

Навчальний модуль « Краса та здоров'я».

В підручнику Технології 10(11)кл.

Опрацюйте теоретичний матеріал ст. 59-82.

Зробіть короткий опорний конспект.

ПРОЕКТ «КОСМЕТИЧНИЙ САЛОН»

Мета: розвиток підприємливості та визначення вартості косметичних послуг.

Завдання:

1. Розрахувати вартість засобів догляду за різними типами волосся.
2. Розрахувати вартість засобів догляду за шкірою обличчя, тіла, за руками, ногами, нігтями та порівняти їх із вартістю послуг косметичних кабінетів.
3. Запропонувати прибутковий проект з надання косметичних послуг.
4. Запропонувати свою назву нового косметичного салону.
5. Підготувати рекламу косметичного салону.

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ «ЗДОРОВ'Я І КРАСА»

Вивчаючи цей модуль, ви розширите свої знання про головні складові культури зовнішнього вигляду.

Ви навчитеся правильно доглядати за волоссям і «проблемною шкірою».

Ви познайомитеся з мистецтвом макіяжу, володіючи яким, зможете виразити свою індивідуальність і стати привабливішими.



ЗДОРОВ'Я І ВАША КРАСА



Життя і здоров'я — найцінніше, що ми можемо мати від народження. Втратити їх легко, а зберегти і підтримувати непросто. Навіть природна врода з часом зів'яне, якщо не дбати про здоровий спосіб життя та культуру зовнішнього вигляду.

Кожен має свою красу і розуміє її по своєму. А як розумієте її ви?

Краса людини насамперед в її природності, доглянутості, умінні жити в гармонії з навколишнім світом.

Існують різні можливості для підтримування здоров'я, краси та догляду за собою. Адже кожна людина може мати свої особливості, які треба враховувати.



Здоров'я і природну красу підтримують фізична активність та інші вже відомі вам складові здорового способу життя.

Доглянуте волосся, здорова та свіжа шкіра, очі, що ніби випромінюють світло, гарний настрій, посмішка, струнка фігура — усе це робить привабливою кожну людину.

ДОГЛЯД ЗА ВОЛОССЯМ

Для дбайливого догляду за волоссям важливо правильно визначити свій тип волосся. Розрізняють нормальне, жирне, сухе та змішане волосся. Для кожного з цих типів волосся потрібен особливий догляд. Неправильне визначення типу волосся може погіршити його стан.

Загалом жирність волосся відповідає типу шкіри: якщо шкіра суха — на ній ростуть сухі волосся, на жирній шкірі — жирне волосся.

Здорове нормальне волосся еластичне, досить густе і не тонке. Воно має здоровий блиск, переливаються на сонці. Ці якості зберігаються протягом декількох днів після миття голови.

За нормальними волоссям доглядати легко. Воно майже не січеться, добре розчісується як у вологому, так і в сухому стані. Навіть при багаторазовому скручуванні таке волосся не ламається, а відразу відновлює свою первісну форму і легко укладається в будь-яку зачіску.

Сухе волосся значно тонше, ніж нормальне, дуже чутливе до впливу атмосферних явищ, хімічних і косметичних засобів.

Суха шкіра часто обвітряється, дратується і лущиться. Через знижене виділення жирів, шкіра голови та сухе волосся втрачає блиск і еластичність, стає тьманим і ламким, нагадує штучне. Таке волосся важко укласти після миття, вони важко розчісується, легко плутаються, ламаються і січуться на кінцях. Через 1—2 дні після миття голови може з'являтися суха дрібна лупа.

