

Ищейкина Людмила Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Межшкольный учебно-производственный комбинат»

города Тынды Амурской области

КОНСПЕКТ УРОКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В «МУПК» ПО ТЕМЕ «УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА»



Разделы: Профессиональное образование. Профессия «Косметик».

Цели урока:

Образовательные: сформировать знания, умения и навыки по уходу за кожей лица; формировать понятия о типах кожи и научить определять её;

Развивающие: развивать самостоятельность учащихся, привить учащимся навыки исследовательской работы.

Воспитательные: способствовать формированию вкуса, аккуратности.

Методы обучения: беседа, демонстрация, практическая работа, самостоятельная работа объяснительно-иллюстративные, частично – поисковый, закрепление материала.

Тип урока: комбинированный.

Форма организации урока: индивидуальная, фронтальная.

Оборудование: образцы косметических средств (кремы, гели, мыло по уходу за кожей лица), компоненты для приготовления питательной маски (фрукты, овощи, крупы), презентация “Уход за кожей лица”, мультимедийная установка, тесты.

Ход урока

1. Организационный момент.

Преподаватель проверяет готовность учащихся к уроку.

2. Сообщение темы урока.

3. Актуализация знаний учащихся.

Вопросы по теме «Правила ухода за кожей вокруг глаз»: Какие правила ухода вокруг глаз вы знаете?

4. Изучение нового материала. (Презентация)

1 слайд, 2 слайд. Косметикой люди начали пользоваться очень давно, первые упоминания о ней датируются 3100-2970 гг. до н. э. При раскопках в Египте были обнаружены первые кремы для лица и краска для век из сурьмы и сажи. Римский философ Платон (254-184 гг. до н. э.) писал – “женщина без косметики, что пища без соли”.

Сурьма служила тушью для ресниц и тенями для век, мел придавал лицу необходимую белизну. В тоже время стали использовать средства для удаления волос, пемзой чистили зубы и красили волосы хной.

3 слайд. В Средние Века бледная кожа стала признаком богатства, а косметикой, придающей румянец, пользовались исключительно женщины легкого поведения. В эпоху Ренессанса использование отбеливающей



косметики было достаточно опасно для здоровья. Дело в том, что в состав пудры, изобретенной сеньорой Тоффаной, входил мышьяк

Современная косметика появилась на свет вместе с новым XX веком. Т. Л. Williams сделал тушь, и назвал ее в честь своей сестры Мэйбл. Сейчас марка декоративной косметики Мэйбеллин широко известна во всем мире. А через несколько лет Макс Фактор создал тени для век на основе хны

4 слайд. В наше время каждый в понятие красоты вкладывает свое видение мира, но то, что это, прежде всего ухоженная кожа, волосы, ногти, здоровый цвет лица, здоровые зубы бесспорно.

5 слайд. Рецептов красоты – множество. Я искренне желаю вам подобрать каждому свой, в соответствии с поставленными задачами, свободным временем и материальными возможностями.

6 слайд. Существует три эффективных способа ухода за кожей: очистка, питание, поддержание тонуса.

Если пренебречь хотя бы одним из перечисленных способов, эффекта, либо вообще может не быть, либо он будет весьма незначительным.

7 слайд. Очистка кожи.

Очищение является первым этапом ухода за кожей лица. Очищать лицо следует утром и вечером, но основной все же является вечерняя очистка. Скапливающиеся в порах пыль и другие загрязнения мешают естественному выделению кожного сала, что затрудняет дыхание кожи и впитывание ею витаминов и питательных веществ. (**Приложение 1**)

8 слайд. Питание кожи

После очистки кожи лица нужно заняться ее питанием. Следует помнить, что в питательных средствах кожа нуждается утром, днем и вечером.

Для питательных масок пригодны практически все овощи и фрукты. Эти маски содержат много витаминов и используются в основном для улучшения питания кожи.

Действие на кожу витаминов, содержащихся в овощах и фруктах:



9 слайд: Витамин А. Ускоряет отшелушивание отмерших роговых клеток, делает кожу более гладкой и эластичной. Витамин А необходим, прежде всего, сухой коже.

10 слайд: Витамин Е. Защищает кожу от увядания. Он легко проникает через поверхностные слои кожи. Овощи и фрукты, содержащие витамин Е, способствуют увлажнению кожи, является легким фильтром для ультрафиолетовых лучей.

