощные противовоспалительные и успокаивающие свойства, которые помогают лечить сухую и потрескавшуюся кожу.

Вот несколько способов его применения:

- В миску влейте 1/2 стакана холодного молока и смочите в нем чистую ткань. Отожмите и наложите на проблемные участки. Дайте впитаться около 8-10 минут и затем осторожно протрите руки другой стороной ткани, пропитанной теплой водой. Делать такую процедуру нужно каждый день для быстрого достижения эффекта.
- Молоко в сочетании с розовой водой и лимонным соком помогает восполнить необходимый запас влаги в коже и сделать ее гладкой и мягкой. Смешайте по 2-3 капли свежего лимонного сока и розовой воды в 4 столовых ложках молока. Хорошо перемешайте и нанесите полученную смесь на кисти, слегка втирая. Держите 10-15 минут и затем ополосните холодной водой. Применяйте данный способ 2 раза в день, пока не увидите результаты.
- Натуральное масло, содержащееся в арахисах, прекрасно увлажняет, насыщает влагой и вылечивает сухие трещины рук. Приготовьте маску из измельченного арахиса (8-10 ядер), 1/2 стакана молока и 2 столовых ложек меда. Нанесите этот микс на пораженные участки на 15-20 минут и потом смойте теплой водой. Делайте это ежедневно.
- Миндальное масло также эффективно увлажняет, смягчает и помогает поддерживать общее состояние кожи. Смешайте 1 чайную ложку миндального масла в 1 стакане теплого молока и хорошо перемешайте. Ежедневно пейте эту жидкость перед сном.

Овсянка

Овсянка богата белками и помогает уменьшить сухость кожи, делая ее увлажненной. Она отшелушивает и очищает.

1. Смешайте 1 чайную ложку меда и 2 столовые ложки овсяной муки. Хорошо перемешайте до образования гладкой пасты. По желанию можно добавить свежий лимонный сок.
2. Нанесите смесь на руки и оставьте на 10 минут. Ополосните теплой водой и продолжайте этот процесс дважды в неделю до желаемого результата.

Авокадо

Этот фрукт богат различными витаминами, жирными кислотами и антиоксидантами, которые помогают вылечить кожу. Способствует восстановлению ее тургора и эластичности.

1. Сделайте смесь из пюре мякоти половины авокадо и 3-4 столовых ложек меда. Тщательно перемешайте.
2. Смажьте этой смесью ладони и держите минут 15-20 и затем ополосните теплой водой. Выполнение процедуры не менее двух раз в неделю поможет быстро избавиться от трещин.

Мед также отлично увлажняет и успокаивает раздраженную кожу. Аккуратно смажьте медом пораженные участки, оставьте на некоторое время и смойте водой.

Яблочный уксус поможет сбалансировать уровень pH кожи и восстановить влагу. Смешайте 1 столовую ложку уксуса в 1/2 стакана воды и нанесите раствор на ладони с помощью ватных тампонов. Подождите 10 минут и ополосните. Повторяйте процедуру через день.

Домашнее задание. Найти рецепты различных питательных смесей для рук из доступных ингредиентов.

Отправьте на электронную почту osadnina@yandex.ru фото выполненной работы.

ФК 11 кл

Выполните упражнения направленные на развитие выносливости.

1. Разминка.

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленные круговые движения головой. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. Круговые движения кистями. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круговые движения предплечьями. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – динамичное разведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны;

2 - динамичное разведение прямых рук в стороны. Выполнить цикл 15-20 раз.

7. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, вдоль туловища. 1 – прогнуться в пояснице назад, руки вверх;

2 – глубокий наклон вперед до касания пола пальцами рук, ноги прямые. Выполнить 15-20 раз.

10. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Глубокие ритмичные приседания. Выполнить 15-20 раз.

11. И.П. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить максимальный выдох. Медленно вдыхая, поднять перед собой сгибаемые в локтевых суставах руки к

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости №2 количество кругов варьируется от 2 до 5.

1. И.П. – упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамичные отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.
2. И.П. – упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.
3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание ног, опуская носки за голову. При выполнении упражнения ноги в коленях слегка согнуты.
4. И.П. – глубокий присед, левая нога впереди, руки за головой в замок. Динамичные выпрыгивания со сменой впереди стоящей ноги. При выполнении упражнения спину держать прямо.