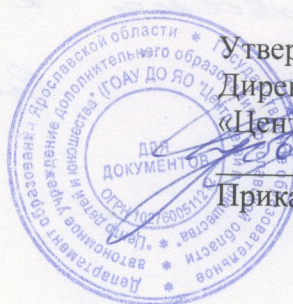


Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
"Центр детей и юношества »



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Приказ №25-01/260 от 01.06.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Уроки красоты и здоровья»

Направленность программы: естественнонаучная
Уровень освоения программы: стартовый

Возраст детей 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Грудинина Светлана Николаевна,
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль
2021г.

Оглавление

	стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Учебно-тематический план	7
3 Содержание программы	8
4 Календарный учебный график	9
5 Обеспечение программы	19
6 Список информационных источников	23
7 Приложения	26

1. Пояснительная записка

Здоровье человека – это важнейшая жизненная ценность. Его нельзя купить. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. От того, насколько мы бережно относимся к своему здоровью, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Что же такое здоровье?

Самый частый ответ на этот вопрос таков: если ничего не болит, значит, человек здоров. Сегодня ученые считают, что здоровье включает физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью: *«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».*

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции.

В подростковом возрасте состояние здоровья детей может ухудшиться, что обусловлено как эндокринным стрессом, так и ростом требований социального характера, увеличением информационной нагрузки, необходимостью самоопределения. Поэтому у подростков невольно возрастает внимание к состоянию своего физического тела, состоянию своего внешнего вида и, в связи с этим, возникают вопросы, связанные с личной гигиеной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки красоты и здоровья» (далее – программа) знакомит учащихся с приемами и средствами поддержания здоровья и красоты тела через правильный уход за волосами и кожей лица головы; с подходами к выбору растительных и химических средств по уходу за этими частями тела; приемов сохранения структуры волос через их стрижку или укладку. Эти знания и умения помогут им на практике применить сведения из области биологических и химических наук, обществознания, истории, а также подчеркнуть свою индивидуальность и повысить самооценку.

Программа составлена на основе содержания научно-популярных изданий: Панченко О. А. «Парикмахерское дело» [9], Соколова Е. «Основы физиологии кожи и волос» [13] Сотник В.Ф. «Лесная косметика» [14] и положений следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 по вопросам воспитания обучающихся №10-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации N 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196»;
- Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126;
- Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71;
- Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 №25-01/110;
- Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом 29.12.2017 №25-01/435;
- Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Цель программы - содействовать формированию у учащихся опыта использования естественнонаучных знаний через овладение классическими приемами и средствами поддержания своего здоровья и красоты.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с растениями и минеральными веществами для ухода за волосами и кожей лица;
- расширить представление учащихся о роли продуктов питания в поддержании красоты и здоровья волос и кожи лица и головы;
- помочь овладеть приемами по уходу за волосами и кожей лица и головы, в том числе по составлению личных средств ухода на основе растений и минеральных веществ;

развивающие:

- развивать любознательность и наблюдательность;
- развивать творческую активность;
- развивать познавательный интерес к предметам: анатомия, физиология, гигиена человека;

воспитательные:

- формирование гигиенических навыков по уходу за кожей лица и головы;
- содействовать формированию внимательности и аккуратности при выполнении творческих заданий;
- формировать личностные качества: трудолюбие, ответственность, самостоятельность;
- формировать дружелюбие и уважительное отношение к своему труду, труду окружающих, опыту профессиональных мастеров.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки здоровья и красоты» – естественнонаучная.

Программа реализуется на стартовом уровне. Он обуславливает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, а также дает возможность попробовать себя в различных видах деятельности. Учащимся предлагается познакомиться с историческим аспектом оценки и понимания внешней красоты человека, в том числе опытом поддержания её с помощью укладки волос и применения макияжа; приобрести знания и опыт по поиску и преобразованию информации; использовать знания из области ботаники и химии для личной гигиены и поддержания своего здоровья и красоты; приобрести практические навыки для создания своего неповторимого внешнего

облика.

В рамках содержательно-тематического направления программы данный уровень обеспечивает развитие личной культуры, коммуникативных и творческих способностей.

