**Курс по выбору «Секреты красоты»**

 **Занятие «Уход за кожей тела»**

**Цель**: показать значение косметических процедур для здоровья и красоты кожи. Дать представление о профессии «Косметолог».

**Задачи**: Дать представление о покровной системе человека и ее значении;

 Сформировать основные правила по гигиене кожи тела;

 Познакомить с современными видами косметических процедур;

 Формировать умение поиска необходимой информации средствами ИКТ.

Оборудование: ноутбук, проектор, косметические средства по уходу за кожей тела.

Ход занятия

1. Актуализация знаний.

Учащимся предлагается угадать, используя подсказки Слайд № 1 о каком органе пойдет речь на занятии.

Тема занятия – «Кожа- зеркало здоровья». Что такое кожа? Какие функции она выполняет? И как нужно ухаживать за кожей. На эти вопросы мы ответим сегодня.

1. Изучение нового материала.

У человека, как и у животных, кожа представляет собой специальное образование, служащее границей между живым организмом и внешней средой, ограждающее его от различных внешних влияний, ограждающее его от различных внешних влияний, позволяющее сохранять постоянство внутренней среды организма.

На уроках анатомии вы подробно будете изучать эту тему, я лишь дам общее представление о функциях и строении кожи.

Какие функции выполняет кожа? Слайд №2

Кровь составляет приблизительно 1/13 веса человека. Это будет примерно 5 л у взрослого и 3 л у подростка. Но не вся кровь, а только половина ее циркулирует по организму в кровеносных сосудах. Другая половина находится в запасе, в так называемых "кровяных депо". Такие "депо" крови - печень, селезенка и кожа. Когда возникает необходимость в пополнении крови, что бывает при усиленной мышечной работе или кровопотере, кровь выбрасывается из "депо" в кровеносные сосуды и нормальная деятельность организма продолжается. Когда же тяжелая работа прекращается, часть крови вновь заполняет сосуды печени, селезенки и кожи.

Посмотрим строение кожи в разрезе Слайд №3

Сальные железы, выделяющие жир, способствуют сохранению упругости кожи. В случае чрезмерного произведения жира кожа становится жирной, при недостатке произведения кожа становится сухой.

Для того чтобы определить тип кожи окончательно, необходимо умыться с мылом. Если после этого держится чувство стянутости кожи лица, ощущается сухость и кожа слегка лоснится, это будет являться подтверждением предположения о сухом типе кожи. Если же кожа после умывания с мылом стала эластичной, гладкой и упругой, значит, она нормальная.

*Задание: Рассмотрите без лупы, а потом с ее помощью кожу с тыльной стороны кисти руки, запястье. Определите свой тип кожи по признакам.*

Большинство людей намного тщательнее заботится о своем лице, нежели о теле. Причина этого весьма банальна – тело, как правило, скрыто одеждой, чего не скажешь о лице.

Уход за кожей тела подразумевает под собой комплексное очищение и отшелушивание, увлажнение, питание, массаж, а также физические упражнения.

 Мы все хотим иметь красивую кожу. И это правильно, поскольку женщина с красивой кожей олицетворяет всю женскую красоту.

Остановимся на основных этапах: Слайд №5

Начинайте утро с *физических упражнений*. Они стимулируют кровоток в капиллярах, кожа получает больше питания.

После физических упражнений хорошо принять *душ* (очищение кожи).

Для очищения кожи лучше всего душ умеренной температуры. Чтобы снять усталость и взбодриться принимают прохладный или контрастный душ. Не следует принимать горячий душ, горячая вода сильно высушивает кожу. Принимая душ очень полезно растирать тело мохнатой рукавицей, мочалкой, щеткой, начиная с пальцев ног и продвигаясь вверх по телу кругообразными движениями – это стимулирует обменные процессы, отшелушивает ороговевшие клетки кожи.

Еще одним средством очищения кожи является ванна. (Сообщение ученицы).

Ванна и душ есть не в каждом доме, а баня – это незаменимое средство по уходу за кожей тела, совмещаемые в себе как гигиенические, так и лечебные функции. (Сообщение ученицы).

Следующий этап – более глубокая очистка кожи – пилигн. Слайд №6

Пилинг способствует удалению ороговевшего слоя, стимулируя тем самым процесс клеточного обновления, улучшает проникновение в кожу увлажняющих и питательных средств, делает ее гладкой. Поскольку кожа тела более толстая, чем кожа лица, она требует более сильного очищения. Скрабы для тела, в отличие от аналогичных для лица, содержат более крупные зерна.

 Скраб наносят на влажную кожу. Затем влажной губкой, массажной рукавицей или рукой распределяют средство по телу массажными вращательными движениями снизу вверх. Особое внимание обращают на грубые, шершавые места – локти, колени, ступни ног. Будьте осторожны с родинками и ранками, чтобы их не травмировать. Нанесенный скраб оставляют на коже в течение 3-5 минут, после чего смывают слегка теплой водой, а кожу промакивают полотенцем.

 Где взять скрабы? Можно купить готовые, а можно приготовить самим.

*Задание:* работа по 2 человека, выданы рецепты скрабов, выбрать для себя и объяснить выбор.

**Увлажнение и питание кожи** Слайд № 6

После душа, ванны, пилинга на кожу следует нанести подходящее вам увлажняющее и питательное средство. Выбирать средство для ухода нужно в зависимости от типа кожи, оно должно быстро впитываться.

