



ГИГИЕНА ДЕВУШКИ

8 класс

Учитель технологии – Пигасова Наталия Владимировна

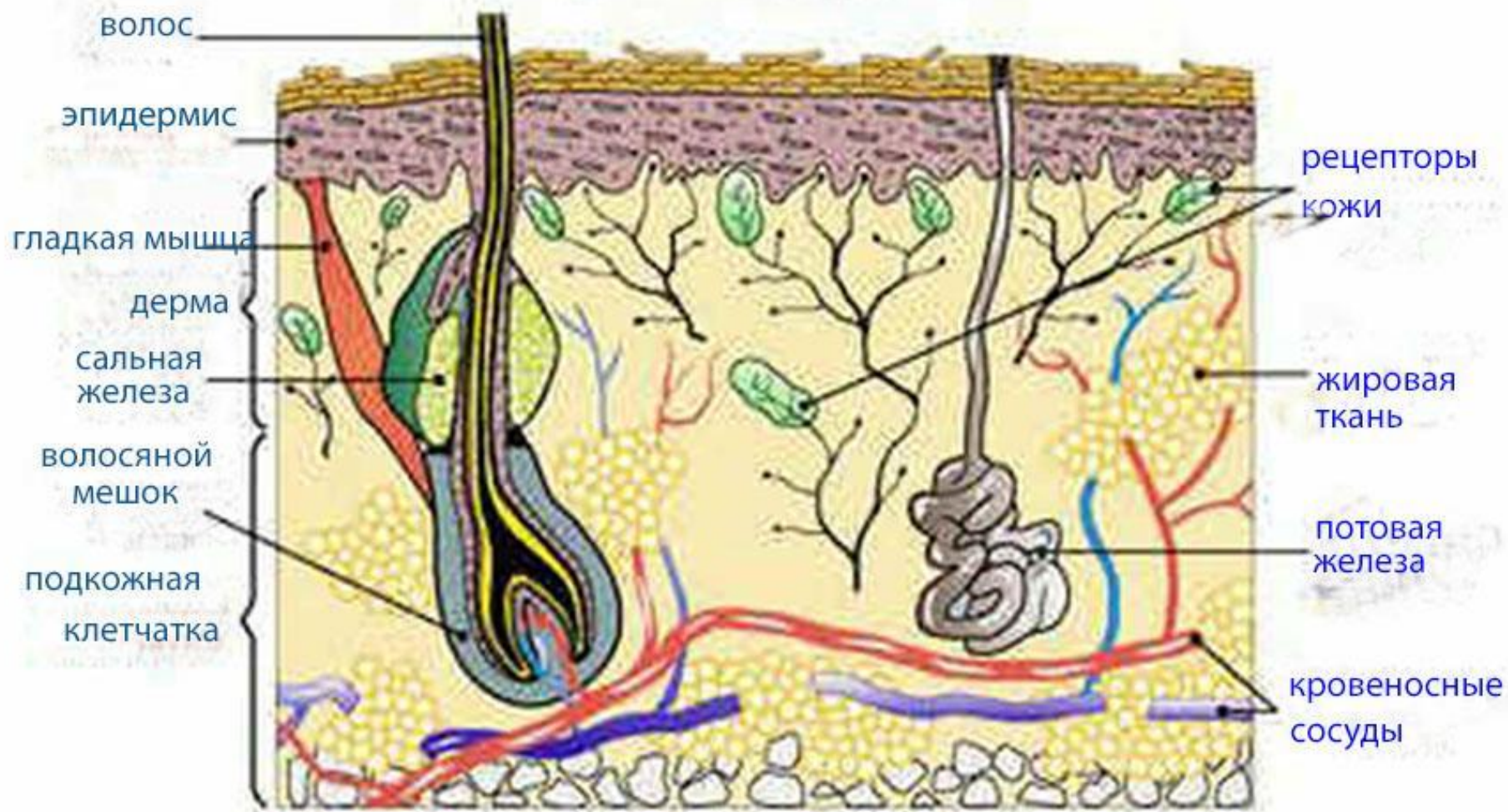
Чистая кожа

Кожа – это наружный покров тела человека.