Актуальность программы обусловлена интересом учащихся к применению знаний по школьным предметам, необходимую для последующей социализации учащихся. Программа позволяет учащимся оценить значение полученных в школе знаний по биологии, истории, химии, обществоведению для поддержания своего здоровья; предлагает возможности создания своего неповторимого образа, подчеркивания своей индивидуальности; в доступной форме знакомит с новейшими научными разработками в области биологии и химии, применяемыми в таком виде прикладной деятельности человека, как парикмахерское искусство; позволяет учащимся попробовать себя в парикмахерской деятельности и косметологии. Занятия по программе способствуют также развитию личных качеств учащихся: внимания, организованности, настойчивости в достижении результата, любознательности, творческих способностей.

Отличительная особенность программы является наличие в содержании межпредметных связей из области биологии, истории, химии, культурологии, технологии.

При освоении содержания программы учащиеся смогут соотнести знания, полученные прежде всего на уроках ботаники, анатомии и химии, с прикладными сферами деятельности человека, как повседневными (личная гигиена), так и профессиональными (парикмахерское дело, косметология, стилистика). Кроме того, методы и средства обучения подобраны таким образом, что учащиеся смогут овладеть дополнительными техниками ухода за кожей лица и головы, техникой макияжа, основами стилистики, а также разработать для этого свой личный набор средств из растительных материалов.

При отборе содержания и форм работы с учащимися были учтены возрастные особенности учащихся. Программа предусматривает поддержание интереса учащихся к получению результата обучения, а также проведение различных тематических мероприятий, ролевых игр, бесед воспитательного характера, в том числе на социально-психологические темы.

Программа адресована учащимся 12-15 лет.

Этот возрастной этап называется «подростковый». И он считается одним из самых сложных периодов в жизни человека. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического дискомфорта

Программа рассчитана на 144 часа. Срок освоения – 1 год.

Форма организации образовательной деятельности – очная. Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Количество детей в одной учебной группе 10-12 человек.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Занятия организуются в группах. В группу принимаются все желающие. Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие комбинированного типа. При реализации программы большая роль отведена выполнению практических и творческих заданий.

В рамках программы проводится не только обучение, но и воспитание учащихся, как в рамках предмета, так и за его пределами. В учебно-тематическом плане специально-организованные мероприятия представлены в разделе «Воспитательные мероприятия». Воспитательные мероприятия направлены на формирование и развитие коммуникативной культуры и интеллектуального развития ребенка, приобщение его к духовно-нравственным ценностям, формированию навыков безопасного поведения.

В процессе реализации программы педагогом осуществляется текущий, промежуточный, итоговый контроль. Предметом контроля являются знания и умения учащихся, полученные в результате освоения программы.

К концу образовательного периода учащиеся должны:

знать:

- растения и минеральные вещества для ухода за волосами и кожей лица;
- основные способы поддержания здоровья и красоты человека, в том числе основы здорового питания;
- приемы ухода за волосами, кожей лица и головы, применяемые в косметологии и парикмахерском искусстве;

уметь:

- применять гигиенические приёмы по уходу за волосами, кожей лица и головы;
- применять знания о пользе продуктов питания, растительных и минеральных веществ для поддержания здоровья и красоты волос и кожи лица и головы;
- применять знания из области косметологии и парикмахерского искусства на практике (изготовить трафарет и шаблон по цветовой гамме, подобрать косметологическую продукцию для выполнения определенной работы, выбрать стиль причёски и т.д.);

проявлять:

- уровень развития наблюдательности и любознательности в соответствии с возрастными нормами;
- познавательный интерес к информации по теме занятия и её практическому применению;
- сформированность личных качеств (трудолюбие, аккуратность, корректность и доброжелательность в общении).

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тематического раздела, темы занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение в программу	2	2	0
2	Общепризнанные эталоны здоровья и красоты человека в разные исторические эпохи	13	9	4
3	Гигиена кожи головы и уход за волосами	64	39	25
4	Гигиена кожи лица, основы косметологии и стилистики	49	23	26
5	Воспитательные мероприятия	16	4	12
ИТОГО:		144	77	67

3. Содержание программы

1. Введение в программу

Теория. Расписание занятий. Техника безопасности и правила поведения в учреждении. Основные разделы программы. Материалы для занятий.

Практика. Анкетирование. Игры на знакомство, сплочение: «Назови имя», «Комплимент».

2. Общеизвестные эталоны здоровья и красоты человека в разные исторические эпохи

Теория. Представления о красоте человека в разные исторические эпохи. Прическа, макияж, косметика: понятие, определение, элементы. Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи.