11 слайд: Витамин С. Самый дефицитный для кожи витамин, поскольку снабжение им ухудшается из-за физических и психических стрессов. Играет важную роль в образовании коллагена и укреплении тканей.

12 слайд. Витамин К. Сдерживает развитие воспаления, уменьшает отеки. Овощи и фрукты, содержащие этот витамин, можно использовать для наружного лечения различных кожных пигментаций.

13 слайд. Поддержание тонуса.

Известно, что вялая кожа после очищения очень чутко реагирует на содержание влаги. Стоит количеству воды уменьшиться, как она тут же становится шероховатой, теряет упругость, появляются мелкие морщинки. То же происходит и с кожей любого другого типа, поэтому ей просто необходимы тонизирующие процедуры.

В результате таких процедур стягивают расширенные поры, снижают активность сальных желез, сдерживается развитие чуждой микрофлоры, кожа насыщается влагой

14 слайд. Очищая, питая и тонизируя кожу, вы снимаете с себя груз напряженности и усталости, испытывая истинное блаженство и прилив сил.

15 слайд. С точки зрения водно-липидного баланса существуют следующие типы кожи лица:

- нормальная;
- сухая;
- жирная (проблемная);



– комбинированная (смешанная).

Если вы еще не знаете, или не уверены, к какому типу можно отнести вашу кожу, то изложенная, ниже информация поможет вам в этом.

16 слайд. Нормальная кожа.

Нормальная кожа имеет бежево-розовый оттенок, мягкая, гладкая, свежая, чистая, эластичная, умеренно матовая. На ней нет красных пятен или воспаленных участков, небольшие поры. Также на ней не увидишь угрей, черных и белых точек и гнойных прыщиков. Она практически не доставляет проблем, хорошо переносит холод и жару, мороз и ветер. После умывания с использованием мыла не стягивается и не шелушится.

Рецепты масок для нормальной кожи лица (**Приложение 2**).

17 слайд Сухая кожа.

Она нежная, тонкая, с маленькими порами, склонная к шелушению. В молодости она выглядит хорошо – персиковые щеки, отсутствие жирного блеска, угрей и прыщиков. Но также она имеет и свои недостатки. На ней легко появляются мелкие морщинки и глубокие складки. Она болезненно реагирует на умывание водой с мылом, появляется ощущение стянутости. При холоде и ветре может возникнуть покраснение и шелушение. Рецепты масок для сухой кожи лица (**Приложение 3**).

18 слайд. Жирная кожа имеет желто-серый или землистый цвет, смотрится блестящей и маслянистой. Чаще всего встречается в центральной части лица – лоб, нос, подбородок. На ней видны расширенные поры, склонна к высыпаниям.

На ней часто появляются различные уплотнения и гнойные прыщи. На носе и подбородке присутствуют черные угри. Рецепты масок для жирной кожи лица (**Приложение 4**).

19 слайд. Комбинированная кожа, или еще ее называют смешанной, сочетает в себе 2 типа. Это сухая, и иногда даже нормальная кожа в области щек, и более



жирная в Т-зоне (лоб, нос, подбородок). Рецепты масок для комбинированной кожи лица (**Приложение 5**).

20 слайд Маски – идеальное средство для удаления омертвевших клеток с поверхности кожи, они так же выполняют множество функций, способствующих здоровью и красоте кожи. Хорошая маска улучшает структуру кожной ткани, делает кожу гладкой, упругой, расправляет морщинки, продлевает молодость и свежесть.

Существует огромное количество рецептов различных масок, но основная задача всех без исключения масок заключается в активизации кровообращения и улучшении питания кожи. Маски вы можете приготовить из любых продуктов, которые найдёте у себя на кухне.

21 слайд. Как правильно наложить маску на лицо.

Маски обязательно наносят по направлению кожных линий. На подбородке кожные линии идут от середины подбородка по нижней челюсти по направлению к ушной мочке, на щеках от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины, по лбу – по направлению роста волос на бровях, по носу они идут от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз к боковой его поверхности.

22 слайд. Косметические маски действуют активно, но непродолжительное время, поэтому их нужно делать регулярно 2 раза в неделю. Действие, правильно наложенной маски, сохраняется в течение 2-3 дней. Желательно выбрать два дня в неделю, в которые вы можете потратить на себя, любимую, 30 минут, и стараться придерживаться этого расписания, поверьте, результаты превзойдут все ожидания.

