

*Творческий проект*  
*Внешний вид девочки:*  
*«Свет мой зеркальце скажи»*



# Проблем а:

В данной теме проблем нет, но есть вопрос: каким же должен быть внешний вид девочки?



В данной теме проблем нет, но есть вопрос: *каким же должен быть внешний вид девочки?*

Каждой девочке нужно следить за собой: одеваться красиво, но в тоже время не вульгарно. Если девочка хочет краситься, то как подобрать нужный макияж для нее? Ведь все мы разные, и макияж у всех индивидуальный. Какую подобрать прическу? Именно об этом мы поговорим на этом уроке.

# П1. Гигиена и уход



**Гигиена** - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья. Сейчас мы поговорим о подразделе *гигиены: личная гигиена*.

**Уход** - это совокупность мероприятий, обеспечивающих всестороннее обслуживание больного, выполнение врачебных назначений, создание оптимальных условий и обстановки, способствующих благоприятному течению болезни, быстрейшему выздоровлению больного, облегчению его страданий и предотвращению осложнений.

Каждая девочка, девушка, женщина должна следить за собой: т.е ухаживать. У каждой это как индивидуальный ритуал: каким кремом пользоваться, а какую маску я не куплю никогда? Давайте найдем ответы на эти вопросы и, возможно, вы откроете для себя что то новое.



# Как подобрать косметику?

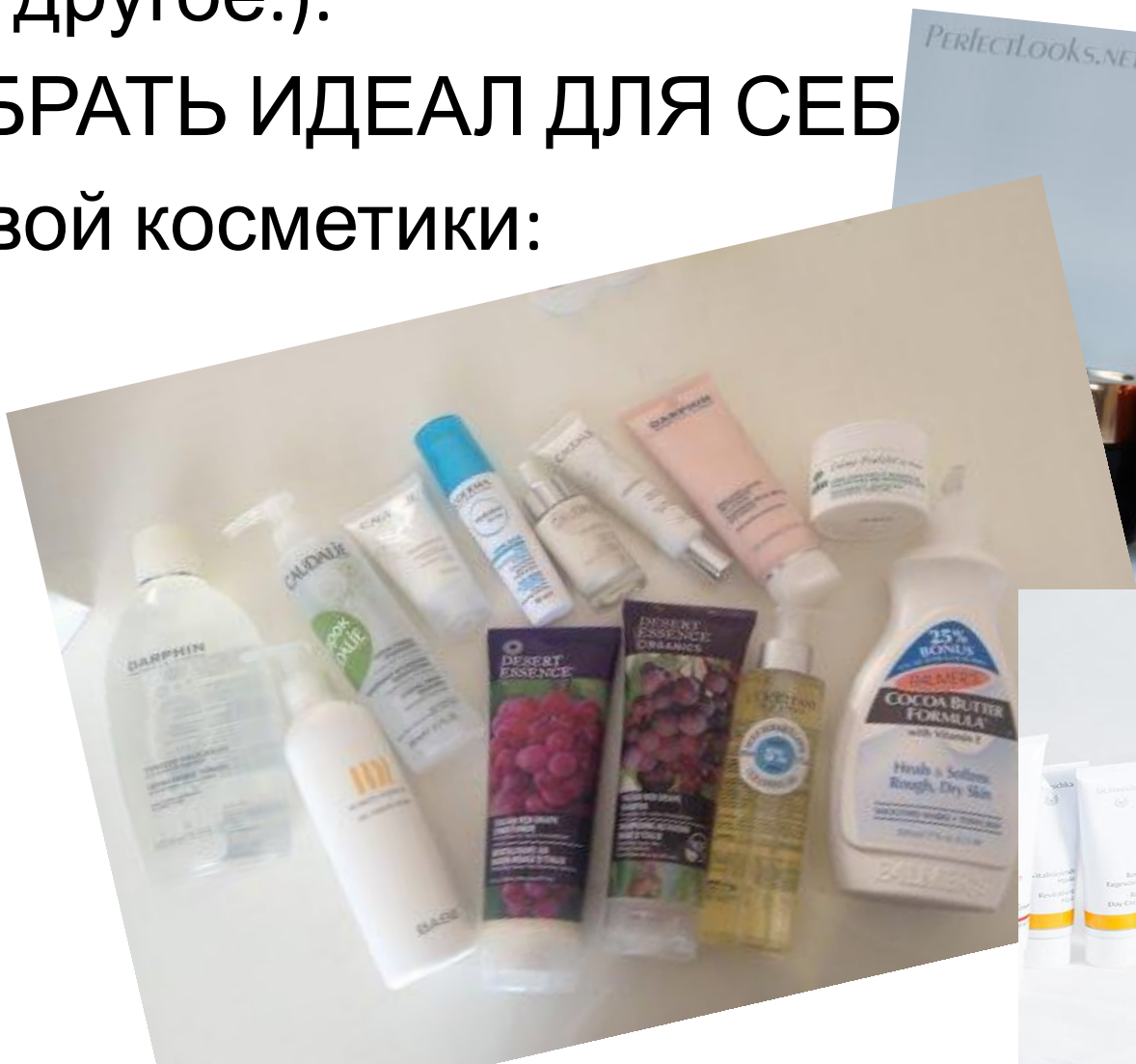
Аллергические реакции, болевые ощущения, а порой и причинение более тяжелого вреда здоровью человека возникают вследствие использования косметических средств низкого качества или как результат индивидуальной



Во первых: косметика бывает разной. Есть косметика уходовая, а есть для макияжа, и каждой миллионы видов (крема, лосьоны, тени, тушь, подводки, карандаши, скрабы, тоники и многое другое.).

НО КАК ЖЕ ПОБРАТЬ ИДЕАЛ ДЛЯ СЕБ

Начнем с уходовой косметики:



# Основные принципы выбора уходовой косметики:

- 1) Выбирайте косметику для вашего типа кожи. (если вы не знаете какая кожа у вас, то посмотрите веб.сайты с данной информацией.)
- 2) Смотрите состав косметики.
- 3) Если в состав входят много химических элементов, то лучше не стоит рисковать.
- 4) Если же вы не уверены, или все же очень хотите испытать продукт, а также если состав вам понравился, но вы боитесь его приобрести, то лучше проверьте его на своей руке.

# Основные этапы по уходу за ли

*Первый этап* – это очищение. Лучше делать это при помощи специального очищающего молочка, геля или жидкости для снятия косметики.

*Второй этап* – это тонизирование. Этот этап очень важен, так как при помощи тоника кожа подготавливается к увлажнению.

*Третий этап* – это питание и увлажнение. Это делается при помощи крема или же специальных косметических сывороток.





# Косметика для макияжа (основные принципы выбора такой косметики):

- 1) Косметику, содержащую в своем составе эмбрионные ткани или гормоны, подбирайте после консультации с дерматологом.
- 2) Обязательно обращайтесь внимание на срок годности косметического средства и целостность его упаковки. Если косметика имеет неприятный, резкий запах, изменилась ее консистенция и цвет, это значит, что товар непригоден для использования.
- 3) Приобретайте косметику в специализированных магазинах.
- 4) Не решайте приобретать слишком недорогую косметику или косметику с неизвестным для вас производителем. Или же проверьте косметику на себе (руке), если магазин позволяет вам сделать это.
- 5) При выборе косметики в хороших магазинах, должны быть тестеры – для начала опробуйте их.
- 6) Советуйтесь с продавцами.