Практика. Дидактическая игра «Словарь терминов и определений, используемых в Программе». Творческое задание (схематический рисунок исторической прически с декоративными элементами). Игра «Аукцион причесок».

3. Гигиена кожи головы и уход за волосами

Теория. Строение волос и кожи головы. Типы волос, определение типа волос. Состояние волос: норма, основные проблемы. Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья волос и волосистой части кожи головы. Традиции ухода за волосами у разных народов. Инструменты и приборы для ухода за волосами и волосистой частью головы. Комплексный уход за волосами. Уход за волосами: стрижка, укладка, прическа (понятие, типы, выбор, приемы). Дополнительный домашний уход за волосами. Химические и растительные средства ухода за волосами.

Практика. Практические работы по проведению очищающих и массажных процедур волосистой части головы; приготовлению травяных отваров, ополаскивателей; выполнению массажных движений; укладке волос. Творческие задания «Рисунок строения волоса и волосистой луковички», «Поддержание здоровья волос» (информационная таблица), «Полезные продукты», «Ничего, кроме пользы» (меню), «Витамины круглый год» (памятка), «Правила мытья волос» (памятка), «Памятка по натуральным красителям», «Натуральные средства для укладки волос», др. Дидактическая игра «Выбор вечерней прически. Тестирование. Работа с мобильным приложением «Виртуальный парикмахер».

Гигиена кожи лица, основы косметологии и стилистики

Теория. Состояние кожи лица: норма, особенности (тип), проблемы, гигиена, уход. Секреты правильного питания, в том числе роль витаминов, и образа жизни для красоты и здоровья кожи лица. Повседневный, периодический, специальный уход за кожей лица. Макияж и визаж: значение, необходимость использования. Детский макияж. Личный косметический набор и набор по уходу за кожей лица из минеральных и растительных материалов.

Практика. Практическая работа по определению типа кожи лица и её состоянию, проведению очищающих и массажных процедур кожи лица; приготовлению маски, отвара, крема из растительных и минеральных веществ, паровой ванночки; нанесению на лицо декоративной косметики и аквагрима. Тестирование. Работа с мобильным приложением «Виртуальный визажист». Проект.

Воспитательные мероприятия

Теория: Здоровье человека. Правила безопасности. Информация в сети Интернет. Сбор и вторичная переработка пластика. Знаменательные даты Великой Отечественной войны – блокада Ленинграда. Традиции празднования Нового года, Рождества. Календарь праздничных дат : «День защитника Отечества», «Международный женский день 8 марта». Традиции ЦДЮ.

Практика: Игра-эстафета «Путешествие в страну «Здоровье». Практическая работа по поиску информации в сети интернет на заданную тему. Акция «Сбор и

вторичная переработка пластика». Акция «Блокадный хлеб». «Новогодняя кампания», «Рождество в России». Выставка «Подарок защитнику Отечества», выставка «Подарок на 8 марта». Праздник «День рождения ЦДЮ».

4. Календарный учебный график

№ п/п	Дата и время проведения занятия	Тема и форма занятия	Кол-во часов т/пр	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие					
1		Введение в программу. (Беседа. Анкетирование (Приложение 1) Игры на знакомство). Техника безопасности и правила поведения в учреждении	2/0		Опрос
Раздел 2. Общеизвестные эталоны здоровья и красоты человека в разные исторические эпохи					
2		Воспитательное мероприятие «Уроки безопасности»	1/0		Собеседование
		Представления о красоте человека в разные исторические эпохи. Прическа, макияж, косметика: понятие, определение, элементы. (Комбинированное занятие)	1/0		Дидактическая игра «Словарь терминов и определений, используемых в Программе» (Приложение 2)
3		Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи (От древности до XIX века). (Приложение 3-4.) (Комбинированное занятие)	1/1		Творческое задание (схематические рисунки)
4		Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи (XIX век) (Комбинированное занятие. Мастер-класс)	2/0		Собеседование по итогам мастер-класса
5		Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи (XX век) (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
6		Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи (XX век) (Комбинированное занятие. Мастер-класс)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов и мастер-класса