Сухе волосся може бути не тільки наслідком зниженої активності сальних залоз, а й результатом неправильного догляду. При такому типі волосся необхідно уникати процедур, які призводять до їх висушування (забарвлення хімічними барвниками, хімічна завивка, освітлення, вплив прямих сонячних променів тощо). Надмірне миття, використання гарячого фена, різке коливання температури повітря, а також стан здоров'я можуть стати причиною погіршення стану волосся. Якщо волосся стало тьманим і ламким, значить, що вам потрібно як слід зайнятися своїм здоров'ям, звернутися за консультацією до лікаря. Для надання еластичності і блиску сухому волосся необхідно призначення правильного харчування, яке активізує кровообіг, нормалізує жировий обмін і повертає волосся еластичність. Корисно робити компреси і маски з рослинного масла (олівкового, соєвого, касторового, реп'яхового, м'ятного).



Частіше всього у старшокласників виникають проблеми догляду за собою через надто жирну шкіру, яка має специфічний жирний блиск, характерні розширені пори. Жирне волосся також покрите жиром, воно еластичне і менш поглинає воду, ніж нормальне, має характерний тьманий блиск, через невеликий час після миття злипається і здається брудним, неохайними.

Жирність волосся — результат підвищеної активності сальних залоз шкіри голови. В якійсь мірі жирність волосся також залежить від типу харчування та кількості споживаних з їжею вуглеводів (у першу чергу) і жирів. При догляді за жирним волоссям потрібно дотримуватися дієти зі зниженим вмістом жиру і вуглеводів, що допоможе нормалізувати роботу ендокринної системи.

Класифікація засобів по догляду за волоссям

Асортимент засобів догляду за волоссям за своїм функціональним призначенням можна виділити такі групи:

- засоби для миття волосся;
- засоби для зміцнення та росту волосся;
- засоби для укладання, завивки та збереження зачіски;
- фарби для волосся.

До засобів для миття волосся відносять:

- шампуні для миття;
- бальзами;
- ополіскувачі;
- кондиціонери.



Порушення діяльності сальних залоз також можуть бути пов'язані із захворюваннями нервової системи, гормональними розладами, прийомом певних ліків, нераціональним харчуванням.

Без спеціального догляду жирне волосся матиме характерний тьмянний блиск, через короткий час після миття (2—3 дні, навіть кілька годин) втрачає пухнастість, злипається і склеюється виглядає неохайно. Жирне волосся часто поєднуються з жирною лупою.

Волосся змішаного типу, як правило, жирні біля коріння і сухі на кінцях. Це результат того, що вони недостатньо змащуються жиром по всій довжині. Кінці змішаного волосся часто січуться. Їм потрібен комбінований догляд за допомогою спеціальних засобів для волосся.

Багато людей, навіть дуже привабливих, що добре доглядають за своїми шкірою та волоссям, все ж не завжди задоволені своєю зовнішністю і користуються косметичними засобами для макіяжу.

МАКІЯЖ

Нанесення на шкіру обличчя декоративної косметики з метою його прикраси, а також для приховування певних вад називають макіяжем.

Макіяж — не тільки малювання, а також моделювання, підправлення (коригування) форми і кольору обличчя. За допомогою застосування декоративних препаратів привабливі риси обличчя підкреслюються.

Найважливіше — вміти підібрати і використовувати ці препарати. Хороший макіяж повинен бути ніжним і підкреслювати всю тонкість самого макіяжу, він повинен бути природним, майже непомітним. При правильному нанесенні і своєчасному усуненні він

не порушує звичних процесів в шкірі. Вдень він виконує роль тонкого захисного шару, що забезпечує ефективний захист шкіри від несприятливого впливу факторів навколишнього середовища. У декоративних препаратах, що виробляються сучасною косметичною індустрією, міститься багато корисних для шкіри інгредієнтів.

Макіяж залежить від пори року, часу доби (ранок, день, вечір), а головне — від свого призначення, вимагає повної гармонії зі всім зовнішнім виглядом, з одягом, аксесуарами, біжутерією, манікюром.

Макіяж поділяють за призначенням на денний, вечірній, святковий, театральний, подіумний.

Мистецтво макіяжу бере свої початки в далекій давнині. Під час розкопок печер кам'яної доби археологами були знайдено приладдя для фарбування губ, різного виду палички для чорніння брів і вій, гострі раковини для наколювання візерунка на обличчі й тілі.