*Данные принципы должны помочь вам с выбором хорошего продукта*



# П2. О

## волосах

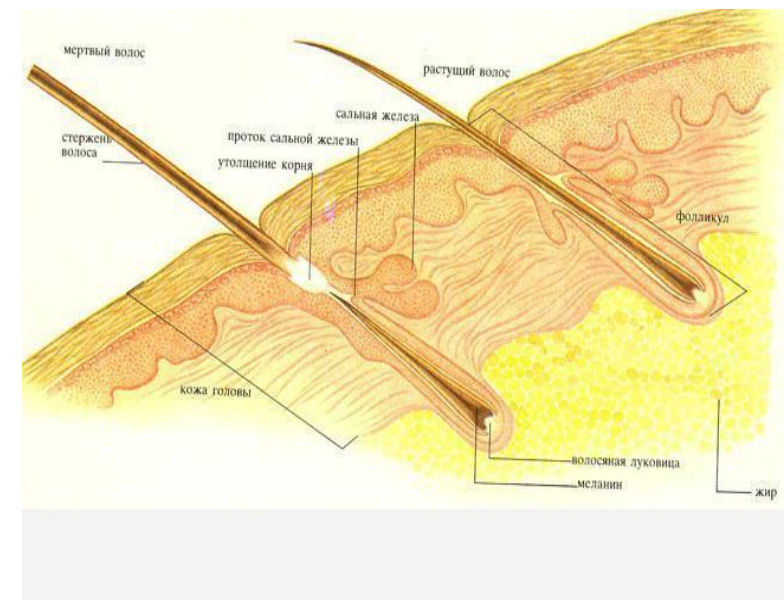
**Волосы** – одно из главных украшений каждой из нас. Как же следить за ними? Сейчас мы разберем уход за волосами, каких видов они бывают и несколько видов причесок.

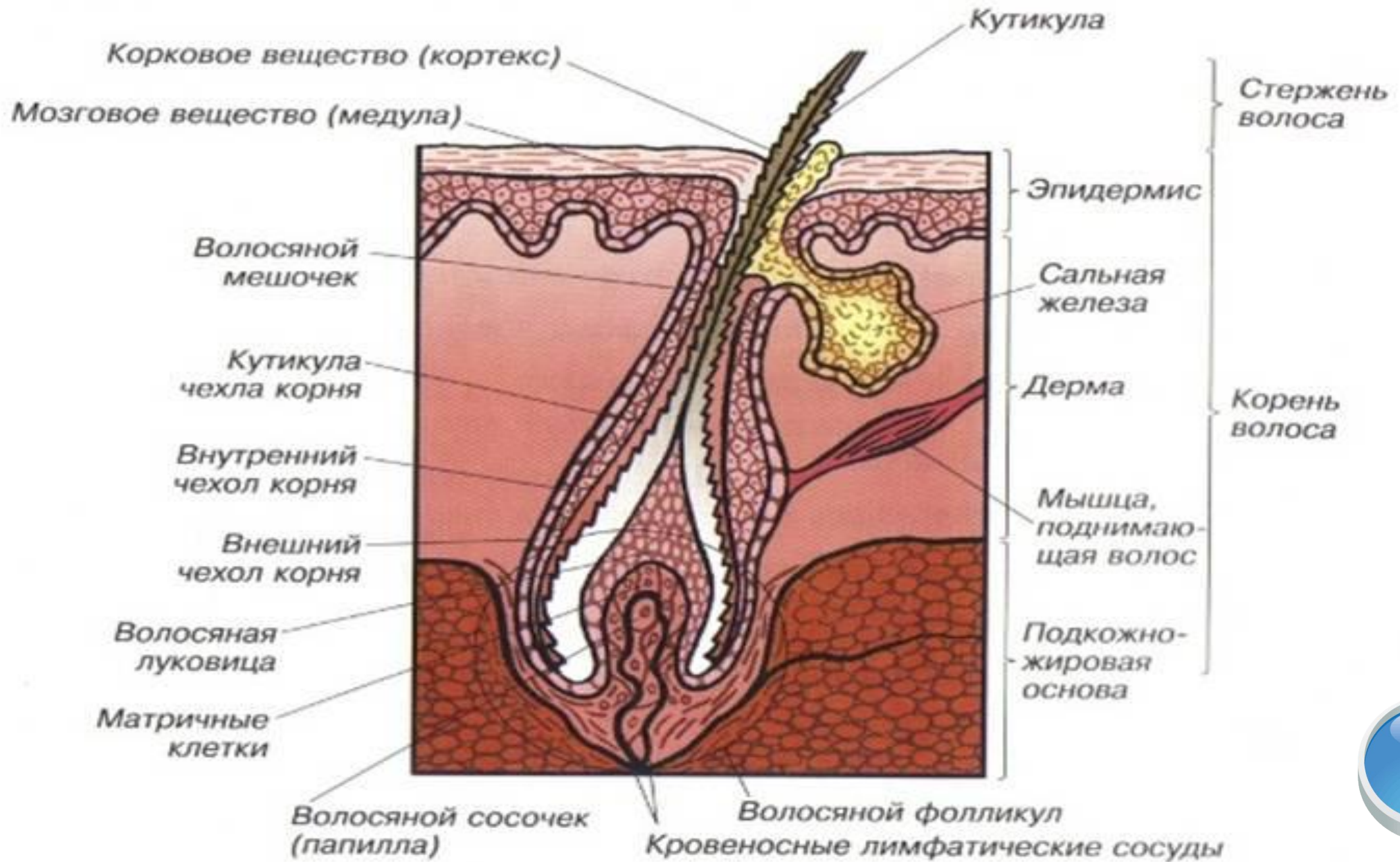


# Волосы

Волосы состоят из корня которые расположены внутри кожи и находятся волосяной лункефоликуле. Заканчивается корень волос утолщением, называемым волосяной луковицей, в которую входит соединительный волосяной сосочек. Над поверхностью кожи располагается стержень волос. На границе эпидермиса фолликул соединяется с волосяной мышцей, которая обладает способностью сокращаться в результате .

Стержень волос над кожей может располагаться прямо или под углом. В поперечном сечении волос состоит из трех частей катикулы,





Строение волоса



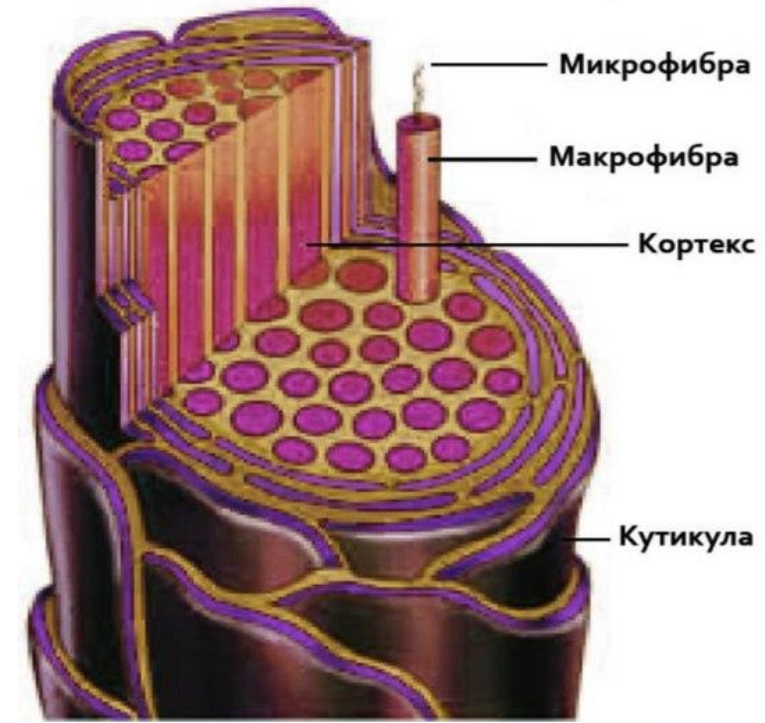
Наружный слой – служит защитной оболочкой и состоит из роговых пластинок которые располагаются в виде черепицы.