Кожа состоит из 3-х основных слоёв:

- эпидермиса
- собственно кожа
- подкожной жировой клетчатки

строение кожи



Типы кожи



Тип кожи

- Нормальная
- Сухая
- Жирная
- Комбинированная
- Увядающая

Уход за кожей

1. Очищение
2. Питание
3. Увлажнение
4. Защита.

4 этапа ухода за кожей лица:



1. Очищение



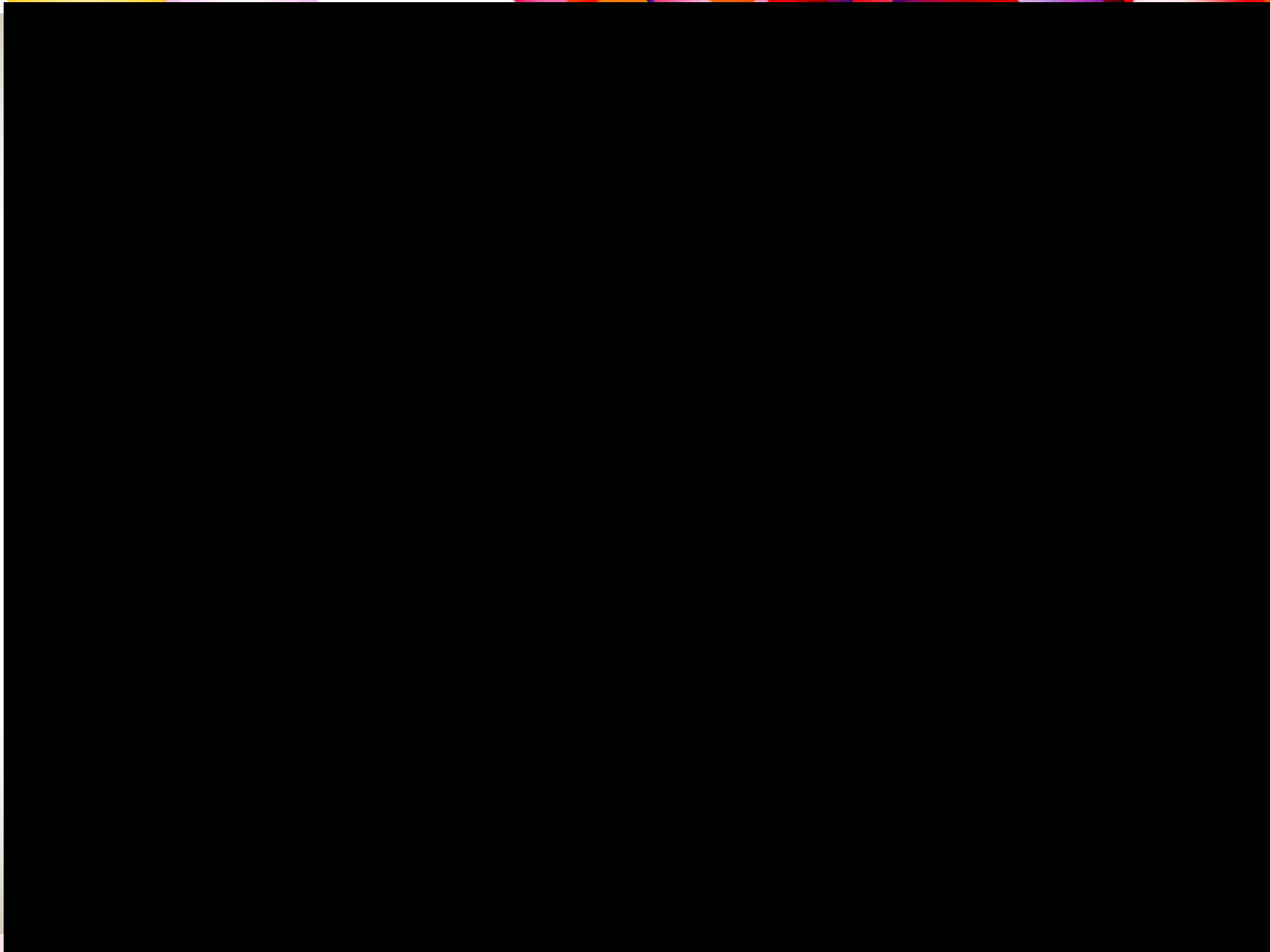
2. Тонизирование



3. Увлажнение
Дневной крем



4. Питание
Ночной крем



Проверочная работа

1. Для чего необходимо знать свой тип кожи?
2. Определи тип кожи по её характеристике: «на некоторых участках кожа сухая, шелушится; на крыльях носа, на подбородке – жирная, видны черные точки, блестит».
3. Напиши 3 основных слоя кожи человека.
4. Этапы ухода за кожей?
5. Толщина кожи на веках?