«Косметика», в перекладі з грецької означає «Мистецтво прикрашати». У Стародавній Греції було написано багато книг по догляду за обличчям, це такі як наприклад: «Косметікон».



Мал. 10.1. Косметичний набір

Термін «Макіяж», виник пізніше і походить від французького *maquillage* — «прикрасити себе», і означає нанесення на поверхню шкіри різного виду декоративної косметики.

У наш час мистецтво макіяжу має наукову основу, враховує стан здоров'я людини, спосіб життя, закономірності в кольорах, стиль одягу, форму обличчя.

За колірною гамою прийнято розділяти макіяж на «теплий» (переважання жовтих, зелених, коричневих і бежевих відтінків) і «холодний» (рожеві, сірі, сині і фіолетові відтінки). Тональність залежить від форми обличчя, кольору волосся і шкіри.

Засобами макіяжу є косметика (мал. 10.1)

Макіяж пов'язаний з модними художніми напрямками, — саме вони задають колірну гамму, форму брів, губ, очей. Сьогодні макіяж підкоряється трьом напрямкам в моді: класичному, романтичному та авангардному. Спокійніші тони і відтінки властиві класичному і романтичному макіяжу, контрастність, химерність і зухвала гамма кольорів — авангардному.

Нанесення макіяжу вимагає певних знань та навичок, особливо якщо ви маєте чутливу шкіру. Далі — кілька порад стосовно того, як правильно наносити макіяж.



Систематично очищати шкіру

Неможливо зробити ідеальний макіяж без якісного очищення шкіри. Пил, який потрапляє на шкіру протягом дня, не

дозволяє їй дихати, робить макіяж нестійким і може істотно змінити колір деяких засобів. Якнайменше раз на тиждень слід користуватися очисним засобом з відлущувальними компонентами, які очистять і розгладять шкіру. Оберіть пілінг або маску, які підходять для вашого типу шкіри і одночасно надають зволоження та живлення шкірі.

Наносити під макіяж засіб для догляду за шкірою

Успішний макіяж починається з хорошої підготовки шкіри — з її зволоження. При наявності зволожуючого шару основа під макіяж накладається рівніше й надає шкірі додаткового сяння. Виберіть засіб для догляду відповідно до типу вашої шкіри: сухої, комбінованої, жирної. Чудовий варіант — використання ВВ-кремів, що поєднують зволожуючий засіб із тонуючою основою.



Приховати дефекти шкіри

Тонізуючі засоби для маскування дозволяють приховати недоліки шкіри. Вам допоможуть правила змішування кольорів: зелений нейтралізує почервоніння шкіри, свіжі шрами, помітні кровоносні судини та почервоніння від лазерних процедур. Жовтий усуває синяву під очима, синці, шрами, що можуть бути у тих, хто мав травми обличчя та переніс операційне втручання.

Вирівняти колір шкіри

Одне з основних правил нанесення макіяжу — вирівняти тон шкіри за допомогою основи. Спочатку основу під макіяж потрібно наносити на чотири виступаючі частини обличчя: чоло, вилиці, спинку носа та підборіддя. Потім основу розподіляють як звичайний крем, причому незалежно від того, основу якого типу ви обрали: кремоподібну, рідку або компактну. Основа наноситься за допомогою пензля, а потім її розтушують пальцями для того, щоб надати шкірі більш природнього вигляду.

Фіксація макіяжу

На завершальному етапі наноситься пудра: вона закріплює маскувальний засіб та основу, надає матовості схильним до жирного блиску зонам (чоло, підборіддя й крила носа). Щоб зробити макіяж ще стійкішим, збризніть обличчя мінеральною водою з відстані 30 см.

