Свет мой, зеркальце, скажи…

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа элективного курса предпрофильной подготовки «Свет мой зеркальце, скажи…» предназначена для учащихся 8-11 классов и рассчитана на 17 часов.

Программа предусматривает формирование интереса к косметологии, изучение основных косметических средств, правил проведения процедур, разумное применение основных приемов по уходу за кожей лица, губ, шеи, рук, ног. 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.

На занятиях курса используются различные формы и методы, в основном – практические занятия, а лекции носят обзорный характер. Курс предусматривает проведение практических занятий с мастерами маникюра и косметологами.

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

В приложении приводятся методические рекомендации по содержанию курса, викторине, тестирование, анкетирование, примеры правильных ответов.

Программа носит не только профориентационный характер, но и предназначена для тех, кто хочет сохранить красоту, молодость и здоровье.

Цели программы:

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

Решая следующие задачи достигаются цели данного курса:

1. Показать способы приготовления и применение несложных, но эффективных косметических средств.
2. Научить проведению косметических процедур в домашних условиях.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие умения:

* распознавать тип кожи лица и ее состояние;
* ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук. Ног;
* готовить косметические средства: кремы, лосьоны, маски в домашних условиях;
* предупреждать возникновение кожных заболеваний;
* правильно пользоваться средствами «зеленой косметики»;
* демонстрировать приобретенные навыки.

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

Элективный курс «Свет мой зеркальце, скажи…» способствует развитию внимательного отношения к своей внешности, воспитывает чувство ответственности, учит вести здоровый образ жизни, быть бодрыми, жизнерадостными, способными применять полученные знания.

Содержание

**Тема 1.** Введение в косметологию (1 час).

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое тело и лицо. История развития косметологии. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.

**Тема 2.** Кожные заболевания (1 час).

Беседа с врачом дерматологом с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой.

**Тема 3.** Тип кожи лица(2 часа).

Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой умываться? Уход за кожей лица. Способы очистки кожи лица. Мыло.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и ее состояния.

**Тема 4.** Выбор косметических средств (1 час).

Воздействие косметических средств, состав, особенности.

Практическая работа. Подбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

**Тема 5.** Время года и кожа (1 час).

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

**Тема 6.** Кожа лица, уход за ней (2 часа).

Правила защиты кожи лица. Уход за жирной, сухой, нормальной кожей лица. Питание и увлажнение кожи лица. Маски.

Практическая работа. Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.

**Тема 7.** Глаза – зеркало души (1 час).

А для чего же нам нужны ресницы? Уход за кожей вокруг глаз, секреты молодости и красоты. Крем для глаз.

Практическая работа. Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз.

**Тема 8.** Нежные губы (1 час).

Уход и защита губ. Губная помада и мастерство ее нанесения.

**Тема 9.** Сохраним красивую шею (1 час).

Очистка и питание кожи шеи. Результат дурных привычек – неприглядный вид шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против «двойного подбородка».

**Тема 10.** «Бархатные ручки» (1 час).

Беседа с мастером маникюра о применении косметических средств для рук.

Практическая работа. Правила выполнения маникюра.

**Тема 11.** Весь мир у ваших ног (1 час).

Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Эпиляция, методы. Заболевания ног: варикозное расширение вен, потливость, отек. Педикюр, массаж ног, ванны.

**Тема 12.** «Бабушкины рецепты» (2 часа).

Лекарственные травы, фрукты и ягоды в косметологии. «Косметика» на грядках. Разнообразие и эффективность натуральных продуктов.

**Тема 13.** Любимые домашние рецепты (1 час).

Травяные настои. Лед на все случаи жизни. Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы.