7		Прически и формы макияжа в разные исторические эпохи (XXI век). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов и мастер-класса
8		Итоговое занятие	0/2		Игра «Аукцион причесок»
Раздел 3. Гигиена кожи головы и уход за волосами					
9		Строение волоса. Строение кожи головы. Типы волос. Методика определения типа волос. (Комбинированное занятие)	1/1		Творческое задание «Рисунок строения волоса и волосяной луковицы»
10		Состояние волос (норма, основные проблемы). (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
11		Состояние кожи головы (норма, основные проблемы). (Комбинированное занятие)	0/2		Творческое задание «Поддержание здоровья волос» (информационная таблица)
12		Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья волос и волосистой части кожи головы. (Комбинированное занятие)	1/1		Творческое задание «Полезные продукты»
13		Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья волос и кожи волосистой части головы. (Комбинированное занятие)	0/2		Творческое задание «Ничего, кроме пользы» (меню)
14		Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья волос и кожи волосистой части головы. (Комбинированное занятие)	1/1		Творческое задание «Натуральные витамины круглый год»
15		Уход за волосами: традиции у разных народов. Процедура правильного мытья волос. (Комбинированное	1/1		Творческое задание «Правила мытья волос» (памятка)

		занятие)			
16		Комплексный уход за волосами: расчесывание, пилинг кожи головы. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов Практическая работа по теме занятия
17		Комплексный уход за волосами: средства для мытья волос: мыло, шампунь (состав, приготовление, выбор). (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
18		Комплексный уход за волосами: средства для мытья волос минерального и растительного происхождения (состав, приготовление). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа по теме занятия
19		Комплексный уход за волосами: готовая маска для волос (подбор, правила использования). (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
20		Комплексный уход за волосами: маска для волос минерального и растительного происхождения (состав, приготовление). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа по теме занятия
21		Комплексный уход за волосами: готовый бальзам для волос (подбор, правила использования). (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
22		Комплексный уход за волосами: бальзам для волос минерального и растительного происхождения (ингредиенты, технологии приготовления).	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа по теме занятия

		(Комбинированное занятие)			
23		Комплексный уход за волосами. Особые материалы для ухода за волосами (сыворотки, ополаскиватели, термозащитные средства) и технологии (ламинирование). Правила сушки волос. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа «Ополаскиватель на основе растительного средства»
24		Итоговое занятие по теме «Комплексный уход за волосами»	1/1		Собеседование. Тестирование
25		Дополнительный домашний уход за волосами (самомассаж волосистой части головы; окрашивание волос натуральными красителями как дополнительное питание волос). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практические работы: «Самомассаж волосистой кожи головы», «Памятка по натуральным красителям»
26		Воспитательное мероприятие «Сбор и вторичная переработка пластика» (старт акции)	1/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов.
		Уход за волосами. Инструменты и приборы для ухода за волосами и волосистой частью головы. (Комбинированное занятие)	1/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
27		Прическа: понятие. Способы ручного моделирования волос (косички, локоны и пр.). Вечерние прически на короткие волосы: понятие, тип, выбор (мастер-класс)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса Практическая работа по моделированию волос
28		Вечерняя прическа на короткие волосы (мастер-класс)	2/0		Собеседование по ходу проведения мастер-класса
29		Вечерние прически на длинные волосы: понятие,	1/1		Собеседование после просмотра

		тип, выбор. (Комбинированное занятие)			видеоматериалов Дидактическая игра «Выбор вечерней прически»
30		Вечерняя прическа на длинные волосы (мастер- класс)	2/0		Собеседование по ходу проведения мастер-класса
31		Декорирование волос: причины, материалы, способы. (Комбинированное занятие)	1/1		Практическая работа «Элемент декора для волос»
32		Воспитательное мероприятие «Новогодняя компания»	0/2		КТД. Наблюдение
33		Воспитательное мероприятие «Рождество в России»	0/2		КТД. Наблюдение
34		Уход за волосами: стрижка волос (основные правила). Классические стрижки. (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
35		Уход за волосами: женская стрижка (мастер- класс)	2/0		Собеседование по ходу проведения мастер-класса
36		Уход за волосами: укладка волос (понятие, средства для укладки волос, выбор средств). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа «Средства для укладки волос»
37		Уход за волосами: способы укладки волос (общее представление, национальные особенности). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Тестирование
38		Уход за волосами: укладка волос с помощью рук, расчески и состава (мастер-класс)	1/1		Практическая работа на тему занятия
39		Уход за волосами: укладка волос с применением бигуди (мастер-класс)	1/1		Практическая работа на тему занятия
40		Уход за волосами: укладка волос с помощью фена (мастер-класс)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов.