Надати форму обличчю за допомогою рум'ян

Використання рум'ян дозволяє відтінити певні ділянки обличчя та покращити його обриси. Крім форми рум'яна нададуть вашому обличчю здорового сяйва. Рум'яна слід нанести на вилиці — це забезпечить живий та здоровий вигляд обличчя.



Акцент на очі

Гарно виділити очі — головна умова успішного макіяжу. Правильне нанесення тіней зробить погляд «розкритим». На внутрішню частину нижньої повіки наносять світлий тон — адже туди падає світло. Найтемніші тіні наносяться на зовнішні куточки очей, щоб надати очам особливої привабливості і виразності. Трохи туші допоможе завершити макіяж очей.

Підкреслити посмішку

Макіяж губ починається з окреслення контуру олівцем. Олівець не дає помаді розтікатися й робить її більш стійкою. З його допомогою можна також трохи «підправити» форму контуру губ. Тон олівця повинен бути максимально близьким до тону помади. Помаду слід наносити від середини губ до куточків. Щоб зробити губи виразнішими, можна нанести трохи блиску.



Доглядати за пензлями для макіяжу

Пензлі для макіяжу слід очищати якнайменше раз на місяць, використовуючи відповідні засоби. Це не тільки мінімізує ризик алергії, але й подовжує термін служби самих пензликів. Найкраще місце для їх зберігання — індивідуальна упаковка.

Щовечора знімати макіяж

Щоб шкіра дихала, необхідно щовечора ретельно очищати шкіру обличчя: знімати макіяж і бруд, що накопичився за весь день, які заважають шкірі дихати. Це також поліпшить процес регенерації шкіри під час нічного сну. Для чутливої шкіри краще використовувати очисне молочко або міцелярний засіб.

Природну красу цілком можуть підтримувати тільки природні косметичні засоби.



Мал. 10.2. Визначення форми брів

Щоб макіяж був естетичним, необхідно урахувати, яку форму має обличчя та колір шкіри.

Форма брів може створювати зорові ілюзії та впливає на вираз найрізноманітніших емоцій. Горизонтально рівні брови візуально розширюють обличчя, а невелика відстань між ними — візуально звужує відстань між очима. Тому важливо визначити ідеальну для себе форму брів (мал. 10.2)

За допомогою косметики можна коригувати форму і розмір очей. Об'єму віям можна додати за допомогою відповідної туші. Гармонійне поєднання кольорів тіней може вдало відтінити їх колір.

Зайвий макіяж створює штучну красу, «чуже обличчя».

Перед змиванням макіяжу дуже важливо змазувати шкіру повік жирним кремом.

В склад сучасної косметики можуть входити речовини, котрі можуть викликати алергічні реакції. Звичайно, на даний момент існують спеціальні туші, в котрих вміст цих речовин є мінімальним, але вони, на жаль, теж не всім допомагають.

Найбільш болісним для очей є попадання в них водостійкої туші. Це може викликати таке роздратування, що без допомоги окуліста не обійтись.

Будьте дуже обережними, якщо вирішили використовувати косметичні засоби! Порадьтеся з косметологом, лікарем. Не зашкодьте здоров'ю!



ДЛЯ НАЙДОПИТЛИВІШИХ

Цікаво дізнатися, з чого складається туш? В туші містяться багато компонентів. В неї додають бджолиний віск, різні масла, кераміди, протеїни і вітаміни — ці речовини є корисними для вій.

Що ж тоді в туші може бути шкідливим для здоров'я?

Це пігменти, що містять оксид заліза, нікель та хром. Однак на упаковці косметики все виглядає по-іншому, ніж в житті. Тому уважно читайте склад інгредієнтів будь-якого косметичного засобу. Якщо в ньому міститься формальдегід, то косметика є шкідливою. Речовини, що виділяють формальдегід, можуть бути прихованими хімічними термінами: імідазо-лідинил-мочевина, бронопол, бренидокс, DMDM хідантоїн, 2-бромо-2-нітропон-1, 3-діол. Ртуть ховається під назвою mercury.