В корковом слое волос содержится пегмент – меланин, дающий окраску волос. На этот слой оказывает воздействие химическая завивка и окраска волос. Меланин не растворяется в воде, но вступает в воздействие с щелочами и кислотами.

Сердцевинамякотный или мозговой слой волос который состоит из не полностью ороговевших смещенных круглых клеток.

**Волосы имеют сложный химический состав: углерод, кислород, азот, водород, сера, железо и другие.**

Структура волосяного стержня



# Типы волос (а какие волосы у вас?)

1) Жирные – самые тусклые на второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, не приятный специфический запах, мало держат прическу. Жирные волосы вызываются чересчур интенсивной работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы надо мыть чаще чем обычно. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью.



Обладательницам **жирного типа** волос не позавидуешь. Главным и единственным показателем, по которому вы можете отнести свои волосы к жирному типу, это потребность мыть голову практически ежедневно или через день.

Жирные волосы даны нам от природы, жирность волос обусловлена повышенной активностью сальных желез кожи и изменить это не в нашей власти.

Но в этом есть свои плюсы - жирная кожа дольше остается молодой и сияющей, а жирные волосы зачастую здоровее и красивее сухих - ведь они лучше снабжаются питательными веществами и лучше защищены от агрессивных воздействий внешней среды, а потому меньше секутся.

Кроме того они позволяют без опаски использовать многие маски и средства ухода. В наших же силах обеспечить им подходящий бережный уход.



Наверное, большинство счастливых обладательниц жирных волос подтвердят, что волосы стали жирными в подростковом возрасте, во время полового созревания. Ведь в этот трудный период гормональной перестройки организма повышается уровень тестостерона и чувствительность к нему, что и вызывает такие явления как жирная кожа с угрями и жирные волосы.

Уход:

- 1) Правильно мойте голову
- 2) Правильно подберите косметические средства
- 3) Откорректируйте питание
- 4) Не бездействуйте

Если вы будете соблюдать уход, то вы сможете добиться хорошего результата



2) **Сухие** – тусклые, ломкие, не эластичные, плохо расчесываются, легко рвутся, секутся на концах, плохо поддаются укладке. На коже головы появляется мелкая, сухая перхоть. Легко впитывают влагу. Такие волосы необходимо регулярно подстригать иначе они приобретут не здоровый вид.

# Уход

1) Мыть такие волосы рекомендуется не часто, раз в 7-10 дней, но обязательно каждый вечер тщательно расчесывать их неметаллической расческой, чтобы равномерно распределить выделяемый жир по всей длине.

2) Перед мытьем в сухие корни желательно втирать касторовое или оливковое масло или любой жирный крем, а воду для мытья кипятить или смягчать, добавляя борную кислоту (1 ч.л. на 1 литр воды).



3) Нормальные – блестящие, гибкие, хорошо переносят укладку, хорошо расчесываются до и после



# Уход

1) Нельзя мыть голову в горячей воде, лучше использовать теплую, а для ополаскивания немного прохладную. Прохладная вода способствует укреплению волос.

2) Перед мытьем на концы можно нанести оливковое, персиковое, касторовое или репейное масло. Оставить на 1-2 часа.

3) После мытья нанести на сухие кончики бальзам, но только на кончики.

4) Ополоснуть волосы можно отваром из ромашки, березы, липы, шалфея, подорожника, календулы (5 ст. л. на литр воды, настоять полчаса).





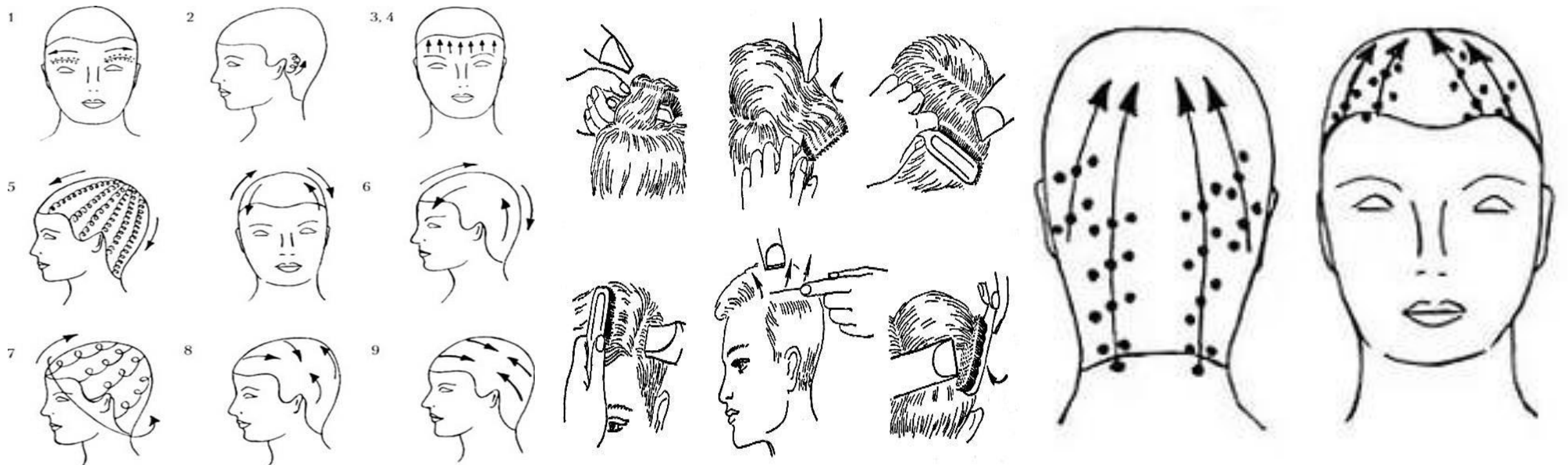
4) **Смешанные** – волосы жирные у основания, но сухие и ломкие на концах, это может быть в результате из лишнего мытья жирных волос.