Но следует иметь ввиду, что от чрезмерного применения различных косметических средств, со временем кожа теряет способность к регенерации пленки из жира и кислот, которая присутствует на ее поверхности. Кроме того, ингридиенты различных средств могут нейтрализовать друг друга и, даже, приводить к аллергическим реакциям. Поэтому во всем следует соблюдать меру.

**Леди Совершенство.**

Какие проблемы по уходу за кожей тела волнуют настоящих леди? Во первых это запах пота. И девушка должна заботиться о том, чтобы ее запах был приятным.

Тело каждого человека выделяет пот. На коже имеются миллионы потовых желез, они микроскопически малы, продукт их деятельности – прозрачная жидкость, в состав которой входят вода, соли, глюкоза и несколько других простых химических соединений – все без запаха. К характерному запаху приводит действие живущих на коже бактерий, расщепляющих кожное сало и мертвые поверхностные клетки.

На сегодняшний день наиболее распространенными средствами для борьбы с неприятным запахом являются дезодоранты и дезодоранты-антиперспиранты. Слайд №7

В состав дезодорантов входят бактерицидные и дезинфицирующие добавки. Они уничтожают микроорганизмы, вместе с которым исчезает и неприятный запах. Виды дезодорантов – лосьон, аэрозоль, тальк, крем.

Антиперспиранты, в отличие от дезодорантов, приостанавливает процесс потоотделения. Они как бы заклеивают поры и влияют не лучшим образом особенно на чувствительную кожу. В своем составе они имеют соли алюминия, которые накапливаются в организме и могут вызвать онкологические заболевания. Применяют антиперспиранты утром, после душа и только на ограниченных участках (ноги, подмышечные впадины).

Дезодоранты выпускаются в виде аэрозолей, «шариков», кремов.

*(показ дезодорантов)*

**Эпиляция и депиляция Слайд №8**

Не секрет, что гладкая, лишенная растительности, красивая и шелковистая поверхность женской кожи не просто надобность а, можно сказать, жизненная необходимость для каждой особы прекрасного пола. Именно для поддержания на должном уровне состояния кожи и были однажды разработаны и созданы такие методы как депиляция и эпиляция.

*Эпиляция* Слайд № 9 проводится в косметических салонах и может быть представлена тремя разновидностями процедур:

1. Лазерная эпиляция (лазерный луч разрушает фолликул волоса)
2. Фотоэпиляция (нагрев фолликула волоса энергией света с его последующей гибелью).
3. Электроэпиляция (воздействие электрического тока на волосяную луковицу)

Достоинства Недостатки

Отсутствие болезненности Для достижения стойкого эффекта

при проведении процедуры; потребуется от 3 до 6 процедур;

можно избавиться от волос на Только специалистом, стоимость.

много лет или навсегда.

*Депиляция* Под депиляцией понимают удаление видимой накожной части волос, так называемого стержня волоса.

Существует несколько видов депиляции, остановимся на некоторых из них подробнее.

Слайд №10*. Бритье* осуществляется посредством специальных женских бритвенных станков или же электробритв.

*Плюсы и минусы этой процедуры вы назовете сами.*

+ недороговизна, быстро. – волосы делаются гуще и жестче,

 вросшие волосы, раздражение кожи.

*Выщипывание* происходит посредством выдергивания волосков с помощью пинцета.

+ разрушается волосяная луковица - раздражение, врастание волос, бол.

*Химическую депиляцию* Слайд № 11 осуществляют при помощи специальных косметических средств (крема, геля), компоненты способствуют разрушению волосяного стержня.

+ подходит для чувствительной кожи - раздражение, врастание волос,

 аллергическая реакция

*Ваксинг* Слайд №12нанесение на кожу разогретого воска.

+замеляют рост волос - раздражение, легкие ожоги,

 аллергическая реакция

*Шугаринг* осуществляется посредством нанесения на волоски застывшей пасты из сахара и снятие ее вместе с волосами.

 - болезненность

Какой метод устранения волос вы выберете или не будете этим заниматься – это ваш выбор.

**Солнца свет!** Слайд №13

*Солнце* несет свет, тепло и энергию всему живому на нашей планете. Солнце вызывает положительные эмоции, улучшает кровообращение, активизирует обмен веществ, укрепляет иммунную систему.

Но как воздействует солнце на нашу кожу расскажет… (сообщение)

Где же можно получить красивый загар зимой? В *солярии*, правильно. А не навредит ли поход в солярий нашей коже? Я приглашаю сюда владелицу студии загара и врача-дерматокосметолога. Послушаем их. (сообщения).

Слайд №14.

Прямые солнечные лучи и солярий, как мы выяснили далеко не всем полезны, а красивый оттенок кожи иметь хочется. В этом случае лучший и безопасный выход – подобрать себе средство автозагара. Слайд № 15

Преимущества: моментальный загар, без ожогов кожи и вреда для здоровья.

Минусы: может быть аллергия, сушит кожу.

Как наносить автозагар: очистить с помощью скраба и увлажнить. (Продолжение на листе «Автозагар»)

*Тестирование крема автозагара на девочках.*

Вопрос: сегодня на занятии мы говорили о профессиональной деятельности очень востребованной в наши дни профессии. О какой?

Слайд № 15

Рассматривая возможности связать свою жизнь с данной профессией, важно понимать разницу между врачом-косметологом, окончившим краткосрочные специализированные курсы или колледж. Если ваша цель заключается в том, чтобы стать именно врачом, вам необходимо получить высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело».