**Современная жизнь предъявляет прямо-таки непосильные требования к женской внешности: стройная фигура, стильная одежда, естественный макияж. И эффектное завершение образа…**

# ухоженные и красивые руки

# Уход за кистями рук и ногтями

# Цели и задачи:

- Познакомиться с необходимостью содержания рук в чистоте и опрятности;

  с правильным уходом за кожей рук;

  Вспомнить о строении ногтя;

  Познакомиться с правилами массажа и научиться его делать;

  Научиться выполнять гигиенический маникюр.

- Возраст женщины выдают ее шея и руки. Страдает от перепадов температуры и незащищенности кожа на руках намного сильнее, чем щеки, покрытые защитными и тональными кремами.
- Наши прабабки не даром
- носили весной и осенью
- тонкие перчатки - они
- защищали кожу рук,
- продлевая ее молодость.

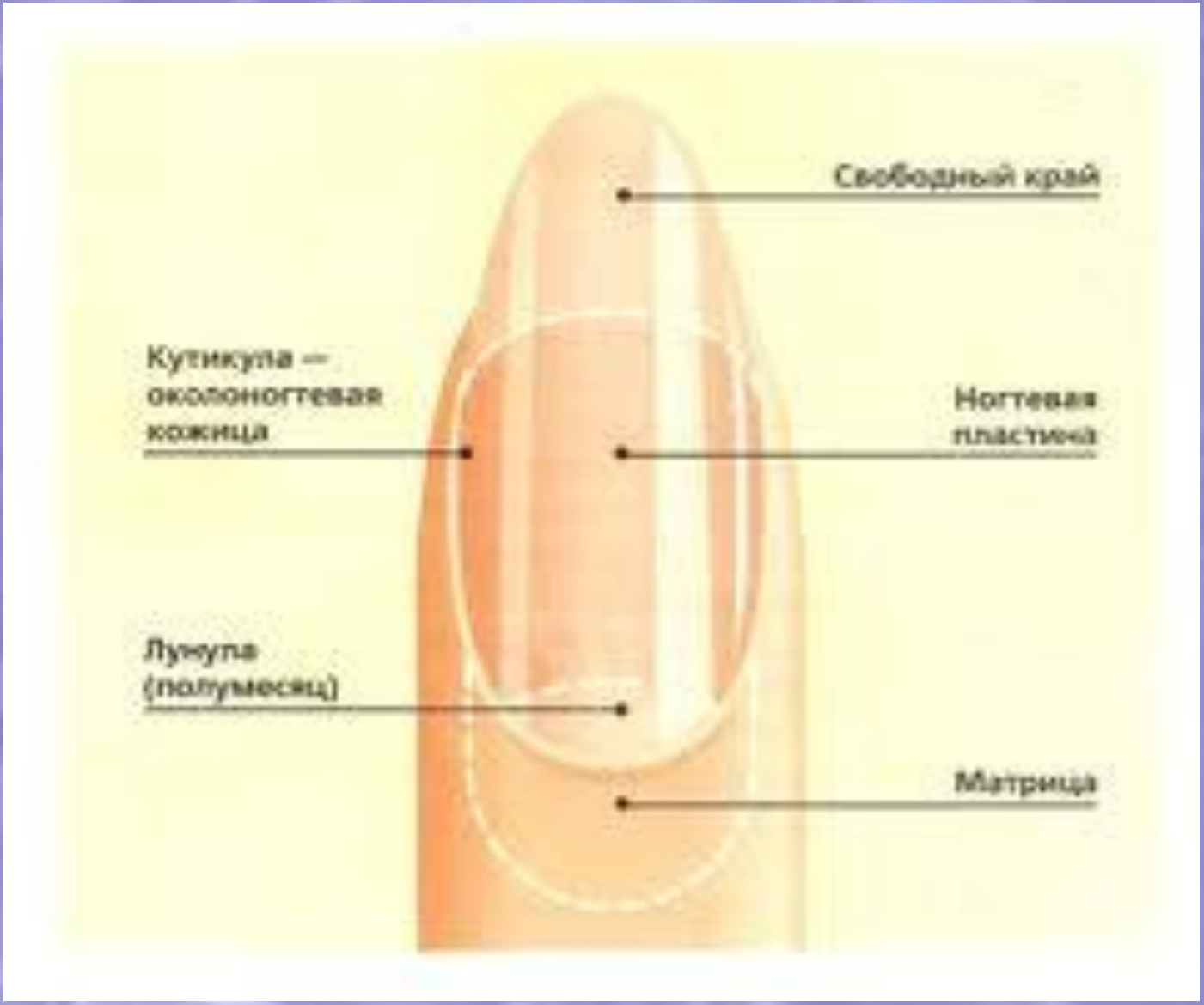
- Постоянные травмы кутикулы приводят к ее огрубению, что в свою очередь натягивает кожу на пальцах, приближая ее старение. Занесенная близко к ногтевому ложу инфекция может вызвать деформацию ногтя.
- Постоянное наращивание, или использование накладных ногтей может спровоцировать (при неправильном уходе и отсутствии промежутков между ношением искусственных ногтей) грибковые заболевания. Нерегулярная гигиена рук, отсутствие ухода, жесткие диеты,
- пониженное содержание витаминов
- и микроэлементов в рационе,
- хлорированная вода, курение
- и привычки откусывать ногти
- и огрубевшую кутикулу
- сыграют против вас.

- **Основные проблемы кожи рук - это краснота, потливость, трещины, сухость, пигментные пятна, мозоли и бородавки.**

**потливость рук -** злейший враг романтических особ перед первым свиданием и досадная неприятность для всех остальных.

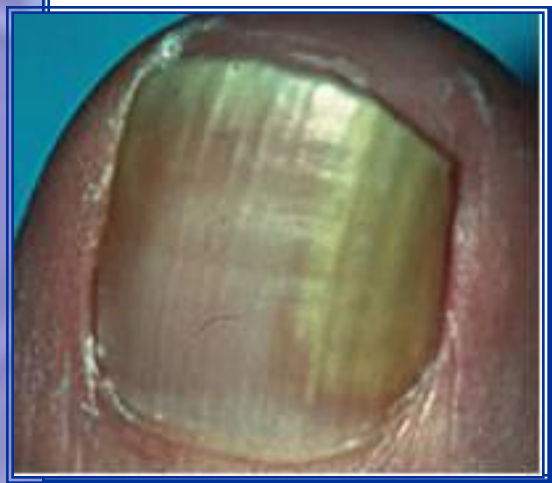
- **красная кожа рук** не украшает молодую девушку.

# Строение ногтя



# Строение ногтя

Согласно исследованиям специалистов, ногти по своей структуре - братья-близнецы наших волос. Ногтевые пластины также состоят из нескольких слоев мертвых клеток кератина и растут из живого корня. Здоровые ногти ровные, блестят, а нездоровые расслаиваются, тускнеют и часто ломаются. Чтобы сохранять ногти в отличной форме, их нужно регулярно чистить и питать.



# Болезни ногтей

- инфекционные (грибковые);
- онихии (различные поражения ногтей) и паронихии (поражения ногтевых валиков) при кожных заболеваниях;

поражения ногтя при нервных, эндокринных и других болезнях организма;

# Болезни ногтей

- травматические и профессиональные поражении
- ногтей;
- новообразования ногтя;

врожденное и наследственное поражение ногтей.

# Рост ногтей

Рост ногтя идет непрерывно.

В химический состав ногтевой пластинки входят:

- белковое вещество кератин, богатый аминокислотами;
- вода (около 14%);
- липиды, придающие ногтю эластичность;
- кальций, фосфор, цинк и др.

Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за 100 дней.

# Задания для микрогрупп:

1 микрогруппа

косметологи

3 микрогруппа

специалисты по маникюру

2 микрогруппа

специалисты по массажу

# Уход за кистями рук

# Массаж рук и кистей

**Массаж** - это комплекс приемов механического воздействия на организм человека. Он оказывает тонизирующее действие на кожу, подлежащие ткани, нервы, кровеносные сосуды, усиливает кожное дыхание и обменные процессы.

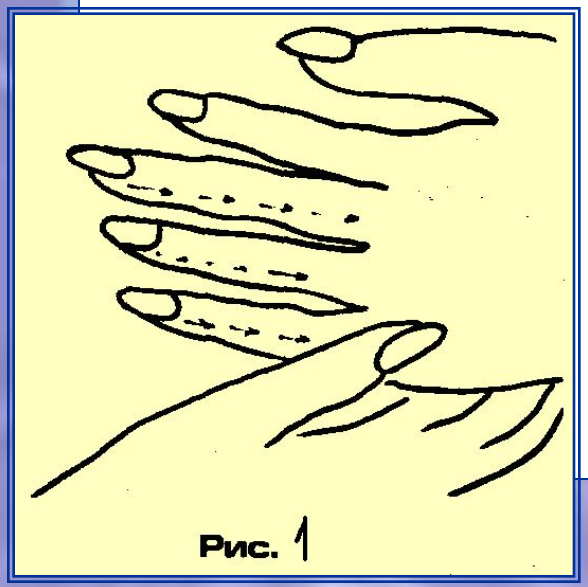


Рис. 1

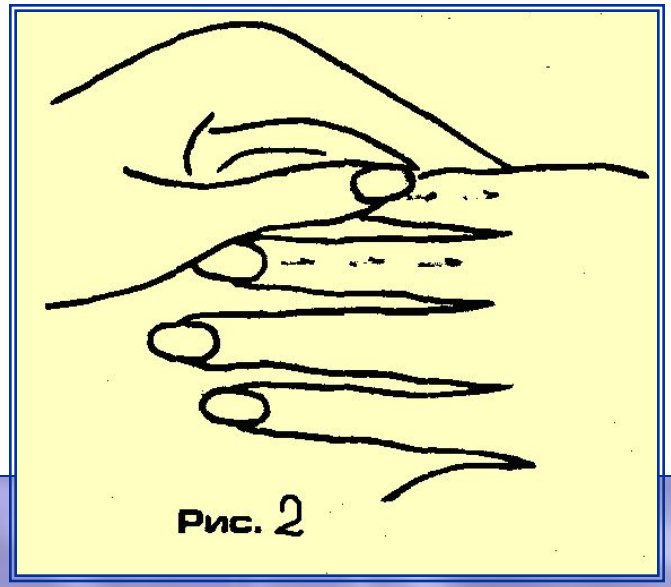


Рис. 2

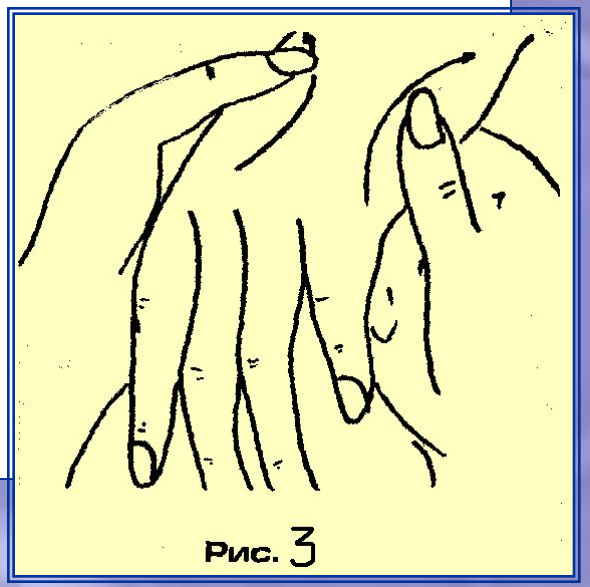


Рис. 3

# Практическая работа

- Выполнение массажа кисти рук «клиентке»

# Маникюр

- **Маникюр** - в переводе с латинского- забота о руках.
- Это не только придание ногтям красивой формы, но и оттягивание, и срезание ногтевой кожицы, полировка или лакировка ногтей.
- Делать маникюр рекомендуется раз в 7—10 дней.

# Инструменты и приспособления для гигиенического маникюра

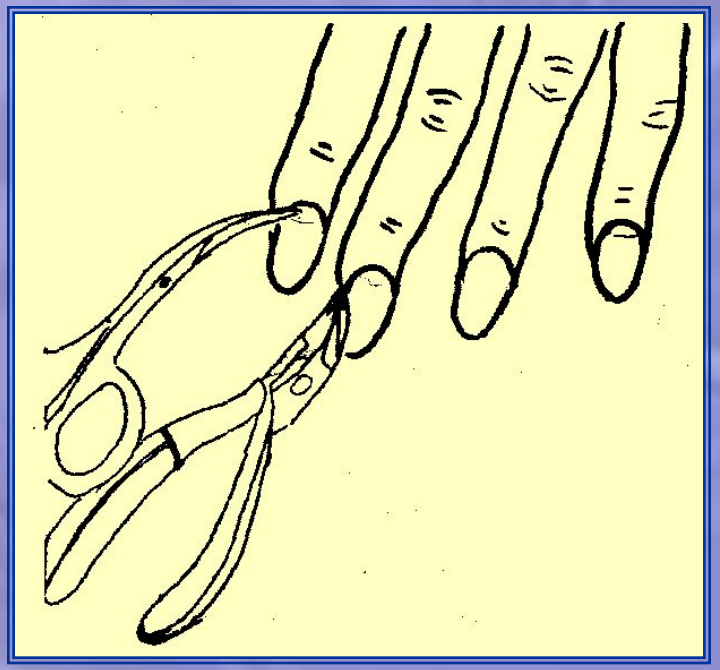
1. Пилки с крупными и мелкими насечками.
2. Ложечка для поднятия надкожицы у основания ногтя.
3. Лопатка для отделения кожицы от ногтевой пластины.
4. Щеточка.
5. Щипцы большие и малые.
6. Ножницы с прямыми полотнами и с изогнутыми полотнами.
7. Кисточки.

# Техника выполнения маникюра

1. Снять с ногтей остатки старого лака
2. Слишком длинные ногти укоротить металлической пилкой
3. Пальцы обеих рук опустить в ванночку с мыльной водой или раствор питьевой соды
4. Осторожно тупой лопаточкой отодвинуть ногтевую кожицу от лунки ногтя

# Техника выполнения маникюра

5. Отслоенную ногтевую кожицу срезать закругленными маникюрными ножницами
6. Боковые края ногтя обрезать щипчиками.
7. Разросшуюся кожу по краям ногтя срезать.
8. Пальцы ополоснуть водой.
9. Вторично подпилить ногти



# Правила нанесения лака

1. Наносить лак нужно быстро, легкими, уверенными движениями.
2. На кисточку берется достаточное количество лака.
3. Избыток лака на кисточке не допускается.
4. Лак должен высыхать естественным путем
5. Все следы лака на коже удалить

- Лак не только украшает ногти, но и предохраняет их от воздействия неблагоприятных внешних факторов.

# Практическая работа

- Нанесение лака «клиентке»

# Итоги урока

узнали :

познакомились:

научились:

# Рефлексия

Урок понравился

Урок не понравился

Безразлично

# Источники

- Журнал «Школа и производство» № 4 2001 год
- http://www.blogus.ru/pop/blogs/blogdetail.aspx?id=10332&pid=1046868
- http://www.rastikosa.com/index book.php
- http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art_mhealth&art=koja-ruk
- http://www.eshape.ru/article-mrw/idItem/796/idOwner/44
- http://www.kalina.org/kat_podrobnee/sx/kalina_catalog_brn/3021273/kalina_prod_obj/3021275/SelectMode/n.h.html
- http://www.gribok.ru/gallery.html
- http://www.antigribok.info/grb10/
- http://galeeva27.narod.ru/manicur.html
- http://www.center-torg.ru/?pageId=2&catId=31&page=2