					Собеседование по ходу проведения мастер-класса
41		Уход за волосами: особенности укладки коротких волос, волос средней длины (мастер-класс)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса. Практическая работа на тему занятия
42		Уход за волосами: особенности укладки длинных волос. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса. Практическая работа на тему занятия
43		Итоговое занятие «Уход за волосами»	0/1		Тестирование
		Воспитательное мероприятие: Акция «Блокадный хлеб»	1/0		Рефлексия
Раздел 4. Гигиена кожи лица. Основы косметологии и ститистики					
44		Строение кожи лица. Типы кожи. Методика определения типа кожи лица. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа на тему занятия
45		Состояние кожи лица (норма, проблемы). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа на тему занятия
46		Воспитательное мероприятие «Подарок защитнику Отечества»	0/2		Онлайн-выставка творческих работ
47		Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья кожи лица. (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
48		Секреты правильного питания и образа жизни для красоты и здоровья кожи лица. (Комбинированное занятие)	0/2		Творческое задание «Ничего, кроме пользы» (меню)
49		Роль витаминов в поддержании красоты и здоровья кожи лица.	1/1		Творческое задание «Витамины круглый год»

		(Комбинированное занятие)			(информационный флаер)
50		Воспитательное мероприятие «Подарок на 8 марта»	0/2		Онлайн-выставка творческих работ
51		Повседневный уход за кожей лица: средства, приёмы. Особенности и правила ухода за разными частями лица. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование в ходе просмотра видеоматериалов. Практическая работа на тему занятия
52		Периодический уход за кожей лица: средства (в том числе дезинфицирующие и кровоостанавливающие), приемы. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование в ходе просмотра видеоматериалов. Практическая работа на тему занятия
53		Специальный уход за кожей лица: эстетическая и медицинская косметология. Знакомство с профессией «косметолог». (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
54		«Домашний косметолог»: пилинг; материалы для пилинга растительного происхождения; устранение раздражения кожи лица; защита её от неблагоприятных факторов. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов Практическая работа на тему занятия
55		«Домашний косметолог»: коррективировка проблемной кожи (средства, приёмы)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов Практическая работа на тему занятия
56		Макияж: значение, необходимость использования, определение меры применения. (Комбинированное занятие)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов

57		Макияж: материалы, средства (инструменты), приемы (мастер-класс). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса. Практическая работа на тему занятия
58		Повседневный макияж: особенности, технология (мастер-класс)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса. Практическая работа на тему занятия
59		Вечерний макияж: особенности, технология (мастер-класс)	2/0		Собеседование после просмотра видеоматериалов
60		Макияж для особых случаев: особенности, технология (мастер-класс)	1/1		Собеседование по ходу проведения мастер-класса. Практическая работа на тему занятия
61		Детский макияж. Аква-грим. (Комбинированное занятие)	1/1		Практическая работа на тему занятия
62		Личный косметический набор (все, что надо иметь для макияжа на дому). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Практическая работа на тему занятия
63		Итоговое занятие «Мой макияж»	0/2		Практическая работа на тему занятия с фотофиксацией результатов
64		Визаж и макияж (отличительные особенности). (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Тестирование
65		Неповторимый образ человека. Изменение стиля (образа человека) в разные исторические эпохи. (Комбинированное занятие)	1/1		Собеседование после просмотра видеоматериалов. Тестирование
66		Воспитательное мероприятие: «День рождение ЦДЮ»	0/2	Территория ЦДЮ	КТД. Рефлексия

67	Воспитательное мероприятие «Безопасная работа в ИНТЕРНЕТе»	1/0		Практическая работа по поиску информации в ИНТЕРНЕТе на тему занятия
	Самые известные стилисты России и мира. (Комбинированное занятие)	0/1		
68	«Сам себе стилист» («Поддержка красоты и здоровья моих волос и кожи лица с помощью минеральных веществ и растений»). (Приложение 5) (Комбинированное занятие)	0/2		Творческий проект (разработка элементов образа)
69	«Сам себе стилист» («Поддержка красоты и здоровья моих волос и кожи лица с помощью минеральных веществ и растений»). (Комбинированное занятие)	0/2		Творческий проект (разработка элементов образа, оформление проекта, фотофиксация)
70	Итоговое занятие (защита проектов «Сам себе стилист»)	0/2		Анализ творческого задания
71	Воспитательное мероприятие на тему «Путешествие в страну Здоровья». Подведение итогов акции «Сбор и вторичная переработка пластика»	0/2		Игра-эстафета. Рефлексия
72	Итоговое занятие на тему «Растения и минеральные вещества для поддержания красоты и здоровья»	1/1		Собеседование. Анкетирование

5. Обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки красоты и здоровья» необходимо помещение, соответствующее требованиям и нормам СанПиНов, методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение: методика организационных форм разных типов занятий; методика и технологии организации совместной деятельности детей; творческой деятельности учащихся; организации свободного общения; дидактический материал; наглядные пособия; видеоматериалы.

При реализации программы используются различные *методы обучения* с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду:

- словесные методы (объяснение, рассказ, опрос, беседа);
- наглядные методы (демонстрация схем, рисунков, фото и видеоматериалов, натуральных природных объектов, компьютерных презентаций);
- методы практической работы: метод наблюдения (запись наблюдений, рисунки), практикумы, проектный метод (выполнение творческих заданий, проектов).

Контроль деятельности учащихся осуществляется в следующих формах:

текущий и промежуточный

- анкетирование.
- игра;
- КТД (коллективное творческое дело);
- наблюдение;
- опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- творческое задание;
- тестирование;

итоговый

- анкетирование.
- анализ творческого задания;
- игра;
- проект;
- собеседование,
- тестирование;

Контроль и оценка результатов деятельности учащихся позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс. Он предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы учащимся и не допускает сравнения его с другими детьми (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты	Критерии	Показатели	Методы отслеживания результатов
<p><i>Сформированность теоретических знаний:</i></p> <p>– растения и минеральные вещества для ухода за</p>	<p>Уровень владения теоретическими знаниями</p>	<p><i>Низкий</i> освоил менее 1\2 знаний <i>Средний</i></p>	<p>– собеседование;</p> <p>– тестирование</p> <p>– проект</p>

<p>волосами и кожей лица;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные способы поддержания здоровья и красоты человека, в том числе основы здорового питания; – приемы ухода за волосами, кожей лица и головы, применяемые в косметологии и парикмахерском искусстве; 		<p>Освоил более 1\2 знаний Высокий Освоил весь объем знаний</p>	
<p><i>Сформированность практических умений и навыков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять гигиенические приёмы по уходу за волосами, кожей лица и головы; – применять знания о пользе продуктов питания, растительных и минеральных веществ для поддержания здоровья и красоты волос и кожи лица и головы; – применять знания из области косметологии и парикмахерского искусства на практике (изготовить трафарет и шаблон по цветовой гамме, подобрать косметологическую продукцию для выполнения определенной работы, выбрать стиль причёски и т.д.); 	<p>Уровень владения практическими умениями и навыками</p>	<p>Низкий Освоил менее 1\2 умений и навыков Средний Освоил более 1\2 умений и навыков Высокий Освоил все умения и навыки, предусмотренные программой</p>	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение; – творческое задание; – практическая работа

Критериями результатов воспитания являются:

- Проявление познавательного интереса на занятии
(показатель: *проявляет /не проявляет*);
- Проявление трудолюбия, самостоятельности, аккуратности на занятии
(показатель: *проявляет /не проявляет*);
- Проявление доброжелательности, внимания к окружающим людям
(показатель: *проявляет /не проявляет*);

Оценочным материалом, позволяющим определить достижение обучающимися планируемых результатов, служит «Листок достижений учащегося по освоению программы «Уроки красоты и здоровья» (Приложение 6).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе построен как последовательный переход от одного учебного раздела к другому.

При организации образовательного процесса используется групповая форма работы. Эффективными и педагогически целесообразными при реализации данной программы являются формы организации учебных занятий: комбинированное и практическое занятие.

Занятие может проводиться по следующей схеме (из расчета 2 академических часа):

- организация начала занятия (5 минут);
- актуализация ранее изученного материала (5 минут);
- объяснение нового материала (20 минут);
- практическая деятельность на усвоение нового материала, 1 часть (15 минут);
- перерыв(10 минут);
- практическая деятельность на усвоение нового материала, 2 часть (30 минут);
- подведение итогов занятия (10 минут);
- рефлексия (5 минут).