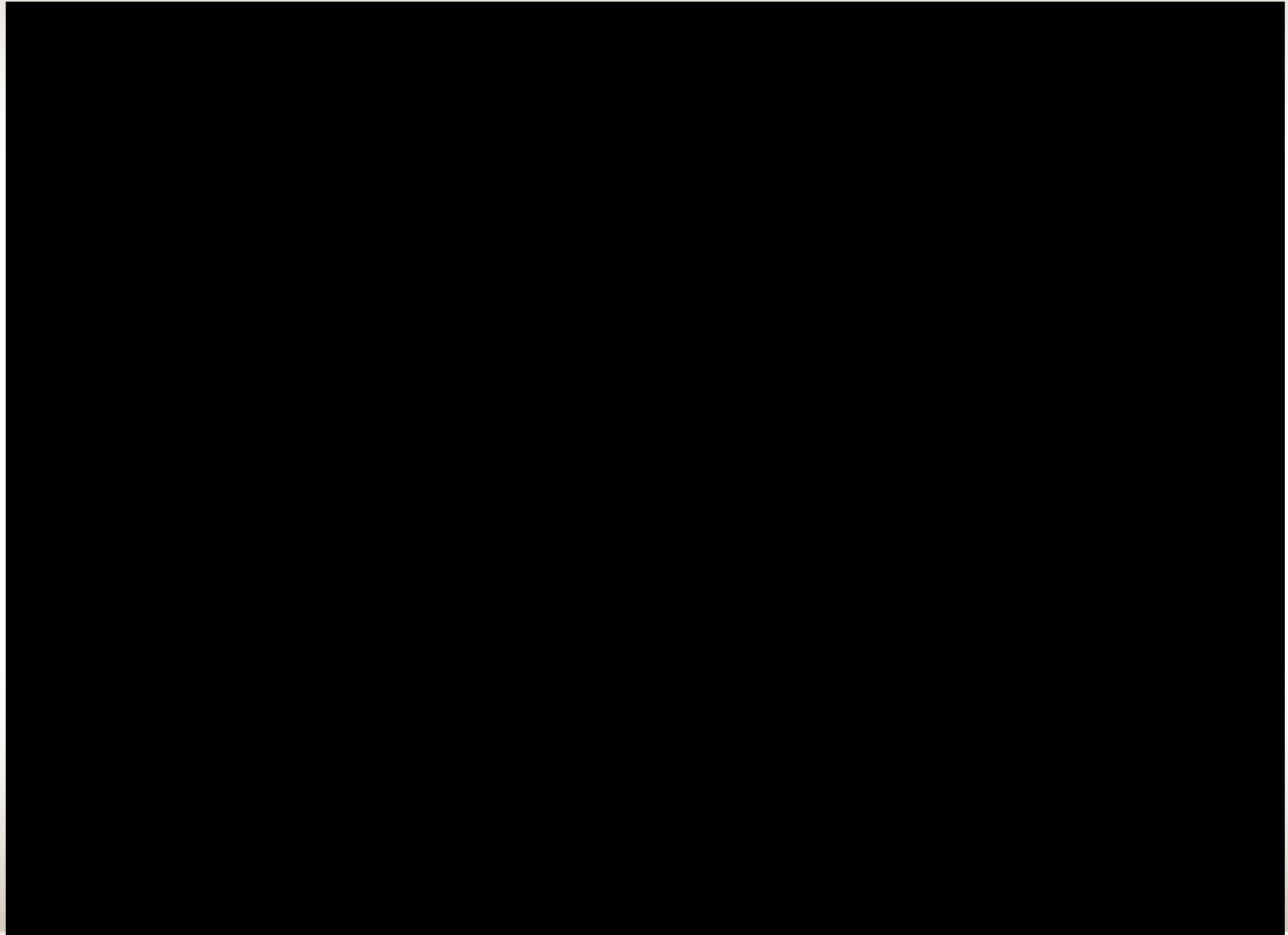
Уход за кожей рук и ног

Уход за кожей рук и ног

Чтобы руки и ноги были всегда ухоженными, красивыми и нежными, совсем не обязательно тратить огромные деньги на салоны красоты и спа-процедуры. Достаточно следовать простым советам и уделять уходу за собой достаточное количество времени.

1. Пусть уход за руками не ограничивается маникюром от случая к случаю. **Старайтесь заботиться о коже рук каждый день.** Возьмите за правило всегда надевать резиновые перчатки, когда пользуетесь любыми чистящими или моющими средствами. Не забывайте увлажнять руки кремом, особенно зимой, когда кожа часто сохнет и трескается. Для удобства можно купить маленький тюбик крема для рук и всегда носить его с собой в сумочке.
2. Повседневный уход за ногами может быть **очень простым, но при этом эффективным.** Каждый день после горячего душа аккуратно удаляйте пемзой или специальной щеточкой сухую и огрубевшую кожу (старайтесь не переусердствовать). Затем высушивайте ноги полотенцем и наносите толстый слой густого крема. Старайтесь носить носки и колготки из натуральных материалов, чтобы кожа могла дышать.
3. Перед тем как делать маникюр и педикюр, подержите руки и ноги **в теплых ванночках** с добавлением нескольких капель жидкого мыла. Можно также добавить капельку эфирных масел, к примеру, чайного дерева, жасмина или примулы. Это поможет смягчить кутикулу, удалить загрязнения и окажет расслабляющее воздействие. Но вот обрабатывать ногти пилочкой следует перед тем, как опускать их в воду. После воды ногти становятся мягкими, и их легко повредить. Лишнюю кутикулу и заусенцы удаляйте только специальными щипчиками и ни в коем случае не отрывайте — такие ранки всегда очень долго и неприятно заживают. После процедуры не забудьте смягчить ноги и руки увлажняющим кремом.

Уход за подростковой кожей



Макияж. Декоративная косметика



Что такое макияж?

Макияж – это искусство изменения и улучшения форм и цвета лица, при помощи средств декоративной косметики.

Макияж позволяет скрыть мелкие недостатки, подчеркнуть достоинства, а главное проявить индивидуальность.

Психология женщины такова – поддерживать и подчеркивать свою природную красоту.

Это объясняется тем, что любая ухоженная женщина чувствует в себе уверенность.