**Тема 14.** «Косметика от А до Я» (1 час).

Пресс-конференция «Косметика от А до Я».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем курса | Всего часов | В том числе | |
| лекции | практические занятия |
|  | Введение в косметологию. | 1 | 1 |  |
|  | Кожные заболевания. | 1 | 1 |  |
|  | Тип кожи лица. | 2 | 1 | 1 |
|  | Выбор косметических средств. | 1 | 1/2 | 1/2 |
|  | Время года и кожа. | 1 |  | 1 |
|  | Кожа лица, уход за ней. | 2 | 1 | 1 |
|  | Глаза – зеркало души. | 1 | 1/2 | 1/2 |
|  | Нежные губы. | 1 | 1 |  |
|  | Сохраним красивую шею. | 1 | 1 |  |
|  | «Бархатные ручки». | 1 | 1/2 | 1/2 |
|  | Весь мир у ваших ног. | 1 | 1/2 | 1/2 |
|  | «Бабушкины рецепты». | 2 | 2 |  |
|  | Любимые домашние рецепты. | 1 | 1 |  |
|  | «Косметика от А до Я». | 1 | 1 |  |

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова И.В., «Косметология от А до Я». - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Биология. 9 класс: предпрофильная подготовка: сборник программ элективных курсов / сост. И.П. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 203 с.
3. Дрибноход Ю. Пособие по косметологии. - Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2004.
4. Кириллова, К. Секреты дневного и вечернего макияжа. - М: Лаби­ринт, 2003.
5. Журнал «Макияж». - М.: Изд. «Апрель», 2002.
6. Т. Яковлева, О. Ларина, Л. Ахмадулина. Учимся правильному уходу за кожей.
7. Изд-во Эксмо, 2005г.
8. Ю. Г. Хацкевич. Натуральная косметика. «Издательство АСТ» Москва 2002г.
9. И. Ю. Удалова. Секреты женского очарования. Москва «Вече» 2004г.
10. Т. Яковлева. Визаж и макияж. Москва «Эксмо» 2005г.

Интернет-ресурсы:

<http://supercook.ru/zz500-01.html>

<http://beauty-sea.com/Cosmetology/Cosm-History.shtml>

<http://www.svetolika.ru/>

**Приложения**

*Приложение 1*

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОММЕНДАЦИИ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Введение в косметологию.

Цель: познакомить с косметологией, ее историей; показать тесную связь косметологии с медициной, биологией и другими науками.

Формы и методы: лекция, диалог, проблемная ситуация.

Диагностика: викторина «Правда ли, что...»

Тема 2. Кожные заболевания.

Цель: познакомить с видами кожных заболеваний и их профилактикой; показать значение для кожи и здоровья человека.

Форма и методы: рассказ, проблемная ситуация.

Виды деятельности: групповая работа по изучению кожных заболеваний и мерах профилактики (составление таблицы).

Тема 3. Тип кожи лица.

Цель: изучить тип кожи и ее состояние; познакомить со способами очистки кожи лица; развивать практические навыки по определению типа кожи лица.

Формы и методы: лекция, диалог, беседа.

Виды деятельности: индивидуальная работа по определению типа кожи лица и ее состояния.

Тема 4. Выбор косметических средств.

Цель: сформировать представление об воздействиях косметических средств; отработать навыки выбора косметических средств с учетом типа кожи.

Формы и методы: практическая работа, диалог, проблемная ситуация.

Виды деятельности: индивидуальная работа по отработке навыков выбора косметических средств с учетом типа кожи.

Тема 5. Время года и кожа.

Цель: научить составлять рекомендации по уходу за кожей в разное время года.

Формы и методы: практическая работа, диалог.

Виды деятельности: групповая работа по составлению рекомендаций по уходу за кожей в разное время года.

Тема 6. Кожа лица, уход за ней.

Цель: изучить тип кожи и ее состояние; познакомить со способами чистки кожи лица; развивать навыки по определению типа кожи лица.

Формы и методы: лекция, диалог, практическая работа.

Виды деятельности: индивидуальная работа по определению типа кожи лица и ее состояния.

Тема 7. Глаза – зеркало души.

Цель: познакомить с правилами ухода за кожей вокруг глаз» научить выполнять гимнастические упражнения для сохранения красоты глаз.

Формы и методы: лекция, практическая работа.