Материально-техническое обеспечение:

- бумага для записей;
- видеопроектор;
- декоративные элементы для оформления прически (заколки, живые и искусственные цветы, перья, ленты и т.п.)
- засушенные и живые растения (листья березы, крапивы, иван-чая, подорожника, алоэ, корни лопуха, соцветия зверобоя, ромашки, шишки хмеля);
- компьютер;
- манекены головы для причесок;
- мыльная основа;
- пищевые красители;
- планшеты для записей;
- простые и цветные карандаши,
- растительные и эфирные масла (оливковое, миндальное, лаванда, мята, лимон, пачули, репейное, касторовое, льняное, аргановое, жожоба, пихта, иланг-иланг, зародышей пшеницы, какао, амлы, облепиховое);
- расчески.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями для реализации данной Программы.

6. Список информационных источников

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 по вопросам воспитания обучающихся №10-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации N 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196»;
- Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126;
- Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71;
- Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 №25-01/110;
- Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом 29.12.2017 №25-01/435;
- Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Научно-методическая литература для педагога

1. Агибалова, В.В. Альманах психологических тестов / В.В. Агибалова. - Изд-во «КСП», 2000 – 512с.
2. Азаров Ю.П. Педагогика любви и свободы. – М.: Топикал, 1994.
3. Акентьева Л.Р., Золотарёва А.В. Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования. – Ярославль, 1997.
4. Андреев, В.И. Конфликтология: искусство спора, ведения переговоров / В.И. Андреев. - М.: Апрель Пресс, 1992 – 142с.
5. Богданова Т.Г., Корнилова Т.В. Диагностика познавательной сферы ребёнка. - М.: Роспедагенство, 1994.
6. Бодалев, А.А. Межличностное восприятие и понимание. Личность и общество / А.А. Бодалев. - М.: Педагогика, 1983. – 312 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., 1968.– 312 с.
8. Василенко Н. Диагностика процесса обучения: Сущность, подходы направления // Домашнее воспитание. - 2000. - №2. – с. 51-58.
9. Гребнюк, Г.Н. «Внеклассная работа по экологическому воспитанию школьников: учебно-методическое пособие для учителей общеобразовательных учреждений». – Ханты-

Мансийск: Полиграфист. – 2005.

10. Евдокимова, Р.М. «Внеклассная работа по биологии». – Саратов. – 2005.
11. Иванова Н. Изучение проблем школьника. Основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 2000. - №7. – с. 97.-126.
12. Ильина Т.В. Мониторинг образовательных результатов в УДО: научно-методический аспект: В 2-х книгах. – 2-е изд. – Ярославль: ИЦ «Пионер» ГУЦДЮ, 2002.
13. Крупенин А.Л., Крохина И.Л. Эффективный учитель: Практическая психология для педагога. – Ростов н/Д.: Феникс, 1995.
14. Мирзоев, С.С. Активизация познавательного интереса учащихся // Биология в школе, 2007. №6.
15. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей). – Ярославль, 2003.
16. Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ-ХАУ в области управления образовательным процессом. Учебное пособие. – М., 1997.
17. Сорокина, Л.В. Тематические игры и праздники по биологии (методическое пособие). – М.: «ТЦ Сфера», 2005.
18. Титова Е.В. Если знать, как действовать: разговор о методике воспитания. Кн. для учителя. – М.: 1993.