# Уход

- 1) для корней и кончиков необходимо использовать отдельные средства
- 2) шампунь рекомендуется использовать только один, но подобрать его нужно очень грамотно, т.к 2 средства это неудобно.
- 3) сухие кончики смазать любым растительным маслом
- 4) шампунь желательно наносить только на корни, вспенивать его там же, и сразу смывать.
- 5) Что касается бальзамов, кондиционеров и прочих средств для увлажнения и питания прядей, то достаточно наносить их лишь только на сухие концы.
- 6) Ну а в сами корни, после мытья головы шампунем, рекомендуется втирать приготовленные в домашних условиях настои и отвары из трав, или другие народные ополаскиватели, которые способствуют устранению излишней жирности кожи головы и волос

*Для любых типов волос очень полезен массаж головы при помощи щетки или пальцев.*

*При массаже применяются различные бальзамы, крема, гели – питательные, лечебные средства.*







- 1** Поверхностное разминание надбровных дуг. Выполнить 3 раза



- 2** Вертикальное поглаживание лобной мышцы. Сделать один раз



- 3** Прерывистое поглаживание лобной и височной линий. Выполнять 3 раза



- 4** Непрерывное спиралеобразное растирание по краевой линии роста волос на висках, с переходом к заушной раковине. Повторить 3 раза



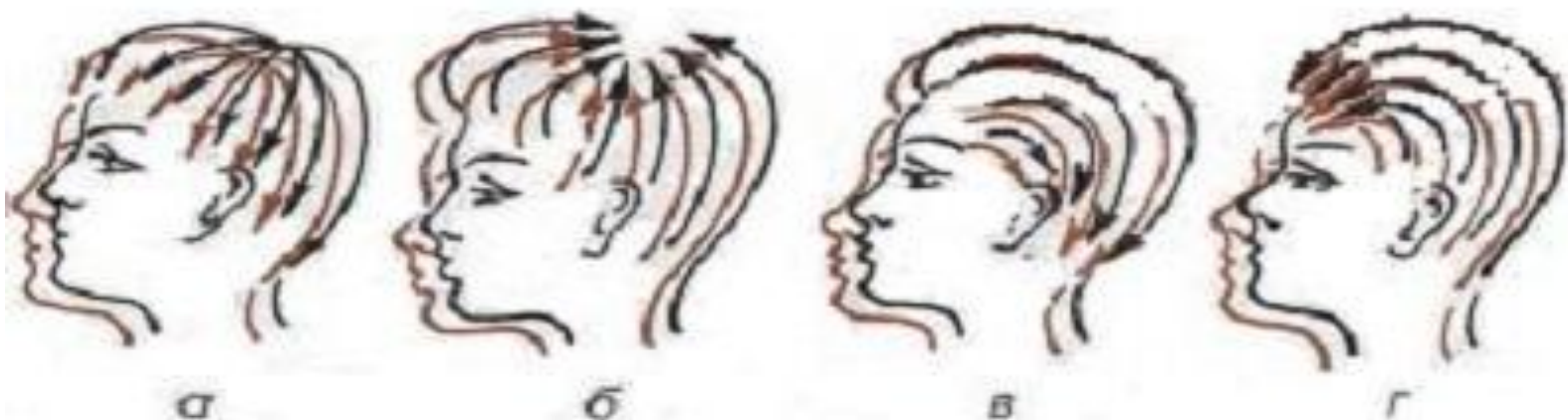
- 5** Волнообразное поглаживание лобной мышцы. Повторить 3 раза



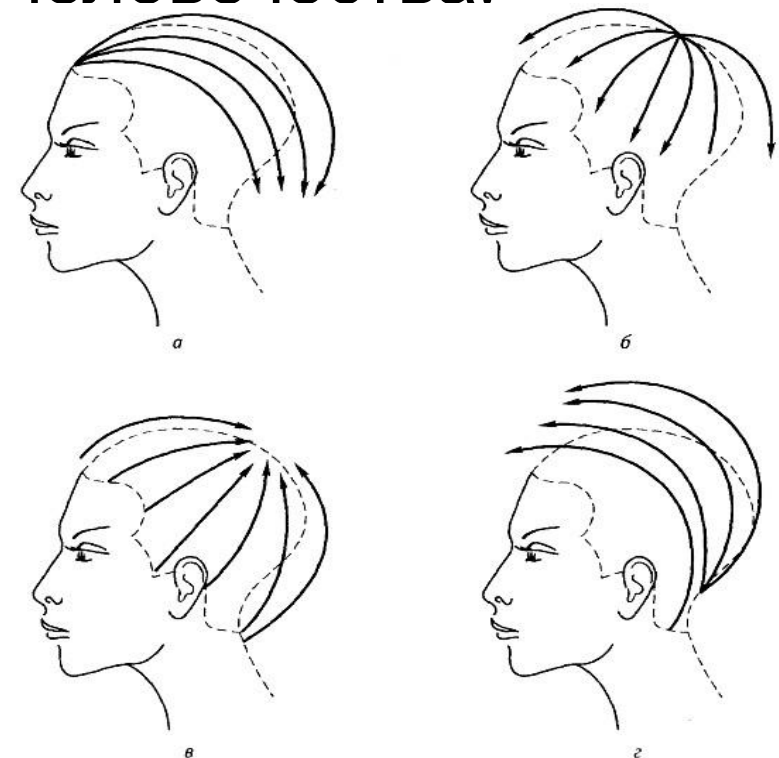
- 6** Круговое растирание височной и лобной мышц, в каждой точке по одному разу

# Прически

Существует 4 основных типа причесок, и каждый из них подбирается парикмахером в соответствии с типом лица клиента. Некоторые (обратный и ацентральные) подходят как мужчинам, так и женщинам. Другие (концентрированные и фронтальные) применимы только для причесок представительниц прекрасной половины человечества.



а — ацентральные, б — концентрированные, в — обратные, г — передние



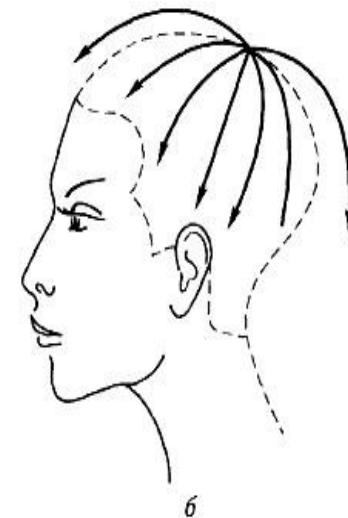
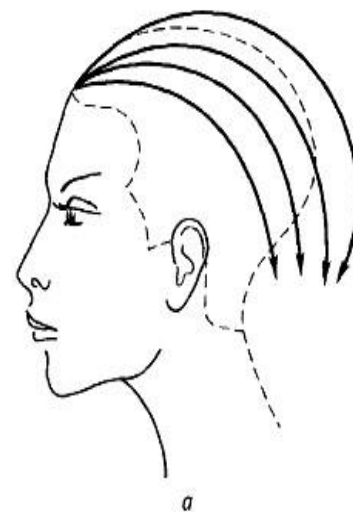
Выбор формы прически зависит от размеров и очертаний черепа. В основном, этот параметр субъективен – здесь во многом опираются на объемного восприятие.

Создание прически — безусловно, процесс творческий. Однако если парикмахер будет просто размахивать ножницами, бездумно отстригая прядь за прядью, клиент вряд ли останется доволен работой.