Виды деятельности: групповая работа по выполнению упражнений для глаз.

Тема 8. Нежные губы.

Цель: познакомить с профилактическим уходом за губами.

Формы и методы: лекция, диалог.

Виды деятельности: фронтальная беседа, индивидуальная работа по мастерству нанесения губной помады.

Тема 9. Сохраним красивую шею.

Цель: сформировать знания о способах сохранения красоты кожи шеи; выполнять гимнастические упражнения для кожи шеи.

Формы и методы: лекция, беседа, проблемная ситуация.

Виды деятельности: работа в парах по отработке навыка выполнения гимнастики для кожи шеи.

Тема 10. «Бархатные ручки».

Цель: познакомить с косметическими средствами для рук, правильным выполнением маникюра в домашних условиях.

Формы и методы: лекция, беседа.

Виды деятельности: индивидуальная работа по выбору косметических средств для ухода за руками.

Тема 11. Весь мир у ваших ног.

Цель: познакомить с правилами ухода за кожей ног; научить выполнять эпиляцию, массаж, педикюр.

Формы и методы: лекция, диалог, проблемная ситуация.

Виды деятельности: индивидуальная работа по отработке навыков ухода за кожей ног.

Тема 12. «Бабушкины рецепты».

Цель: познакомить с натуральными продуктами, лекарственными травами; научить приготовлению средств для ухода за кожей в домашних условиях.

Формы и методы: лекция, диалог, практическая работа.

Виды деятельности: фронтальная беседа, групповая работа по приготовлению средств косметики для ухода за кожей.

Тема 13. Любимые домашние рецепты.

Цель: сформировать умение приготовления косметических средств в домашних условиях; познакомить со способами приготовления настоев, лечебной воды, масок, бальзамов, кремов.

Формы и методы: лекция, диалог.

Виды деятельности: фронтальная беседа, работа в парах с домашними рецептами.

Тема 14. Косметика от А до Я.

Цель: проверить знания, умения и навыки по завершении курса «Свет мой, зеркальце, скажи…». Определить готовность обучающихся применять на практике накопленные знания.

Формы и методы: пресс-конференция.

Виды деятельности: анкетирование.

*Приложение 2*

Викторина «Правда ли что…»:

* Увлажняющие средства предупреждают появление морщин?
* Шоколад и булочка провоцируют появление угрей?
* Огурцы, пакетики с чаем могут уменьшить припухлость под глазами?
* Косметические средства избавляют кожу от токсинов?
* Правильное питание благотворно влияет на состояние кожи?
* Мыло вредно для кожи?
* Лед по утрам уменьшает припухлость кожи?
* Тональный крем не только тонирует лицо?
* Губная помада не только оружие, но и оборона?
* Бережный уход за руками обеспечит их молодость?

*Приложение 3*

**ТЕСТ**

1. Определить, какая из перечисленных характеристик относится к нормальному типу кожи:
2. Кожа часто имеет бледный цвет и грубую структуру, блестит, поры особенно заметны;
3. Кожа, мягкая, эластичная, слегка розоватого цвета, не имеет расширенных пор;
4. Кожа кажется натянутой, легко грубеет на воздухе, покрыта тонкой сетью морщинок.
5. Маска из каких компонентов подойдет для сухой, чувствительной кожи?
6. ½ чайная ложка меда, 1 свежий желток, 1 чайная ложка глицерина;
7. 2 столовых ложки тертого яблока, 1 свежий белок, 1 чайная ложка крахмала;
8. 2 чайных ложки жирного крема, 1 свежий белок, 1 чайная ложка оливкового масла.
9. Для какого типа кожи требуется применять натуральные кислоты: сок лимона, клюквы, кислоты капусты, грейпфрута?
10. Жирной;
11. Сухой;
12. Смешанной.
13. Что такое пилинг?
14. Процедура, предназначенная для рассасывания уплотнений на коже;
15. Процедура глубокого очищения кожи, в результате которой удаляются мертвые клетки кожи;
16. Процедура удаления с поверхности кожи веснушек.
17. На какое время необходимо оставить на лице мыльную пену при очистке чувствительной кожи мыльным раствором?
18. На 1-2 минуты;
19. На 3-4 минуты;
20. На 10-15 минут.
21. Сок каких растений применяют для отбеливания кожи лица?
22. Винограда;
23. Огурца;
24. Малины.
25. Какой водой следует умываться?
26. Водой комнатной температуры;
27. Холодной водой;
28. Горячей водой.
29. Какое мыло оставляет на коже защитную пленку, предохраняющую ее от пересыхания?
30. Глицериновое;
31. Дегтярное;
32. Вазелиновое.
33. В каком возрасте на лице могут появиться «мимические морщинки»?
34. В 10-20 лет;
35. В 30-40 лет;
36. В 50-60 лет.
37. Что является основной составляющей частью омолаживающего крема «Клеопатра»?
38. Цедра лимона;
39. Мякоть арбуза;
40. Сок чеснока.