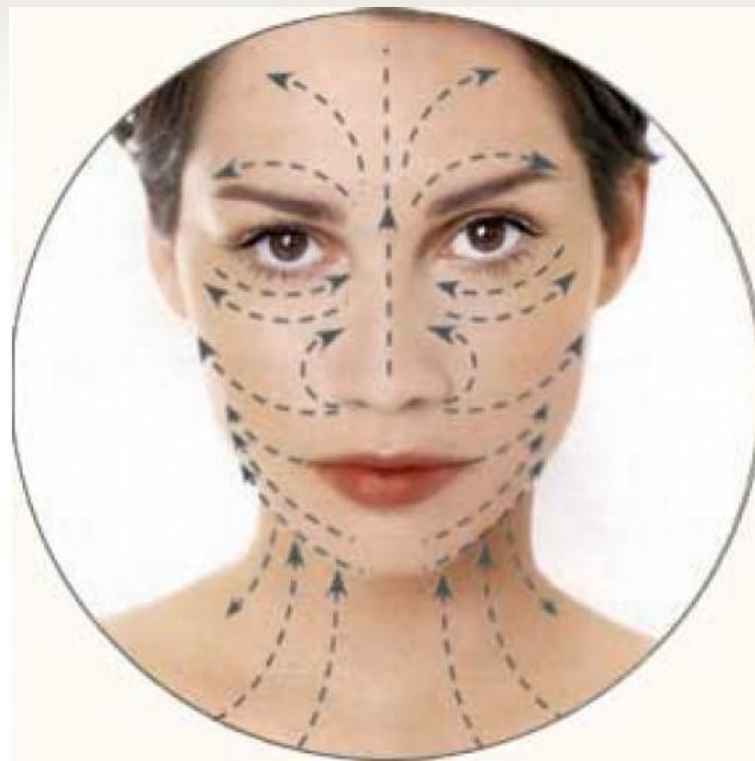
Виды макияжа

- Вечерний
- Свадебный
- Элегантный
- Новогодний
- Романтический
- Повседневный
- Макияж для молодых девушек
- Перманентный

Техника нанесения макияжа разных типов



Массажные линии



Массажные линии – это линии наименьшего растяжения кожи.

Все косметические процедуры и нанесение макияжа выполняются по направлению массажных линий.

Как выбрать косметику?

№ 93. Пронумеруйте операции по порядку нанесения макияжа.

- нанесение основного тона тонким равномерным слоем
- очищение лица и шеи тоником
- оформление глаз: нанесение теней, контура, туши, оформление бровей контурным карандашом или тенями
- увлажнение — нанесение увлажняющего крема тонким слоем
- нанесение румян
- закрепляющее припудривание
- оформление губ: нанесение контура, нанесение помады с закрашиванием контура

Классификация декоративной косметики

- Косметика массового потребления – недорогие и хорошо рекламированные средства.
- Средства среднего класса – в состав такой декоративной косметики входят компоненты из нетоксичного сырья. Как правило, 30-50% состава – натуральные ингредиенты.
- Косметика высокого качества или класса люкс – высокая стоимость и соответствующее высокое качество. 90% состава такой косметики – это натуральные ингредиенты.
- Лечебная декоративная косметика – позволяет создать потрясающий макияж и заботиться о кожей. Решает определенные проблемы с кожей и бережно ухаживает за ней.
- Профессиональная декоративная косметика – стойкие к механическим воздействиям, используются для макияжа моделей или для фотосессий. Не оказывают лечебного или защитного действия на кожу.

Вред декоративной косметики

- Не покупайте дешевую косметику от производителей, о которых впервые слышите. Помните, что скупой платит дважды. В нашем случае, некачественная декоративная косметика – вред коже.
- Читайте состав косметического средства. Если вы покупаете румяна или помаду, не поленитесь и прочитайте, что входит в состав данного средства. Чем больше в составе натуральных компонентов, тем лучше косметика и тем меньше от нее вреда.
- Срок годности – никогда не пользуйтесь декоративной косметикой, у которой закончился срок годности.

Классификация декоративной КОСМЕТИКИ

- Декоративная косметика для лица
- Декоративная косметика для глаз
- Декоративная косметика для губ
- Декоративная косметика для проблемной кожи
- Гиппоаллергенная декоративная косметика
- Лечебная декоративная косметика
- Элитная декоративная косметика
- Лучшая декоративная косметика
- Декоративная косметика для детей
- Декоративная косметика для девочек
- Декоративная косметика для визажистов

Уход за волосами

Типы волос:

1. Нормальные
2. Жирные
3. Сухие
4. Смешанный тип

Типы волос по форме



Как определить свой тип волос?