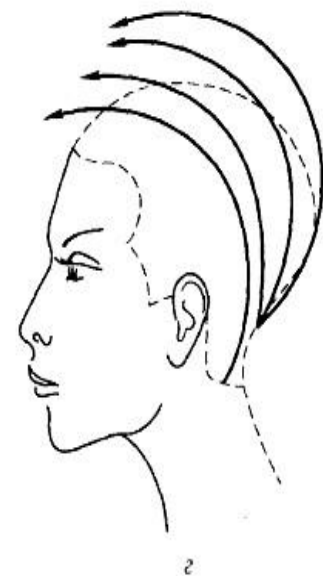
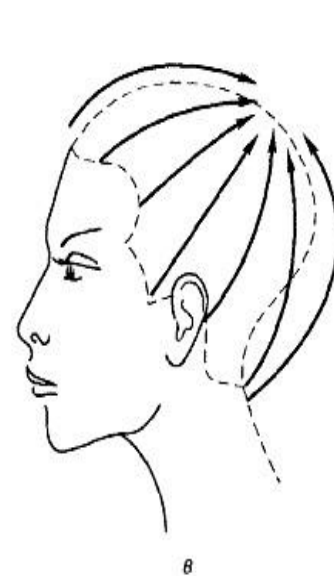


# Подробнее о типах прически

Тип 1 — обратные прически (рис. 8.1, а). Все волосы зачесываются от лба к затылку. Эти прически подходят одинаково как мужчинам, так и женщинам, их можно выполнять на коротких и длинных волосах.

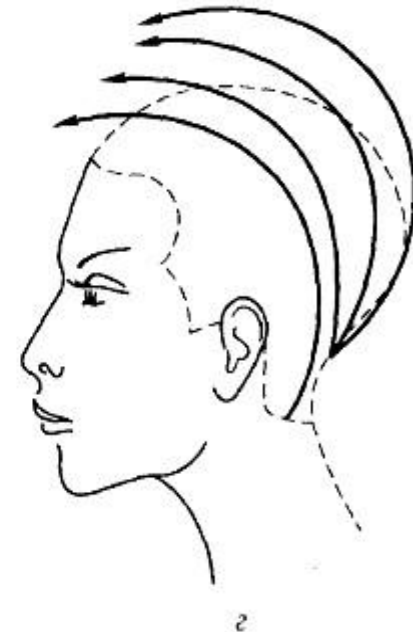
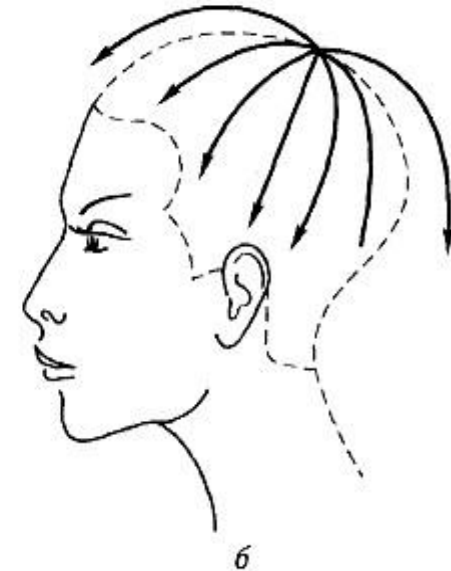


Тип 2 — ацентральные (ниспадающие) прически (рис. 8.1, б). Направление расчесывания волос проходит по их естественному росту, т.е. от макушки в разные стороны. Эта прическа также подходит и мужчинам, и женщинам. Она выполняется на волосах разной длины. Волосы теменной зоны, т.е. челки, необходимо укоротить до приемлемой длины.



Тип 3 — концентрированные прически (рис. 8.1, в). Все волосы, включая на теменной, височной, затылочной зонах, зачесываются к макушке. В основном этим типом прически пользуются женщины.

Тип 4 — передние прически (рис. 8.1, г). Все волосы с височной и затылочной зон зачесываются на теменную зону. При выполнении таких причесок желательно, чтобы волосы затылка и виска были длинными, так как они должны доставать до темени и постепенно доходить до челки. Такой тип прически встречается крайне редко из-за сложности выполнения, в основном его предпочитают в женских прическах.



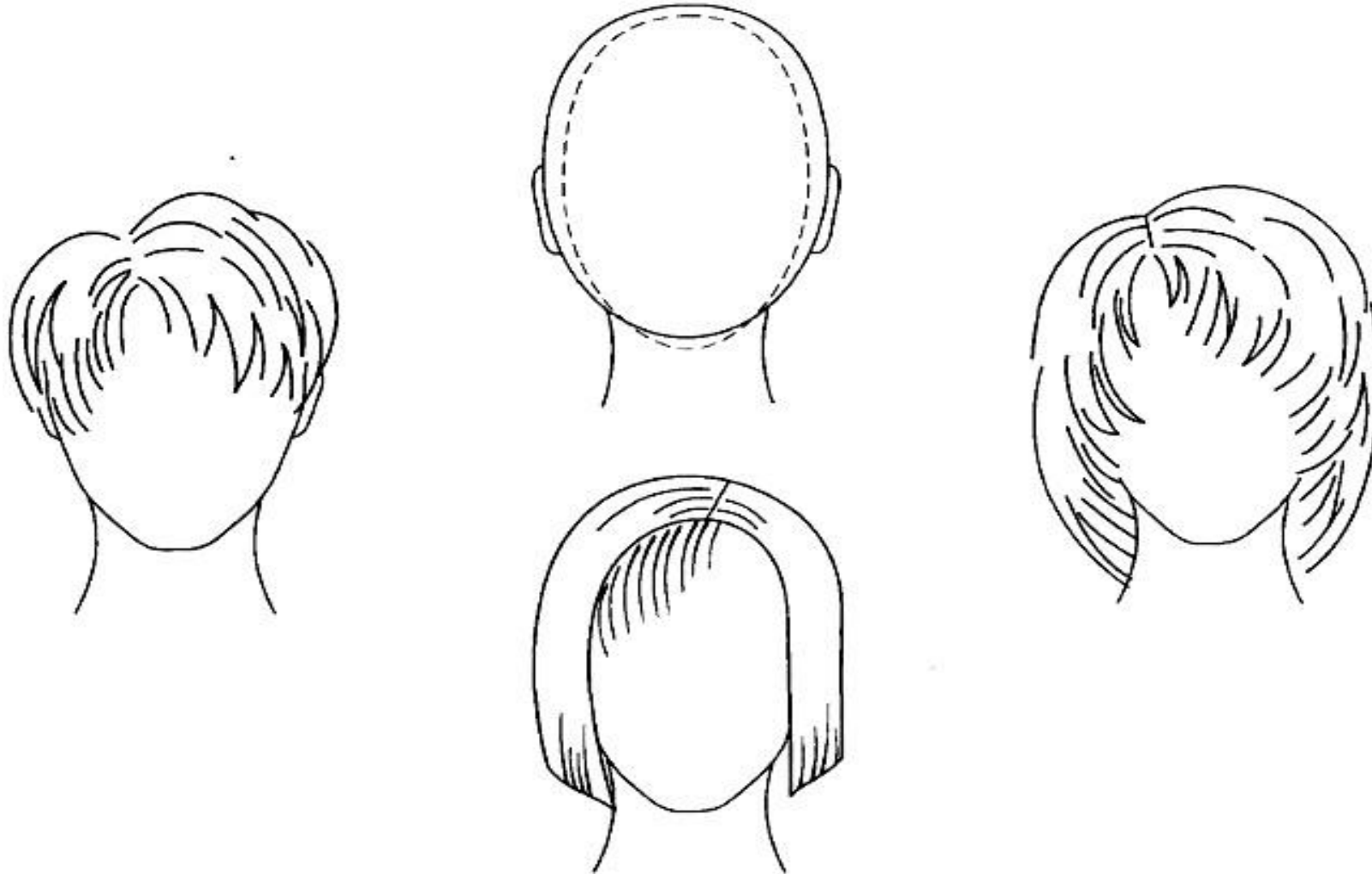
# Типы лица

Моделирование причесок зависит от типа (формы) лица. Различают пять основных форм лица: овальное, круглое, квадратное, прямоугольное, треугольное.