Чорна фарба є менш токсичною, тому кольорова туш значно сильніше дратує слизову оболонку ока.

З метою макіяжу також використовуються тіні для повік. З ними потрібно бути вкрай обережним, оскільки ви наносите їх на найбільш чутливі ділянки обличчя. Тіні є

надзвичайно щільна за складом речовина. Товстий шар тіней на повіках викликає надлишкову пітливість шкіри, оскільки вона перестає дихати.

Кожен вирішує для себе як використовувати косметику, але треба обов'язково пам'ятати, що не потрібно шкодити своєму здоров'ю.

У підлітковому та юнацькому віці макіяж варто застосовувати тільки для корекції проблемної шкіри, форм і рис обличчя.

За допомогою натурального коригуючого олівця, блиску або спеціальної помади для підлітків, наближених до природного кольору ваших губ, можна надати їм бажаної форми.

Можуть знадобитися також косметичні інструменти: епонжі (губки) та пензлики — для нанесення розсіпчастої, компактної або тональної пудри, тіней, рум'ян, туші, а також спонжі-аплікатори для тіней.

Коригувати риси обличчя та підкреслювати свій стиль можна за допомогою окулярів певної форми.





Головним правилом добору окулярів є те, щоб верхня лінія оправ якомога більше збігалася з лінією брів. Важливо також звернути увагу на зручність окулярів, їх форму, відповідність формі обличчя, брів і стилю одягу.

Якщо ви вдало доберете окуляри, вони можуть стати вашою окрасою, а невдало дібрані можуть спотворити обличчя.

Врахуйте, якщо носити окуляри високо на переніссі, ніс здаватиметься більшим, а якщо на середині перенісся, то коротшим.



Ключові поняття: здоров'я, краса, стиль, косметика, макіяж.



СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Макіяж - нанесення на шкіру обличчя декоративної косметики з метою його прикраси, а також для приховування певних вад.



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЗАВДАННЯ

1. Як ви вважаєте, чому більше треба приділяти уваги - зовнішності чи внутрішньому світу людини?
2. Які складові культури зовнішнього вигляду?
3. У яких випадках застосування косметичних засобів є доцільним?
4. Які є косметичні засоби догляду за шкірою обличчя?
5. Чому слід надавати перевагу натуральній косметиці?
6. Яких санітарно-гігієнічних вимог необхідно дотримуватися, застосовуючи косметику?
7. Використовуючи Інтернет, з'ясуйте, які чоловічі та жіночі стрижки найпопулярніші?

ПРОЕКТ «ТВІЙ НЕПОВТОРНИЙ ОБРАЗ»

Мета: навчитися створювати образ обличчя за допомогою макіяжу.

Інструменти та матеріали: шаблон обличчя, аркуші паперу А 4, кольорові олівці, косметика.

Завдання: Перед початком роботи об'єднайтеся в групи по двоє.

1. Переведіть шаблон на аркуш паперу А 4.
2. Домалюйте риси обличчя, зачіску, одяг.
3. Скориставшись зразками макіяжу, виберіть вид макіяжу до створюваного вами образу.

4. Виконайте макіяж на створюваному образі обличчя за допомогою кольорових олівців і наявних косметичних засобів.

5. Охарактеризуйте та оцініть якість виконаної роботи за такими показниками:

- відповідність образу;
- пропорційність і симетричність форм;
- гармонійність поєднання кольорів;
- оригінальність;
- виразність.

6. Презентуйте проект однокласникам.

ПРОЕКТ «ВІРТУАЛЬНИЙ МАКІЯЖ»

За допомогою простої у використанні програми MakeUp Instrument (віртуальний макіяж) для редагування портретів і нанесення віртуального макіяжу (див. також програму для підбору зачісок Jkiwi) розробіть свій проект. Доступний інтерфейс допоможе відразу зрозуміти, як працюють всі інструменти, крім того, є презентація, що продемонструє процес детально. Використовуючи програму, ви можете віртуально очистити обличчя від недоліків шкіри, пігментних плям або шрамів.

