
**«В человеке всё
должно быть
прекрасно: и лицо, и
одежда, и душа, и
мысли».**

А.П.Чехов

Правильный уход за кожей лица

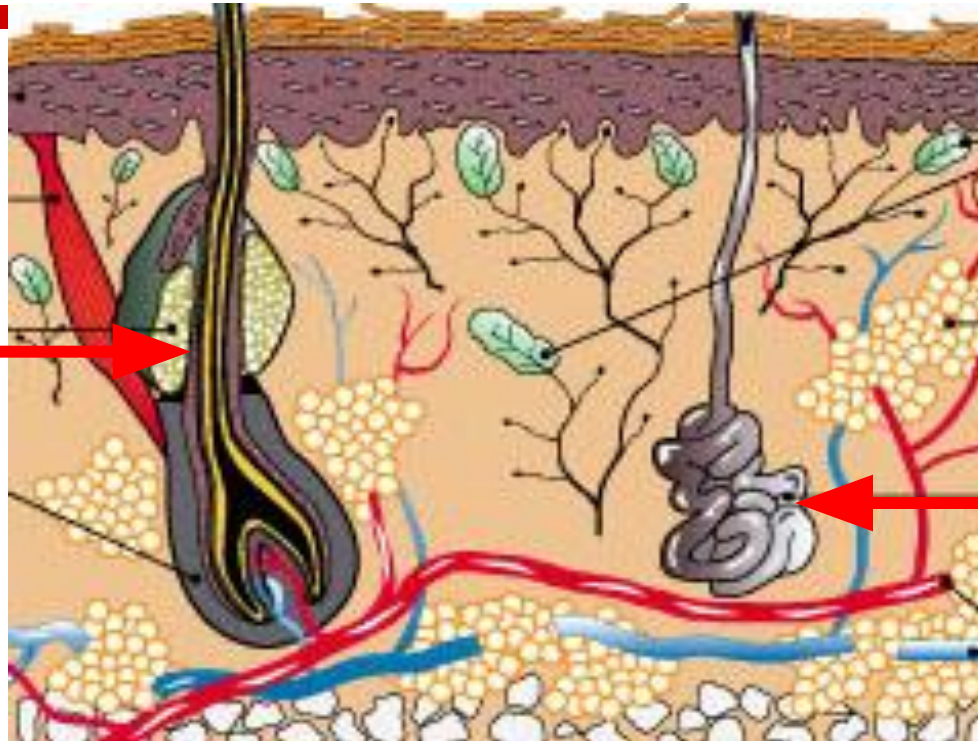
Цели: повторить и закрепить знания по определению типа кожи лица и правил ухода за кожей лица;

развивать умения по нанесению косметических средств, самостоятельного их изготовления в домашних условиях;

воспитывать аккуратность, эстетический вкус; научить заботиться о своем здоровье.

Строение кожи

**Сальная железа
(поддерживает
уровень
влаги в коже)**



**Потовая
железа
(охлаждает
кожу и
выводит
токсины)**

Причины ухудшения состояния кожи лица



- Плохой уход
- Неправильное питание
- Нарушение режима сна



Влияние солнца на кожу



Положительное

- Кожа получает витамин Д3;
- Приобретает красивый цвет



Отрицательное

- Преждевременное старение;
- Сухость;
- Заболевания кожи;
- Солнечные ожоги и удар



Витамин ДЗ

- **Витамин ДЗ** вырабатывается кожей под действием ультрафиолетовых лучей, а также содержится в некоторых продуктах: **рыбий жир, желток, молочные продукты.**
 - **Витамин ДЗ** активно способствует **усвоению кальция из кишечника** и правильному его распределению в организме, что очень важно **для развития костной ткани, работы центральной нервной системы, других органов.**
-

Типы кожи

- Нормальная
- Сухая
- Жирная
- Комбинированная
- Чувствительная
- Проблемная



pH
КОЖ
И

Исследование кожи

индивидуальная практическая работа

Тест №1

- Приложите ко лбу и щекам зеркальце и посмотрите, какой остался след.
- Если жирный, то кожа **жирная**;
- Если следа не осталось, то кожа **сухая**;

Тест №2

- Захватите двумя пальцами складочку кожи под нижним веком. Отпустите пальцы и проследите, как долго продержится эта "морщинка".
- Если складочка держится до 3-5 мин. — это плохо — кожу срочно **нужно увлажнять**.

Тест №3

- Ручкой чайной ложечки нарисуйте на лбу и щеках колечки. Посмотрите, какого цвета получились они: красные, белые?
- Если кольца очень красные и долго не сходят — значит, кожа очень **чувствительная**.

Тест №4

- Приложите ко лбу, подбородку, щекам по кусочку бумажной салфетки или папиросной бумаги, хорошенько их прижмите к коже, а потом посмотрите, осталось ли жирное пятно ?
- Если — "да" — значит кожа **жирная**, по крайней мере в тех местах, куда Вы приложили бумагу.

Нормальная кожа

кожа нормальная если...

- Если после каждого умывания водой с мылом, не возникает неприятных ощущений;
- если после прогулки на щеках красивый розовый румянец;
- если почти круглый год здоровый цвет лица, а цвет загара довольно равномерный;
- если Вы чувствуете, что кожа крепкая и упругая...

- **Нормальная кожа** - равномерно окрашена, матовая, без излишнего блеска. Такая кожа выглядит гладкой, упругой, свежей. На ней нет таких дефектов, как расширенные поры, угри, пигментные пятна и т.д.
 - **Нормальная кожа** хорошо переносит умывание с мылом, не испытывая при этом никакого дискомфорта; устойчива к различным косметическим средствам, декоративной косметике и неблагоприятным климатическим воздействиям.
-

Сухая кожа

кожа у вас сухая если...

- **Если после сильного нажатия пальцами на кожу лица след долго не исчезает,**
- **если после каждого умывания у Вас появляется ощущение, что кожа стягивается;**
- **если как только Вы намажете кожу кремом, то сразу чувствуете облегчение;**
- **если кожа матовая и практически никогда не блестит;**
- **если после загара, появляется ощущение, что кожа стала суше.**

- **Сухая кожа** - стянутая, гладкая, тонкая и прозрачная. Иногда она шелушится и краснеет, на ней легко образуются тонкие морщинки.
- **Сухая кожа** плохо переносит умывание водой с мылом, неблагоприятные погодные условия и неправильный косметический уход (стягивается, шелушится, чешется, покрывается пятнами)

Жирная кожа

У вас жирная кожа если...

- если Ваша кожа всегда кажется маслянистой или жирной;
- если лицо блестит, как будто его только что намазали кремом;
- если на коже относительно большие поры;
- если на лбу, носу и подбородке часто появляются прыщи и угри...

□ **Жирная кожа** выглядит толстой, грубой, с большими порами и сальным блеском, часто на ней образуются комедоны (черные точки) и воспалительные высыпания. По внешнему виду такая кожа напоминает лимонную корку. Однако такая кожа не лишена и достоинств: она долго сохраняет упругость, хорошо переносит умывание с мылом и неблагоприятные погодные условия. Уровень pH такой кожи смещен в щелочную сторону.

Комбинированная кожа

У вас комбинированная кожа если...

- **если у Вас на лице особенно сильно блестят нос и лоб;**
- **если в области носа и лба часто появляются прыщи;**
- **если в центре лица поры на коже большие и видны отчетливее, чем на щеках;**
- **если летом кожа более жирная, чем зимой...**

□ *Комбинированная кожа, объединяющая в себе черты жирной и нормальной (сухой) кожи. Обычно в Т-зоне (лоб, нос, подбородок) кожа жирная, склонная к образованию комедонов и угрей, а на остальной части лица кожа нормальная.*

Профессии дерматолог и врач-косметолог



Дерматолог
занимается лечением
заболевшей кожи:
угри, сыпь, диатез и
др.



□ **Врач-косметолог**
осуществляет
операции по уходу за
кожей: чистка,
накладывание масок,
массаж и др.

Направление массажных линий



Правила по уходу за кожей лица и шеи

- пользоваться только чистыми приспособлениями и материалом (ватой, кисточкой, посудой);
 - не использовать просроченные косметические средства, применять из них только соответствующие типу кожи;
 - при их подборе проверять, подходят ли они вам;
 - не заниматься самолечением кожи;
 - движение пальцев должно соответствовать направлениям естественных массажных линий.
-

Этапы ухода за кожей лица

- **1. Очищение**
 - **2. Увлажнение**
 - **3. Питание**
 - **4. Специальный уход**
-

Очищение

Умывание

- Умывайся 2 раза в день утром и вечером (лучше кипяченой или фильтрованной водой)



Жидкое
детское мыло



Детское мыло



Гель для умывания

Увлажнение



Питание



Специальный уход