1) **Овальная форма** — идеальное лицо. Обладателям овальной формы лица можно делать прически любого вида: от самых коротких до самых длинных. Выбор основывается на особенностях волос, приверженности тому или до уровня глаз дает возможность выглядеть моложе. Прическа с длинными кудрявыми волосами подчеркнет женственность. Пышная короткая стрижка придаст элегантность и шарм.

**Круглая форма** характеризуется мягким переходом от широких скул к подбородку и лбу. Лицо выглядит плоским и довольно крупным. Скрыть эти недостатки можно грамотно подобранной и умело выполненной прической. При ее моделировании необходимо создать видимость вытянутого лица. Если у клиента прямые волосы, то лучше всего будет смотреться косой пробор с пышной косой челкой, которая зрительно уравнивает пропорции лица. Хорошо смотрятся стрижки с удлиненными прямыми линиями. Такой стрижкой является «Каре», длина линии среза волос должна быть ниже подбородка, а челка выполняется по прямой линии на уровне бровей или ниже (рис. 8.2), Для вьющихся волос рекомендуются прически с большим объемом на теменной и макушечной зонах и малым объемом на висках. В тех случаях, когда волосы прикрывают уши, волосы в районе ушей должны быть прямыми.

Коррекция круглой формы лица (штриховой линией показано овальное лицо)

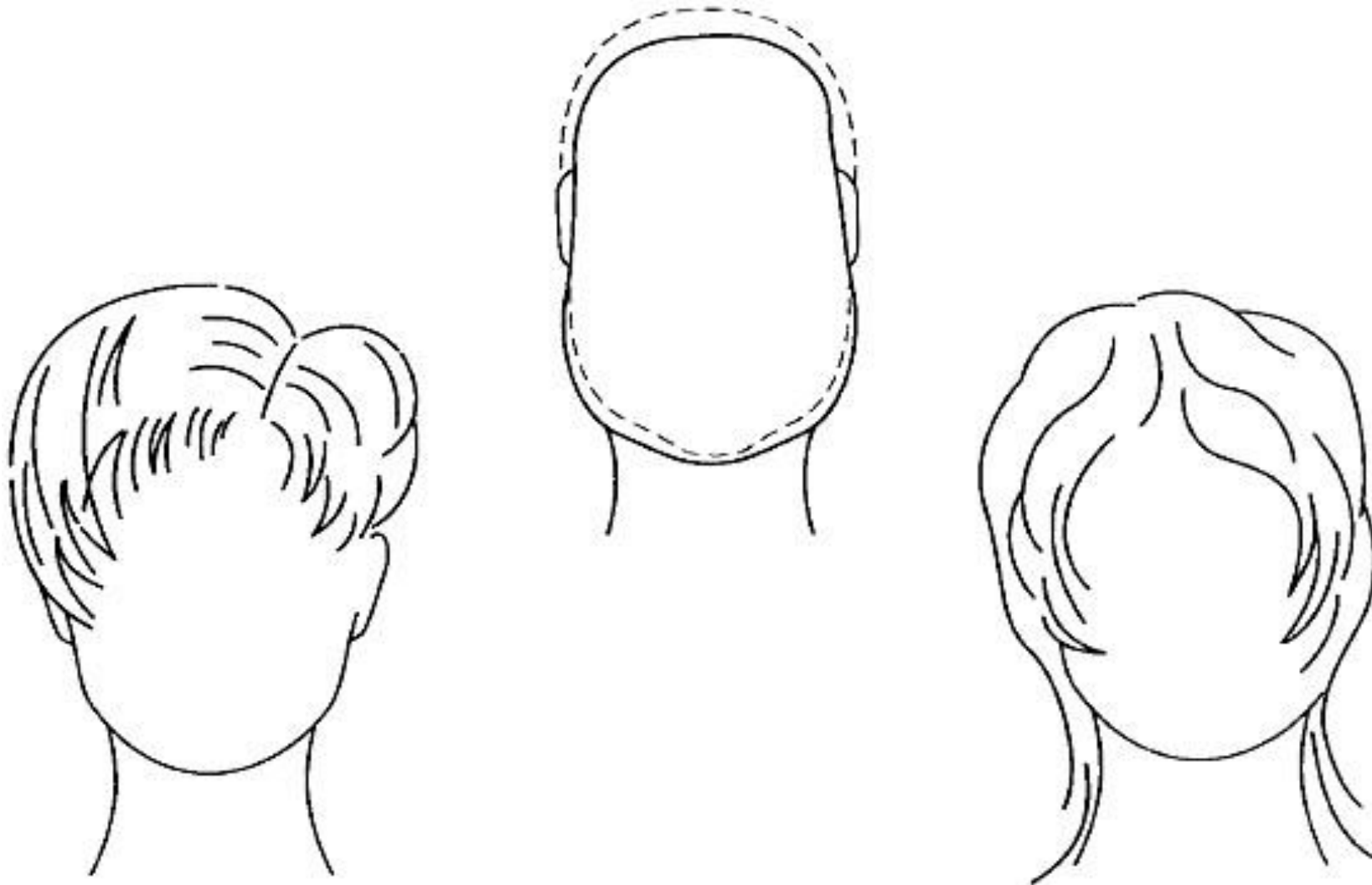




Квадратная (грушевидная) форма лица характеризуется широкой нижней челюстью, создающей впечатление тяжелого подбородка. Лицо выглядит грубым, угловатым. Выбранная модель прически для этой формы лица должна смягчить угловатые линии подбородка.

Для людей с квадратной формой лица лучше всего подходят прически с боковым пробором. В верхней части лица для смягчения грубых линий рекомендуется выполнить волнистый или кудрявый контур прически. На длинных волосах и волосах средней длины красиво будет смотреться прическа каскадной или слоистой формы, при этом волосы должны укладываться по направлению к лицу (рис. 8.3).