23 слайд. Все косметические маски наносят на тщательно очищенную кожу лица и шеи. Очень полезно перед наложением маски разогреть очищенную кожу



Для этого можно для кожи лица сделать паровую ванночку или намочить махровое полотенце в горячей воде, отжать и приложить к лицу и шее. Распаренная таким образом кожа более эффективно впитывает активные компоненты маски.

24 слайд. Держать маску на лице нужно столько времени, сколько указано в рецепте.

Наилучший эффект от маски достигается, если её накладывать за два часа до сна. Оставлять маску на ночь категорически нельзя, этим вы нанесёте коже большой вред.

25 слайд. Для снятия маски следует использовать либо кипяченую воду, либо раствор из трав. Косметическая маска снимается с лица и шеи ватным тампоном. При удалении маски кожу ни в коем случае нельзя растягивать и тереть, нужно просто влажными тампонами несколько раз пропитать кожу по направлению кожных линий.

26 слайд. Следует помнить, что, ежедневный уход за собой должен быть разумным. Не стоит рассматривать свою кожу (особенно лица) как “полигон” для апробирования всех рекламируемых средств по уходу за собой и косметики – то, что хорошо одному, совершенно не подходит другому.

Каждая девушка должна помнить всегда: ничто так не красит её, как молодость, и её необходимо беречь.

6. Практическая работа.

Учащиеся выполняют практическую работу по определению типа своей кожи лица и подбора косметических средств по уходу за кожей лица. (**Приложение 6.**)

27 слайд. 6.Рефлексия.

Учащиеся т по цепочке высказывают о значимых для них ценностях урока, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

Я узнала...

Я научилась...



Я поняла, что...
Мне понравилось...
Теперь я могу...
Я попробую...
Для меня стало новым...
Меня удивило...
Я выполнила задание...
Было трудно...
Я почувствовала, что...
Мне было интересно...
У меня получилось...
Я приобрела...
Мне захотелось...
Меня воодушевило...
Урок дал мне для жизни...

7. Итог урока

1. Вопросы по закреплению нового материала.
2. Выставление оценок, их аргументация.
3. Домашнее задание: подготовить сообщения по теме: “ Уход за волосами”

28 слайд. 29слайд. Афоризмы народной мудрости

Литература к уроку:

1. Александрович Б. Массаж лица. Секреты молодости кожи – Амфора, 2012.
2. Белов В.И. «Энциклопедический справочник медицины и здоровья» - М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
3. Зимина Н.В. «Уход за волосами» - Рипол Классик, 2009.
4. Стоппард М.А. «Книга о лице и теле» - Минск, 1993.
5. Татура Ю.В. «Уход за кожей лица и тела: Тонкости, хитрости и секреты» - Бук-пресс, 2006.



№ п/п	Содержание урока	Примерное время
1	Организационный момент: приветствие, проверка присутствующих, готовность учащихся к уроку. Учащиеся работают в группах. Сообщение темы занятия. Обратить внимание на компоненты для приготовления питательной маски (фрукты, овощи).	1 минута
2	Актуализация знаний учащихся. Вопросы по теме «Правила ухода за кожей вокруг глаз»: Какие правила ухода вокруг глаз вы знаете? (учащиеся называют основные правила ухода вокруг глаз)	4 минуты
3	Изучение нового материала с показом презентации «Уход за кожей лица». Выступление преподавателя и учащихся. Истории косметических средств. Способа ухода за кожей: очистка, питание, поддержание тонуса. Типы кожи лица: нормальная, сухая, жирная (проблемная), Косметические маски.	15 минут
4	Практическая работа. Учащиеся выполняют практическую работу тест по определению типа своей кожи лица. Учащиеся меняются в группах по типу кожи лица. Предлагается выполнить задание. Из предложенных компонентов выбрать для приготовления питательной маски соответствуя своему типу кожи, приготовить, нанести на кожу лица, смыть. Каждая группа даёт пояснение, почему они выбрали данные составы питательных масок? Для учащихся могут быть предложены вопросы из викторины, пока другие учащиеся ждут результат впитывания маски.	16 минут
5	Рефлексия. Учащиеся т по цепочке высказывают о значимых для них ценностях урока, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске.	3 минуты
6	Итог урока. Вопросы по закреплению нового материала. Выставление оценок, их аргументация. Домашнее задание: подготовить сообщения по теме: “ Виды масок для моего типа кожи”. Предложены буклеты «Рецепты масок», «Секреты молодости кожи».	1 минуты

