Використання косметики в підліткову віці

ЕПІГРАФ УРОКУ

Обличчя-дзеркало душі

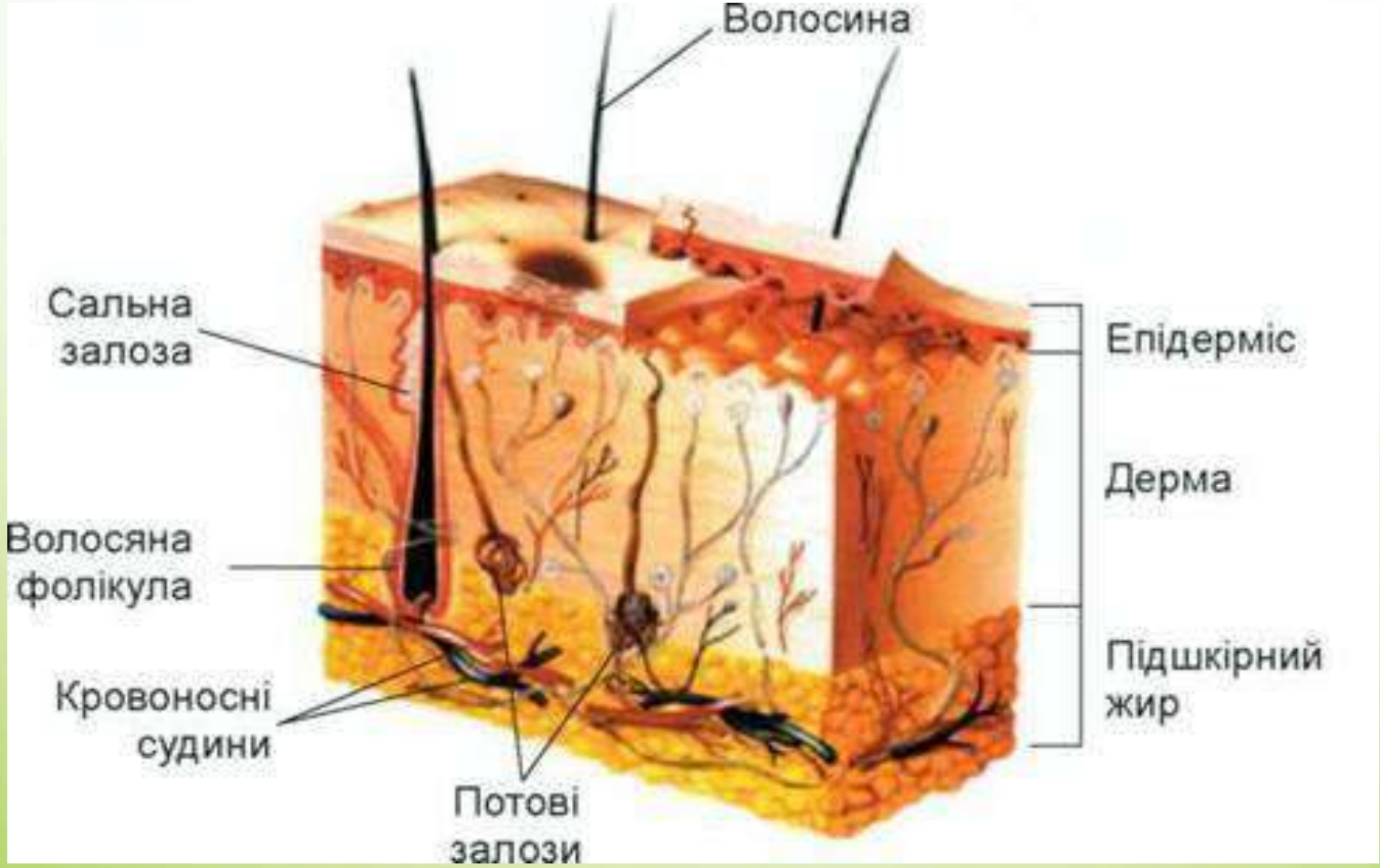
В людини все повинно бути прекрасним і обличчя, і одяг, і душа, і думки.

А.П. Чехов

Що таке шкіра?