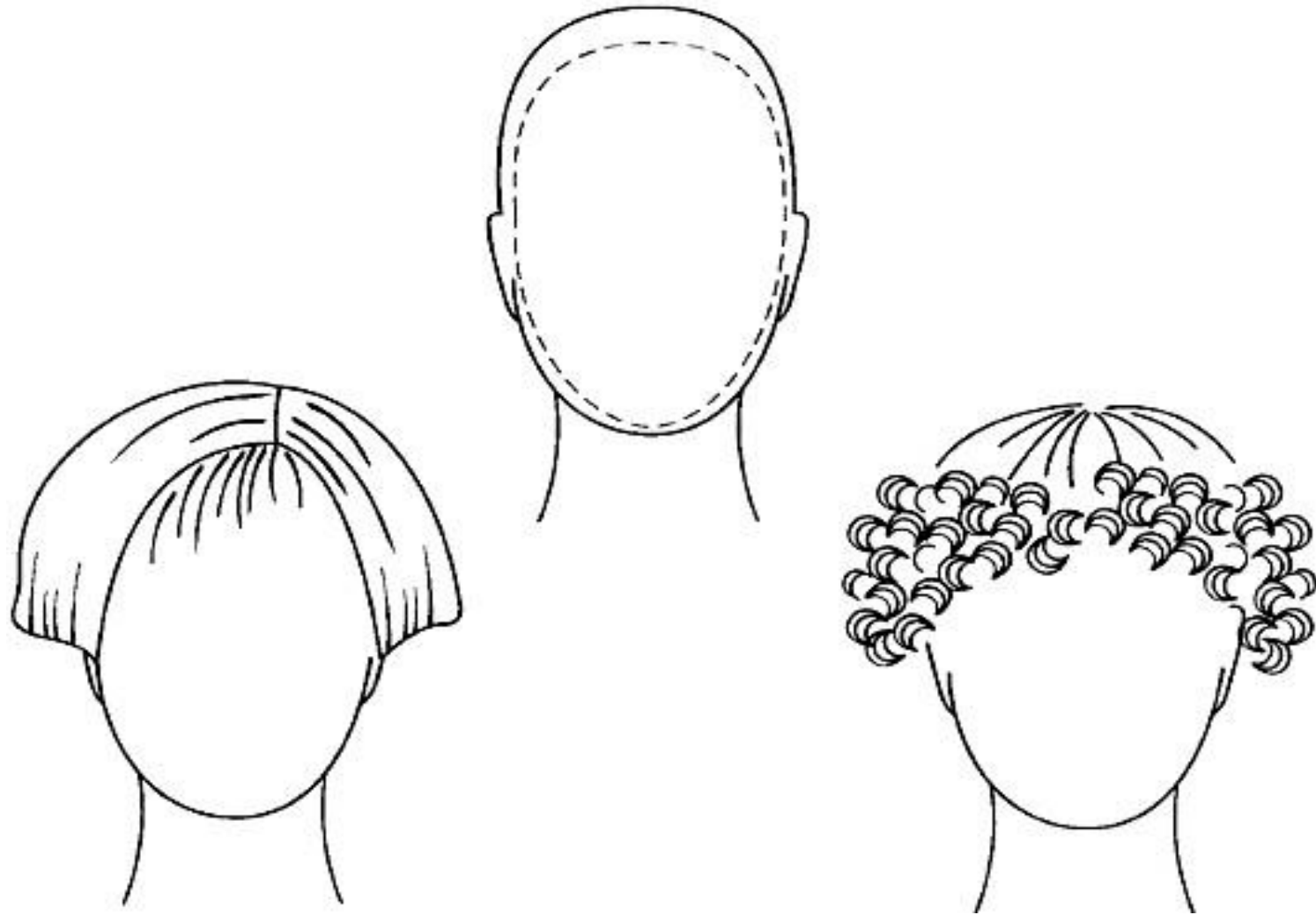
# Коррекция грушевидной формы лица (штриховой линией показано овальное лицо)



Прямоугольная (вытянутая) форма лица характеризуется высоким лбом и длинным подбородком, создается впечатление узкого и длинного лица. Моделирование причесок для этого типа лица направлено на то, чтобы смягчить, а не подчеркнуть вертикальные и горизонтальные линии лица.

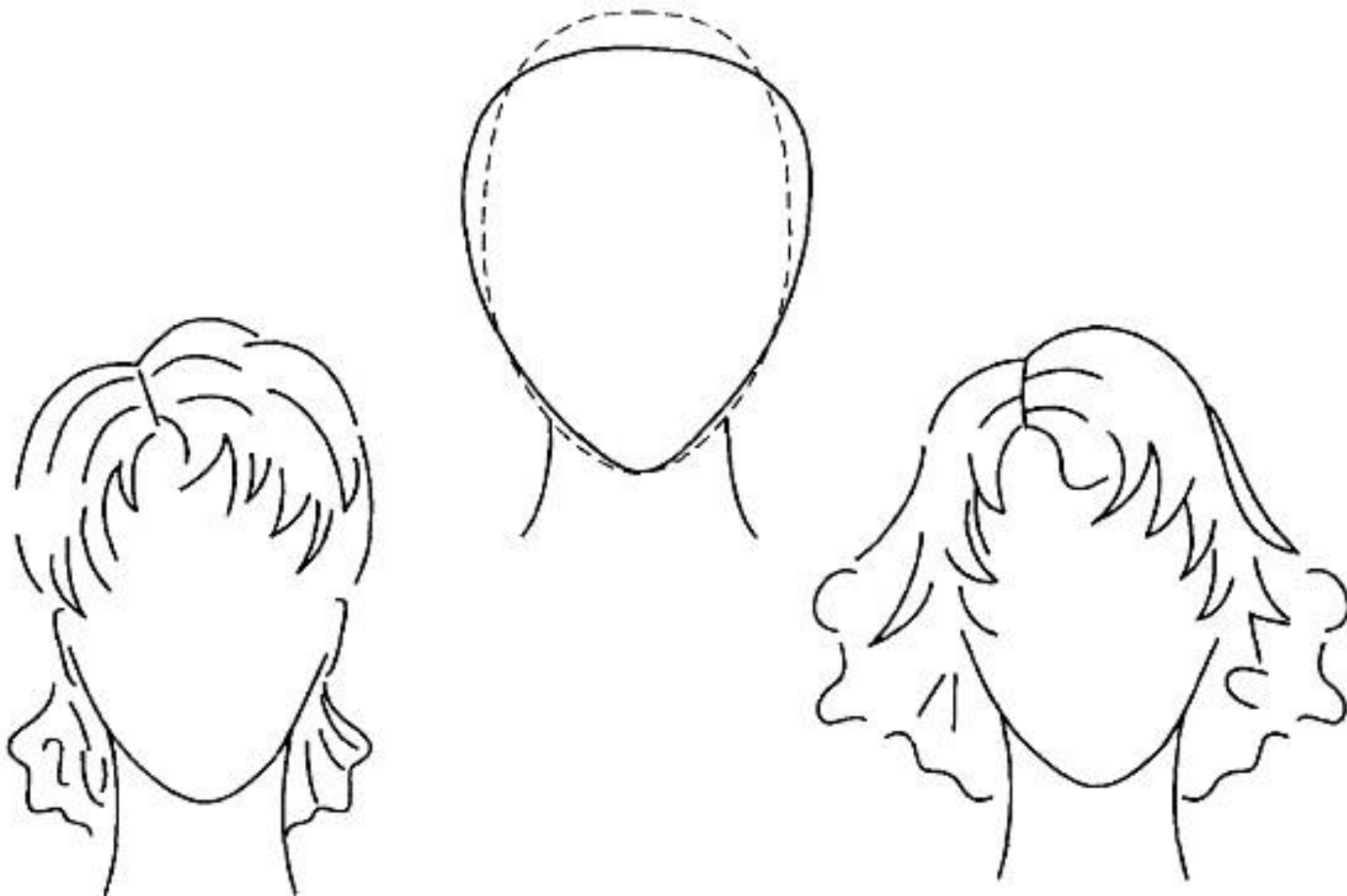
При выполнении стрижки желательно, чтобы длина волос доходила до подбородка, Предпочтение отдается густой челке. Легкие начесы и локоны лучше всего располагать в височной зоне головы. Концы волос накручивать внутрь, что зрительно расширит лицо (рис. 8.4).