**Правильные ответы:** 1-2); 2-3); 3-1); 4-2); 5-1); 6-2); 7-1); 8-3); 9-1); 10-1).

*Приложение 4*

АНКЕТА

По выявлении сформированности интереса к изучению материала по содержанию курса

1. Какая из тем элективного курса вам наиболее понравилась и почему?
2. Считаете ли вы необходимым углубление знаний по биологии и химии, чтобы удовлетворить в дальнейшем свой интерес в области косметологии?
3. Какие навыки по очищению и защите кожи лица вы можете применить на практике?
4. Владеете ли вы техникой распознавания типа кожи и ее состояния?
5. Сумеете ли вы в домашних условия приготовить косметические средства для ухода за кожей?
6. С какими заболеваниями кожи вы познакомились в ходе изучения элективного курса и сможете ли вы предупредить их возникновение?
7. Какие косметические средства по уходу за кожей в юношеском возрасте вы бы порекомендовали другу или подруге?
8. Считаете ли вы, что руки являются визитной карточкой человека? Почему?
9. Каким типом губной помады вы будете пользоваться? Почему?
10. Поможет ли вам изучение данного курса в выборе профессии?

Приложение 5

Пресс-конференция «Косметика от А до Я»

(предназначена для учащихся 8-11 классов, их родителей и учителей)

Вопросы составлены для «делегатов» - гостей пресс конференции.

Учащиеся – «косметологи», изучившие элективный курс, обязаны дать на любой поставленный вопрос полный правильный ответ.

Вопросы для участников конференции вывешиваются заранее.

Вопросы:

1. Как определить тип кожи и ее состояние?
2. Какое действие оказывает вода различной температуры на кожу?
3. Что такое «кожные линии»? В каких направлениях они располагаются на лице?
4. Как можно очистить лицо при помощи «подручных средств»?
5. Косметологи советуют как можно реже использовать мыло, а реклама, наоборот, уверяет, что мыло способно сделать кожу мягкой и бархатистой. Кто же прав?
6. Что такое пилинг? С какой целью косметологи используют пилинг?
7. Почему увлажнение и питание влияет на здоровый вид кожи?
8. Какие дневные кремы необходимо применять с целью защиты кожи от влияния окружающей среды?
9. Как приготовить маски для жирной, сухой и проблемной кожи?
10. Какие правила необходимо соблюдать при нанесении губной помады?
11. Какие действия могут привести к появлению двойного подбородка, увяданию кожи?
12. В чем заключается необходимость применения «паровой ванны»?
13. Чем обусловлено преждевременное появление морщин на лице?
14. Какие средства необходимо применять при сухой коже лица зимой?
15. Каким способом можно очистить сильное загрязнение рук?
16. О чем свидетельствует появление на ногтях «белых пятнышек»?
17. Что вы можете посоветовать при появлении трещин на пятках?
18. Чем вызвана сильная потливость ног и как с этим бороться?
19. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении эпиляции?
20. Как бороться с юношескими угрями? Можно ли их выдавливать и удалять самостоятельно?