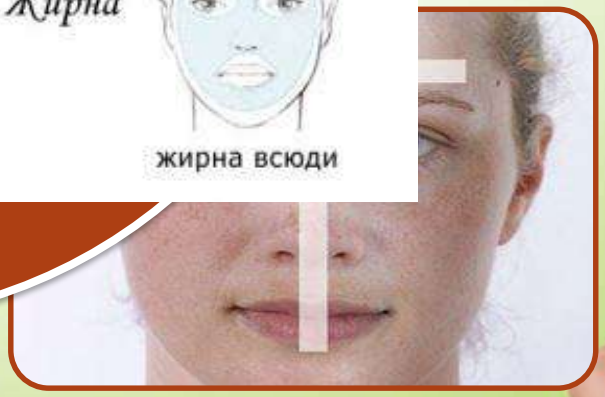
- Це **найбільший орган** людського тіла,зовнішній покрив організму, який захищає тіло від широкого спектру зовнішніх впливів, бере участь в диханні, терморегуляції, обмінних і багатьох інших процесах.
- Площа шкіри дорослої людини складає більше 2 кв. м., важить вона близько 5 кг.

Будова шкіри



Типи шкіри

Суха
суха усюди
Комбінована суха
сухі щоки, трохи жирна в Т-зоні
жирна поверхня
Комбінована жирна
жирна в Т-зоні, комфортні щоки
Жирна
жирна всюди



Звернутися до дерматолога

Звернутися до косметолога

Як визначити тип шкіри?

Самостійно (приклавши паперову серветку)

Суха
суха усюди
Комбінована суха
сухі щоки,
трохи жирна в Т-зоні
жирна поверхня
Комбінована жирна
жирна в Т-зоні,
комфортні щоки
Жирна
жирна всюди

Слово «косметика» походить від грецького *kosmetike* и означає «мистецтво прикрашати».

Косметичні засоби – це засоби (речовини або препарати), призначені для нанесення на тіло людини з метою очищення, захисту та надання привабливого зовнішнього вигляду.

Гігієнічні

Декоративні

Профілактичні

- *Гігієнічна косметика* - це засоби, що слугують для захисту від холоду, вітру, сонця, вологості тощо (олії, пудри, пасти, креми, мило).

- ***Лікарська косметика*** **лікує косметичні вади обличчя і тіла, при цьому використовує медичні препарати - вітаміни, гормони.**

- *Декоративна косметика* - це мистецтво прикрашати обличчя, догляд за нігтями, мистецтво зачіски. Її засоби - пудри, губні помади, грим, рум'яна, туш для повік, фарби для волосся тощо.

Догляд за шкірою обличчя.

- ***1. Очищення шкіри обличчя.***

Перший крок - очищення:

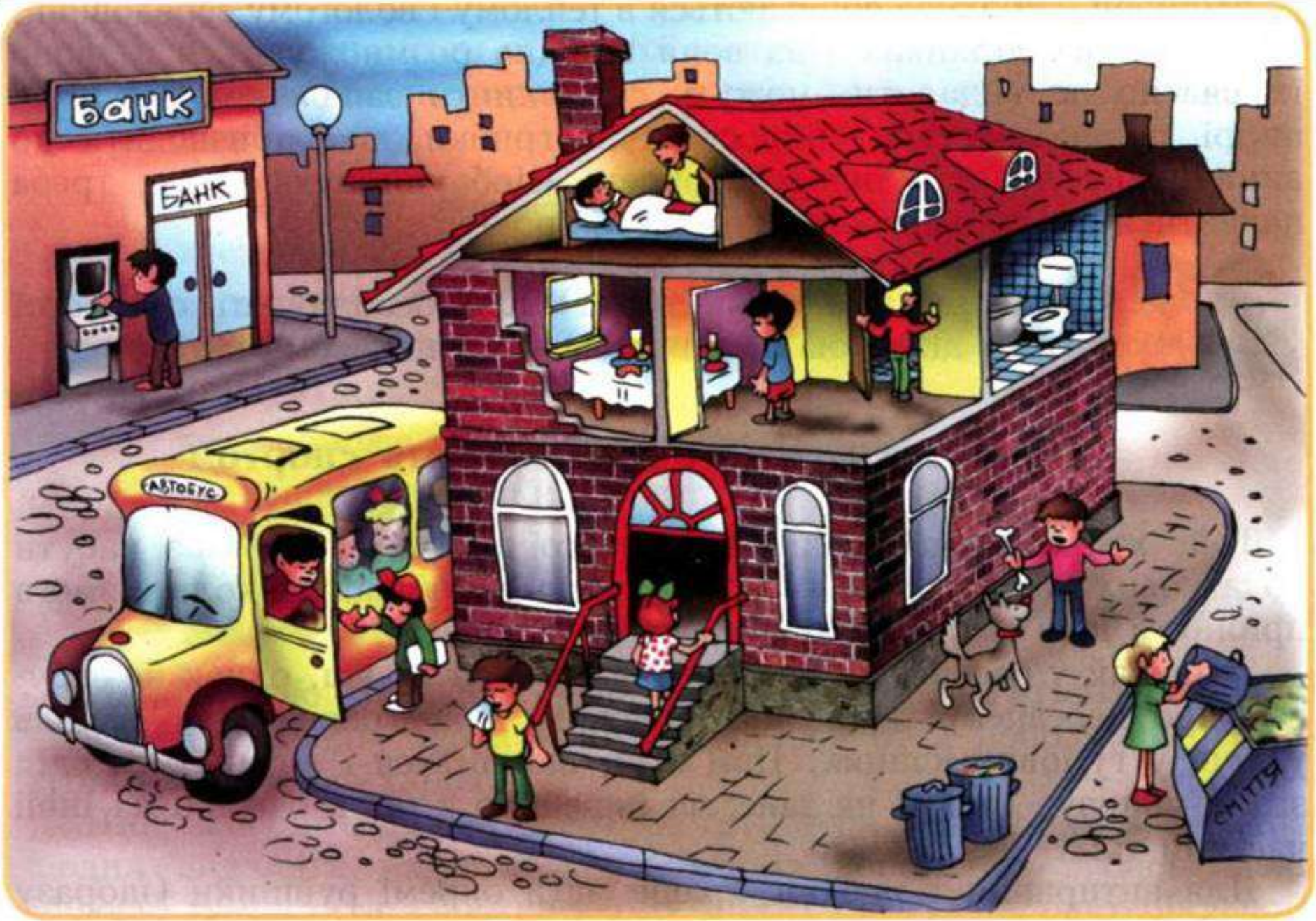
змий пил, бруд, надлишок шкірного сала, не ушкоджуючи шкіру, за допомогою косметичного мила, очищувального крему чи пінки.