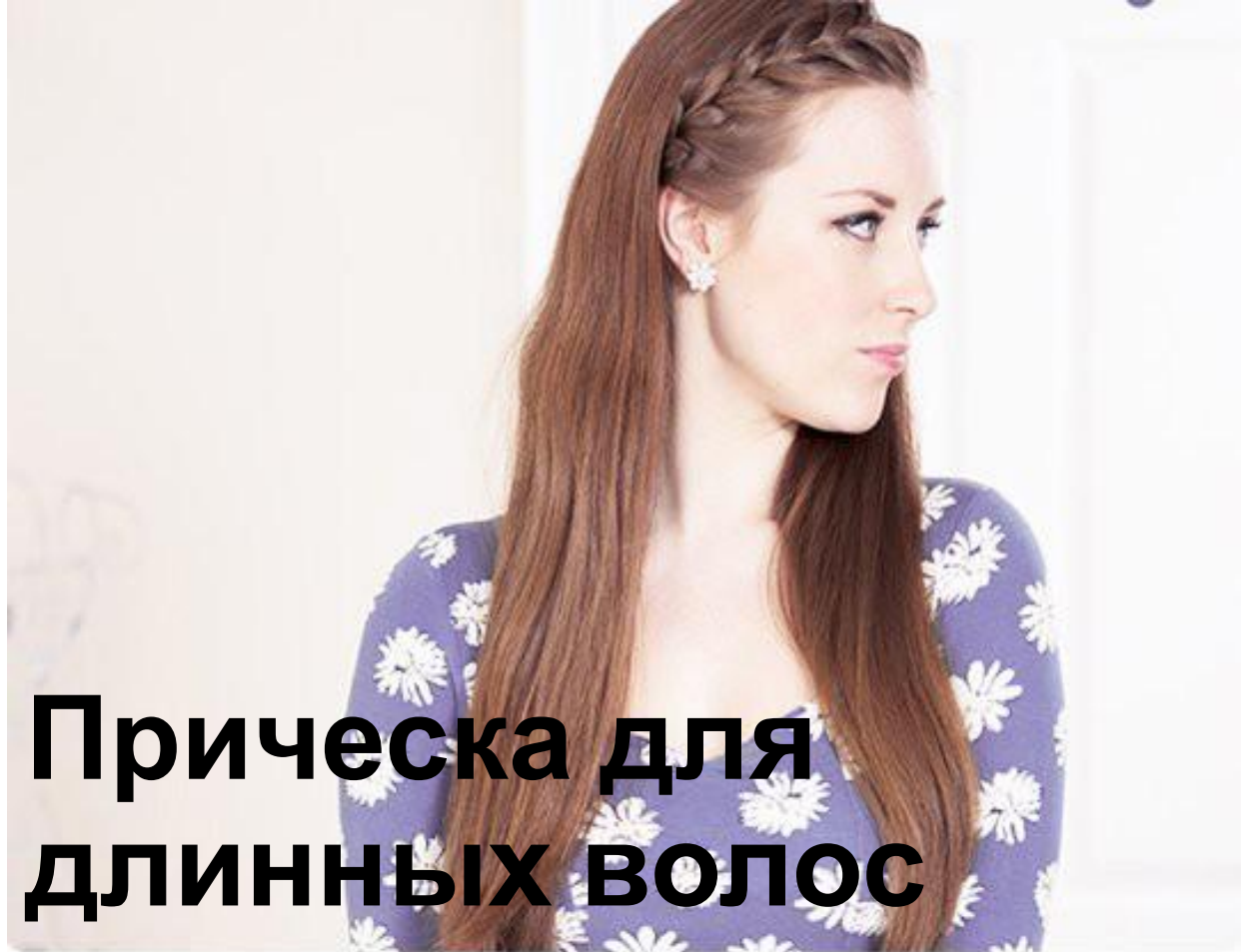
# Коррекция прямоугольной формы лица (штриховой линией показано овальное лицо)



Треугольная (сердцевидная) форма лица характеризуется широкими скулами и узким подбородком. Контраст между широким лбом, выступающими скулами и подбородком придает лицу резкие линии перехода. При моделировании прически могут быть поставлены две цели: смягчить резкие линии перехода между скулами и подбородком или, наоборот, подчеркнуть характерные для славянского типа лица широкие скулы и контраст резких линий перехода. Чтобы выполнить первую цель, необходимо широкую часть прически пустить по линии мочек ушей или на 1...2 см ниже. Для выполнения второй цели необходимо выполнить высокую прическу с плотной челкой средней длины (рис. 8.5).

# Коррекция треугольной формы лица (штриховой линией показано овальное лицо)





# Прическа для длинных волос



HARRY CLAY

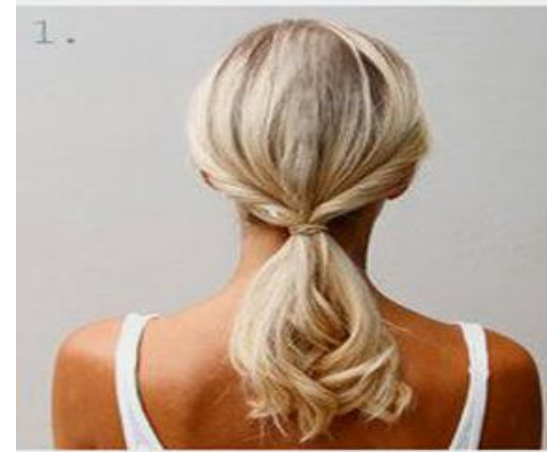
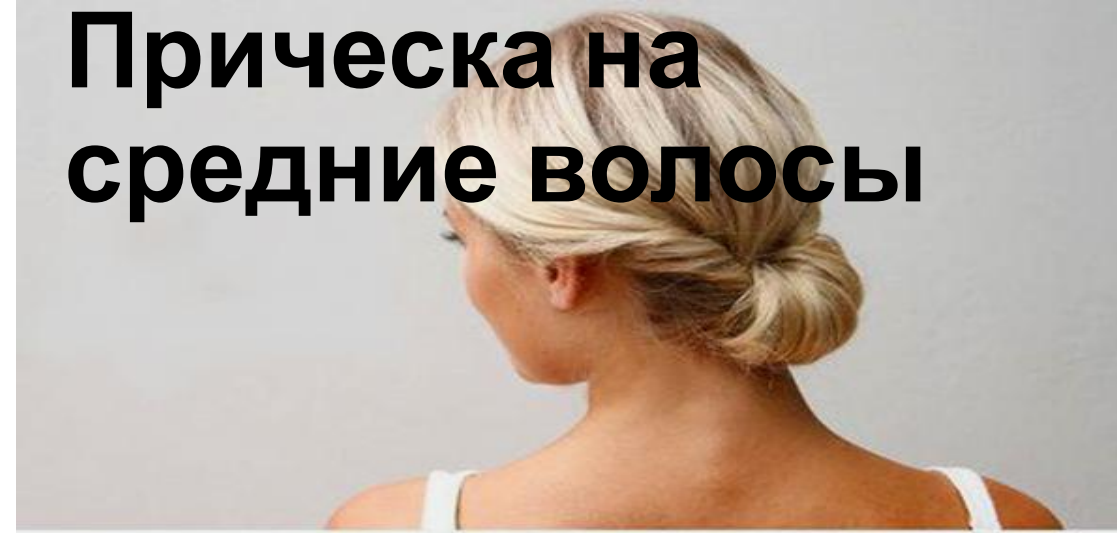
# Прическа на короткие волосы







# Прическа на средние волосы



# Вывод

*Теперь мы знаем на все 100%: каким должен быть внешний вид девочки. Соблюдайте правила, что узнали за сегодня и вы будете самыми красивыми всегда.*



КОНЕЦ