MakeUp Instrument - це ваша власна цифрова косметичка. Не засмучуйтесь, якщо, припустимо, помада буде недостатньо ефектно виглядати на вашому фото.



Для корекції подібних недоліків необхідно лише використати відповідні інструменти та спробувати різні кольори. Використовуючи Makellp Instrument (віртуальний макіяж) ви можете дуже швидко і просто покращити всі параметри вашого фото. Можна нанести макіяж, зменшити або прибрати зовсім зморшки, видалити дефекти шкіри (прищі та плями), позбавитися від ефекту червоних очей одним натисненням миші, навіть зробити ваше волосся більш пишним. Також можна поміняти яскравість і контрастність фотографії, видалити подряпини, водяні знаки та інші небажані об'єкти з цифрових фотографій. Це може зробити навіть недосвідчений користувач.

Віртуальний макіяж можна використовувати для поліпшення портретних фото у різних випадках:

- для стилізації художнього портрета;
- для ретуші фотографій на будь-які документи;
- для створення аватарів.
- для створення та «примірки» будь-яких видів макіяжу.

ПРОЕКТ «КОСМЕТИЧНИЙ САЛОН»

Мета: розвиток підприємливості та визначення вартості косметичних послуг.

Завдання:

1. Розрахувати вартість засобів догляду за різними типами волосся.
2. Розрахувати вартість засобів догляду за шкірою обличчя, тіла, за руками, ногами, нігтями та порівняти їх із вартістю послуг косметичних кабінетів.
3. Запропонувати прибутковий проект з надання косметичних послуг.
4. Запропонувати свою назву нового косметичного салону.
5. Підготувати рекламу косметичного салону.

ТЕСТИ

1. Які бувають типи волосся:

- а) сухе;
- б) жирне;
- в) нормальне;
- г) комбіноване;
- д) усі відповіді правильні.

2. Нанесення на шкіру обличчя декоративної косметики з метою прикраси, а також приховування вад - це:

- а) маска;
- б) грим;
- в) міміка;
- г) макіяж.

3. Які є види макіяжу?

- а) вечірній;
- б) святковий;
- в) денний;
- г) усі відповіді правильні.

4. Які є види укладання волосся?

- а) завивка локонів;
- б) випрямлення;
- в) гофрування;
- г) усі відповіді правильні.

5. Які є базові жіночі стрижки?

- а) боб;
- б) італьянка;
- в) каре;
- г) усі відповіді правильні.

6. Які є чоловічі стрижки?

- а) бокс;
- б) канадка;
- в) площадка;
- г) усі відповіді правильні.

7. Яке головне правило добору окулярів?

- а) верхня лінія оправы якомога більше повинна збігатися з лінією брів;
- б) верхня лінія оправы повинна бути вище лінії брів;
- в) верхня лінія оправы повинна бути нижче лінії брів;
- г) форма окулярів повинна повторювати форму обличчя.

8. Який вид макіяжу ліпше підходить на випускний?

- а) подіумний;
- б) святковий;
- в) вечірній;
- г) театральний.

9. Перед змиванням макіяжу шкіру повік треба:

- а) протирати лосьйоном;
- б) змазувати кремом;
- в) протирати міцелярною водою;
- г) протирати спиртом.

10. Які речовини у складі туші шкідливі для здоров'я?

- а) бджолиний віск;
- б) вітаміни;
- в) протеїни;
- г) пігменти, що містять оксид заліза, нікель та хром.

11. Яка форма окулярів підходить до обличчя округлої форми?

- а) кругла;
- б) прямокутна чи квадратна;
- в) овальна;
- г) «котяче око».

12. Для чого можна використовувати віртуальний макіяж?

- а) для стилізації художнього портрета;
- б) для створення аватарів;
- в) для створення та «примірки» будь-яких видів макіяжу;
- г) усі відповіді правильні.