- **Другий крок - тонізування**: *за допомогою тонша завершується процес очищення і поліпшується кровообіг шкіри, помітно звужуються пори*.
- **Третій крок - зволожування**:

  за допомогою лосьйонів, емульсій, кремів створюється захисний бар'єр, який уповільнює втрату шкірою вологи та забезпечує довготривалий контроль рівня жирності шкіри.

Масаж обличчя

- ** Від середини чола до скронь;*
- ** По верхньому віці від внутрішнього куточка ока до зовнішнього, і назад - по нижній повіці від зовнішнього куточка до внутрішнього;*
- ** Від середини підборіддя, з нижньої щелепи до мочок вух;*
- ** Від перенісся до кінчика носа;*
- ** Від спинки носа до вух;*
- ** Від куточків рота по щоках до вух;*
- ** Від середини верхньої губи до крил носа та верхньої частини вушних раковин.*



Ситуації, в яких треба мити руки

Правила миття рук

- змочи руки водою;
- старанно намиль їх;
- не забувай про тильні сторони рук та про місця між пальцями;
- добре промий руки водою;
- витри чистим рушником.

На що звертати увагу при виборі косметичних засобів

1. **Склад:**

- не повинно бути парабенів (метил-, бутіл-, ізобутіл-парабенів), особливо більше трьох, бо це консерванти, які негативно впливають на шкіру;
- Наявність натуральних олій, екстрактів – чим більше, тим краще;
- 2 типу кремових основ: вода в олії (жирна – для сухої шкіри) та олія в воді (для нормальної та комбінованої шкіри).

На що звертати увагу при виборі косметичних засобів

2. **Запах:** не повинен бути яскраво вираженим, «смачним». Іноді натуральні засоби без віддушок мають навіть неприємний аромат.
3. **Строк придатності:** не купувати засоби навіть за величезними знижками, якщо закінчився строк їх можливого використання – це може призвести до алергічних реакцій;
4. **Ціна:** **Не завжди висока ціна = якість!**

Будьте пильними та уважними до власного здоров'я!

Запам’ятайте

- Треба пам’ятати , що деякі косметичні засоби можуть зашкодити незрілій шкірі . І навіть найкращий макіяж не може зрівнятися з ніжністю молодості.

- Я веселий, бо здоровий.
- Я щасливий, бо здоровий
- Я здоровий, бо щасливий.
- Я веселий, бо щасливий.
- Я здоровий, бо веселий.
- Я щасливий, бо здоровий.