

04.05.2022

Група № 36

Предмет «Технології»

Урок 14

Тема: Догляд за шкірою обличчя

Мета: узагальнити вивчене та сформулювати правила догляду за шкірою обличчя.

Доглядати за шкірою треба щодня в будь-якому віці. Важливе значення мають систематичність і послідовність. Щоб вибрати систему догляду за шкірою, треба ураховувати: тип шкіри, вік, пору року, особливості організму.

ОСНОВНІ ЕТАПИ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ ОБЛИЧЧЯ

Умивання

Є важливим у будь-якому віці, для будь-якої шкіри. На цьому етапі треба очистити обличчя від бруду та декоративної косметики. Необхідно дібрати відповідне мило або спеціальний засіб для вмивання.

Очищення

Є наступним етапом щоденного догляду і полягає у звільненні шкіри від надлишку жиру та омертвілих клітин.

Тонізування

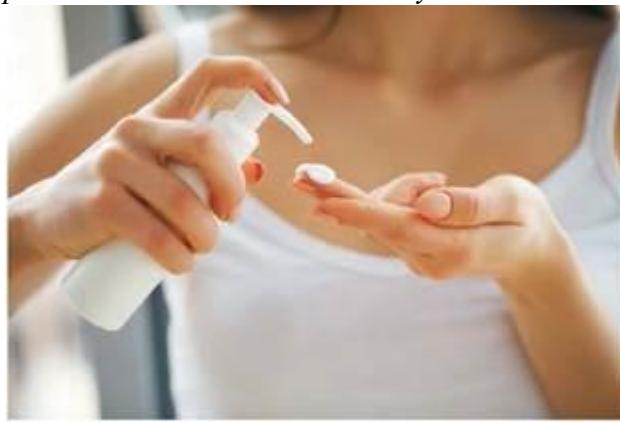
Для цього використовують тонік або тонізуючий лосьйон, що глибоко очищує і стягує пори шкіри, освіжжає її та дезінфікує.

Зволоження

Це основний етап у системі догляду за шкірою. Зволоження необхідне будь-якому типу шкіри. Після нанесення крему на шкірі обличчя утворюється захисна плівка, яка запобігає втраті вологи, а шкіру робить ніжною і гладенькою.

Живлення

Є останнім етапом. Чим старша шкіра, тим більше вона потребує додаткових поживних речовин. Ці речовини містяться зазвичай у складі нічних кремів.



Засоби догляду за шкірою обличчя

Після визначення типу своєї шкіри необхідно правильно дібрати відповідні засоби з догляду. До основних засобів належать:

- мило (гігієнічне, безлужне) — очищує шкіру від забруднення, освіжжає жирну шкіру, запобігає виникненню вугрів;
- очищувальне молочко для обличчя призначено для видалення бруду, який глибоко проник у шкіру, а також для змивання косметики;
- очищувальні креми — це ідеальний засіб для очищення сухої шкіри, оскільки вони мають рідку консистенцію, що дозволяє легко проникати в шкіру. У складі містять жири,

які розчиняють бруд і косметику, що потім легко витирається ватним тампоном або серветкою;

- тонізуючі засоби призначені для освіження шкіри, очищення поверхневого шару від надлишків жиру; існують для різних типів шкіри;
- зволожувальні засоби утворюють на поверхні шкіри захисну плівку, яка зберігає вологу. Іноді містять ультрафіолетові фільтри, що захищають шкіру ще й від шкідливого випромінювання. Завдяки зволожувачам шкіра стає ніжнішою і гладенькою. Вони необхідні для будь-якого типу шкіри, але чим сухіша шкіра, тим концентрація активних речовин має бути більшою;
- засоби для зняття макіяжу з очей добирають відповідно до декоративної косметики. Наприклад, якщо косметика водостійка, то потрібні відповідні активні засоби;
- очищувальні скраби містять у складі абразивні речовини (крупинки), які омолажують шкіру шляхом видалення з епідермісу мертвих клітин (відлущення); стимулюють прискорене відтворення клітин шкіри, яка на вигляд стає молодшою незалежно від віку;
- креми для повік містять активні біологічні речовини, що розгладжують дрібні зморшки, зменшують набряки навколо очей і «мішки» під ними;
- нічні креми є сильнодіючими засобами, вони живлять шкіру під час сну. У складі містять багато жирів, тому через 15-20 хвилин після нанесення надлишки жирного крему слід зняти м'якою серветкою.

Догляд за тілом

Сумнівів щодо необхідності догляду за шкірою обличчя ні в кого не виникає. Але іншим частинам тіла також потрібний належний догляд.

Догляд за руками

Красі рук сьогодні приділяють багато уваги як жінки, так і чоловіки. Для того щоб руки мали гарний вигляд, недостатньо один чи кілька разів на тиждень намастити їх кремом і нафарбувати нігті лаком. Необхідно ретельно дібрати засоби з догляду: для очищення, зволоження, живлення. Манікюр роблять не тільки з декоративною метою, це важлива процедура з догляду за руками: обрізання нігтів, видалення кутикули, полірування нігтьової пластини тощо. За станом шкіри рук і нігтів треба стежити регулярно та звертати увагу на найменші проблеми, оскільки нігті часто «сигналізують» про порушення стану здоров'я.

Догляд за ногами

Хоча ноги зазвичай не видно, вони потребують дбайливого догляду. Майже весь час ноги перебувають у взутті, яке не завжди зручне чи відповідає погоді. Протягом дня вони зазнають значного навантаження та деформації. Тому ноги слід щодня мити, витирати насухо, особливо між пальцями, змащувати пом'якшувальними кремами, за потреби використовувати спеціальні дезодоранти і спрей, що запобігають пітнінню. Особливої естетики ногам надає педикюр, який потрібно робити регулярно.

Щоб руки й ноги були здоровими, необхідно:

- підтримувати шкіру рук і ніг у чистоті, запобігати пересиханню, регулярно зволожувати;
- регулярно підстригати нігті на руках і ногах, робити манікюр та педикюр;
- під час робіт із використанням активних хімічних речовин користуватися захисними рукавичками;
- за можливості впродовж дня змінювати взуття;
- взуття завжди має бути чистим ізсередини.

Домашнє завдання:

1. Опрацювати та законспектувати матеріал.

2. Дати відповіді на запитання:

1. Чи потрібні засоби догляду за шкірою чоловікам? Чому?

2. Які натуральні засоби догляду за шкірою Ви знаєте?

Підручник:

<https://lib.imzo.gov.ua/yelektronny-vers-pdruchniky/10-klas/24-tehnolog-10-klas/tehnolog-rven-standartu-pdruchnik-dlya-10-11-klasu-zakladu-zagalno-seredno-osviti-khodzitska--yu-borinets-n--gashchak-v-m-gorobets-o-v-danilna-ye-m-krmer-v-v-lapnskiy-v-v-malva--v-medvd-o-yu-pavich-n-m-paly-yu-v-parkhomenko-o-m-paschna-t-s-prikhodko-yu-m-/>



(ст. 62-63)

Усі виконані завдання надсилайте на електронну адресу gr.ev@ukr.net з підписом у темі листа «ПІБ, № групи та назва навчальної дисципліни».