Кожа – зеркало здоровья.

Пояснительная записка. Программы элективного курса «Кожа – зеркало здоровья» предназначено для учащихся 9 класса, рассчитана на 17 часов.

Программа предусматривает формирования интереса к науке косметологии, изучения правил проведения процедур, основных приемов по уходу за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног, основных косметических средств, их разумное применение. Предлагаемый курс поможет учащимся накопить знания о том, как ухаживать за кожей в зависимости от индивидуальных особенностей организма, типа и состояния кожи, как сохранить красоту кожи, какое влияние на кожу оказывает здоровый образ жизни, окружающая среда.

При изучении курса, учащиеся получат практические советы рекомендации по приготовлению лечебных косметических препаратов в домашних условиях, узнают о типичных ошибках при уходе за кожей и о профилактике кожных заболеваний.

Программа носит профориентационный характер, а также предназначено для тех, кто не намерен расставаться с молодостью и красотой.

**Цели программы:**

1. Сформировать интерес к науке косметологии
2. Познакомить с основными приемами ухода за кожей и разумным использованием косметических средств.

**Цели данного курса достигаются решением следующих задач:**

1. Показать способ приготовления и применения несложных, но эффективных косметических компонентов.
2. Научить проведению косметических процедур в домашних условиях.

Перечисленные умения формируются на основе знаний о строении, структуре, функциях кожи, о причинах возникновения кожных заболеваний, о существенной влиянии вредных привычек на красоту кожи.

Элективный курс «Кожа – зеркало здоровья» способствует развитию внимательного отношения к своей внешности, воспитывает чувства ответственности за красоту своей кожи, учит быть бодрыми, жизнерадостными, уверенными в себе, способными применять полученные знания.

 На занятиях курса используются различные методы и формы в основном – практические занятия; лекции носят обзорный характер, сопровождаются демонстрации приемов ухода за кожей.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие **умения**:

- распознать тип кожи лица и ее состояния;

- ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног;

- готовить косметические средства, кремы, лосьоны, бальзамы, скрабы, маски в домашних условиях;

- предупреждать возникновения различных кожных заболеваний;

- пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики»;

- демонстрировать приобретенные навыки.

Содержание

**Тема 1. Введение в косметологии. Истории косметологии.(1час).**

Косметология наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое тело и лицо. Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Рима. Широкое распространения косметики в эпоху Возрождения. Искусство косметики Франции, европейских государств, России. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.

**Тема 2. Лицо зеркало души. (2 часа).**

Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способ очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и ее состояния.

**Тема 3.Питание, увлажнение, защита кожи лица (2 часа)**

Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи- очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица. Уход за жирной, сухой, нормальной кожей. Маски: фруктово- овощные витаминные, омолаживающие, питательные, против морщин, для проблемной кожи, очищающие, смягчающие, тонизирующие.

Практическое занятие. Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.

**Тема 4. Очей очарованье (1час)**

Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Секрета молодости и красоты глаз. Крем для глаз.

Практическое занятие. Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз.

**Тема 5. Нежные губы (1час)**

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ. Губная помада и мастерство ее нанесения.

**Тема 6. Правила ухода за шеей (1час)**

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

**Тема 7. Бархатные ручки (1час)**

Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильным выполнением маникюра.

**Тема 8. Весь мир у ваших ног (1час)**

Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними. Некоторые заболевания ног: ноги отекают, повышенная потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр, массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

**Тема 9. Зеленая косметика (2часа)**

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии.

Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.

**Тема 10.Выбор косметических средств (1час)**

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы».

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

**Тема 11. Четыре времени года и кожа (1час)**

Практическое занятие. Составление рекомендаций по уходу за кожей в зимнее, осеннее, летнее и весеннее время года.

**Тема 12. Кожные заболевания (1час)**

Экскурсия в кабинет врача дерматолога с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой.

**Тема 13. Домашние рецепты косметологии (1час)**

Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лед на все случаи жизни. Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы.

**Тема 14. Заключительное занятие.**

Пресс-конференция «косметология от А до Я»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем курса | Всего часов | лекции | Пр. занятия | экскурсии |
| 1 | Введение в косметологию. История возникновения косметологии. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Лицо – зеркало души. | 2 | 1 | 1 |  |
| 3 | Питание, увлажнение, защита кожи лица | 2 | 1 | 1 |  |
| 4 | Очей очарованье | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Нежные губы | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Правила ухода за кожей шеи | 1 | 1 |  |  |
| 7 | Бархатные ручки | 1 |  |  | 1 |
| 8 | Весь мир у ваших ног | 1 | 1 |  |  |
| 9 | «Зеленая косметика» | 2 | 1 | 1 |  |
| 10 | Выбор косметических средств | 1 |  | 1 | 1 |
| 11 | Четыре времени года и кожа | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Кожные заболевания | 1 |  |  | 1 |
| 13 | Домашние рецепты косметологии | 1 | 1 |  |  |
| 14 | Заключительное занятие «косметология от А до Я» | 1 |  |  |  |
|  | Всего | 17 | 8 | 6 | 3 |

Литература

(для учителя)

Булгакова, И. В. Косметология от А до Я. – Ростов-на-Дону: Феникс 2003

Литература

(для учащихся)

1. Дрибноход, Ю. Пособие по косметологии. – Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2004
2. Кириллова, К.Секреты дневного и вечернего макияжа. – М.; Лабиринт, 2003
3. Журнал «Макияж», - М.; Изд. «Апрель», 2002