	Нормальный	Жирный	Сухой	Смешанный
Часто ли вы моете голову?	Раз в два, три дня	Почти каждый день	Раз в неделю	Раз в 4 дня
Состояние корней	Жирные к концу 3 дня	День прошел и они уже жирные	После мытья сразу сухие, на 3-4 день нормальные, жирные на 7 день	Корни становятся жирными к концу 2-3 дня
Оценим состояние кончиков волос	Суховатые или нормальные, порою секутся	Состояние кончиков хорошее, вообще не секутся	Кончики ломкие, часто секутся	Ломкие, сухие кончики, так же секутся
Блеск волос	Здоровые и блестящие	Блещат только в первый день после мытья головы	В основном тусклые	Кончики тусклые, а корни имеют жирный блеск
Электризация	Крайне редко	Практически никогда	Сравнительно часто	Обычно кончики
Пышность	Пышность средняя	Нормальная пышность только на 1 день после мытья, затем они начинают слипаться и терять пышность	Повышенная пышность	Кончики быстро разлетаются, а у корней пышность наблюдается нормальная
Укладка	В целом укладка неплохо держится	Замечательно поддаются укладке, но она не держится	Волосы слабо поддаются укладке	В среднем укладка держится нормально, но на кончиках портится быстрее

Цвет волос

Волосы делятся по разным цветам:

1. **Блондин** – от пепельного до пшеничного цвета.
2. **Брюнет** – от сине-черного до коричневого цвета.
3. **Шатен** – все светлые оттенки пепельные и русые.
4. **Рыжий** – от золотисто медного и все красные оттенки.



Группы волос

Волосы различаются по типу. Они имеют **четыре группы**:

1. **Европовидная** группа – характеризуется волосами любого цвета и формы. В этой группе бывают прямые, вьющиеся и сильно вьющиеся. В основном длина волос средняя. Также волосы бывают жирные, сухие и нормальные.

2. **Кавказская** группа – в основном имеют волнистые волосы. По своей структуре они жесткие. Также бывают сухие, нормальные и жирные.

3. **Монголоидная** группа – имеют толстые и жесткие волосы. Чаще всего прямые, иногда слегка вьющиеся. В основном волосы длинные и темного цвета. Бывают сухие, жирные, и нормальные.

4. **Негроидная** группа – характеризуют собой спиралеобразные волосы. В основном жесткие, но также бывают средней длины, до очень тонких курчавых волос.



**Жизнь волос продолжается от 5 до 15 лет.
Волос может выпадать и замещаться новым.**



Советы по уходу за волосами

Советы по уходу за волосами

1. При ежедневном использовании средств для укладки волос рекомендуется мыть волосы каждый день.
2. Температура воды должна быть 35–45 °С. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода.
3. Шампунь перед нанесением на волосы нужно растереть в руках, образовавшуюся пену нанести на влажные волосы.
4. Намыливать волосы желательно 2 раза: при первом удаляется часть загрязнений, при втором проявляется лечебный эффект шампуня.
5. Шампунь необходимо тщательно смывать водой, не допуская, чтобы его часть осталась на волосах.
6. Ополаскиватель наносят после шампуня: он облегчает высыхание и расчесывание, придает эластичность волосам.
7. Перед мытьем волосы нужно расчесать: короткие — от корней, длинные — начиная с кончиков.
8. Мокрые волосы лучше не расчесывать, а если это необходимо, то лучше использовать пластмассовые или деревянные гребни.
9. Лучшая сушка волос — естественное высыхание, также можно завернуть волосы в теплое полотенце.



Народные средства по уходу за волосами

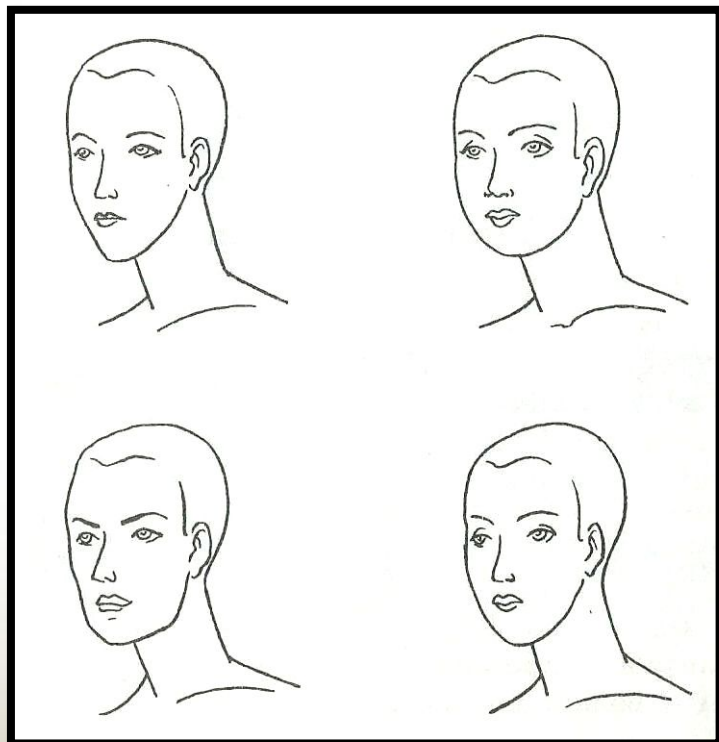
Народные средства – растительные красители называются естественными, так как они не только не разрушают волосы, но и восстанавливают их укрепляют и способствуют их росту. При окрашивании растительными красителями волосы приобретают легкий оттенок. К растительным красителям относятся: хна, басма, шелуха лука, чай, ромашка, черный тополь, грецкий орех, ...


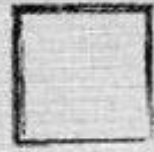














- Шелуха лука – в ней находится кверцитин, это вещество которое окрашивает волосы в золотистые и красноватые тона. Для того чтобы приготовить краску нужно в течении 15-20 мин. кипятить 30-50 г. луковой шелухи в 200 г. воды. Краске дают отстояться и окрашивают волосы.
- Чай – в нем так же находится кверцетин который придает волоса красновато-коричневый тон. Чтобы приготовить краску нужно 2-3 столовой ложки чая кипятить 15-20 мин в 200 г. воды. Краске дают отстояться 1-2 часа и можно окрашивать волосы.
- Ромашка – применяется при совсем светлых волосах достаточно взять 100 г. растения и заварить в 0,5 литров кипятка. Заваривать 30-40 мин. настоять и смазывать волосы каждый день до получения желаемого оттенка.

Прическа к лицу

Прическа к лицу

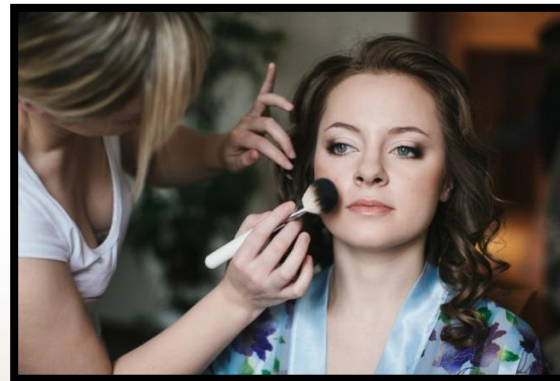
1. Определите тип лица.
2. Подберите к каждому типу лица прическу.
3. Выполните эскизы причесок.



Тип лица				
Волосы				
Короткие				
Средние				
Длинные				

Профессии

- Косметолог
- Визажист
- Парикмахер
- Маникюрщица



Проверочная работа

1. Как правильно подобрать тональный крем?
2. Что отрицательно влияет на волосы?
3. Назовите средства борьбы с потливостью.

Домашнее задание

- Учить записи в тетради