Специальная литература для педагога

1. Аникина, И.Ю. Энциклопедия парикмахерского искусства / И. Ю. Аникина. – М.: ВЕЧЕ, 2000. – 512с.
2. Белюсева, Л.М. Парикмахерская дома/ Л.М. Белюсева. - Москва. Ступено, 1997. – 196 с.
3. Гутыря, Л.Г. Парикмахерское мастерство / Л.Г. Гутыря. – АТС, 2010 – 480с.
4. Добина Н.С. Домашняя парикмахерская / Н.С. Добина. – Москва: Изд-во Оникс, 1996. – 128с.
5. Зосимова, И. 300 мужских причёсок / И. Зосимова. – Москва: Изд-во Астрель, 2003. – 167с.
6. Ковалёва Н.Г. Лечение травами. Очерки по фитотерапии / Н.Г. Ковалёва. – М: Медицина, 1972 – 352 с.
7. Константинов, А.В. Парикмахерское дело / А.В. Константинов. – Высшая школа, 1987. – 334 с.
8. Кузнецова, А.Ю. Парикмахерское искусство. Материаловедение / А.Ю. Кузнецова. – Академия, 2011. – 160 с.
9. Панченко, О. А. Парикмахерское дело / О.А. Панченко. – Феникс, 2012. – 318 с.
10. Панченко, О.А. Стрижка, моделирование, причёска / О.А. Панченко. – Санкт-Петербург. Издательский Дом МИМ, 1997 – 180с.
11. Смирнов А.В. Мир растений / А.В. Смирнов. – М: Молодая гвардия, 2003 – 320 с.
12. Соколов С.Я. Справочник по лекарственным растениям / С.Я. Соколов. – Медицина, 1991 – 509 с.
13. Соколова, Е. Основы физиологии кожи и волос / Е. Соколова. – Академия, 2013. – 176 с.
14. Сотник, В.Ф. Лесная косметика / В.Ф. Сотник. – Москва: Изд-во Экология, 1991 – 336с.
15. Торлецкая, Т. Парикмахерское искусство / Т. Торлецкая, Е. Екатериничева. – Диамант, Золотой век, 1997. – 512 с.
16. Хачанян Новые причёски / Хачанян. – Издательство АСТ, 2001 – 96 с.
17. Юркова, Т.И. Цветущая косметика / Т.И. Юркова. – Изд-во Реклама, 1971 – 96 с.

Интернет-ресурсы

Женщины в разные эпохи <https://yandex.ru/video/preview/>

История прически: Учебник для театральных художественно-технических училищ.— М.:

Искусство, 1983.— 230 с. ил. <http://rasti-kosa.ru/books/item/f00/s00/z0000015/st000.shtml>

Как менялась женская красота <https://yandex.ru/images/search?text>

Косметолог <http://www.myshared.ru/slide/517864>

Макияж в разные эпохи»<http://www.youtube.com/watch?v=pUCxUmC83II>,

(<https://yandex.ru/images/search?text=макияж>, <https://kulturologia.ru/blogs/221015/26814/>)

Народные средства для ухода за волосами <https://beverli.ru/blog/uhod-za-volosami/narodnye-sredstva-dlya-uhoda-za-volosami/>

ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ <https://pricheska-makijazh.ru-best.com/vidy-makijazha-i-prichesok/vizazh-eto-prezhde-vsego-iskusstvo>

Программа курса «Макияж для себя» <https://school.felitsyna.ru/>

Профессия парикмахер. Учебное пособие

http://www.xliby.ru/uchebniki/professija_parikmaher_uchebnoe_posobie/index.php

Хочу как мама! Каким бывает детский макияж? <https://makeup.ru/article/hochu-kak-mama-kakim-byvaet-detskij-makijazh>

Эфирные масла для волос: список лучших масел на все случаи

<http://www.fiithingshair.com/ru-ru/>

7. Приложения

Приложение 1

Тест-анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни (Кукушкин В.С.)

Попытайтесь дать развернутый ответ.

- 1.1. Здоровье — это ...
- 1.2. Здоровый образ жизни — это ...
- 2 Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.
- 3 Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.
- 4 Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:
 - иметь понимание в семье;
 - хорошо учиться, получить хорошее образование;
 - жить без конфликтов;
 - иметь хорошего, надежного друга (подругу);
 - иметь материальный достаток;
 - заниматься спортом;
 - иметь возможность путешествовать;
 - быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
 - здоровье;
 - любовь.
- 5 Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?
 - а) обязательность, совестливость, доброта;
 - б) общительность, смелость, решительность;
 - в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.
- 6 Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
 - а) да;
 - б) не всегда;
 - в) нет.
- 7 Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?
 - а) да;
 - б) ответить затрудняюсь;
 - в) нет.
- 8 Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?
 - а) да;
 - б) ответить затрудняюсь;
 - в) нет.
- 9 Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?
 - а) часто;
 - б) редко;
 - в) очень редко.
- 10 Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
 - а) да;
 - б) думаю, что нет;
 - в) нет.
- 11 Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
 - а) да;
 - б) когда как;

- в) нет.
- 12 Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
- а) да, и имею хорошие результаты;
- б) да, но не регулярно;
- в) нет,
- 13 Делаете ли вы физическую зарядку?
- а) да;
- б) да, но не регулярно; нет.
- 14 Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ)
- а) да;
- б) да, но не регулярно;
- в) нет.
- 15 Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
- а) да;
- б) от случая к случаю; нет.
- 16 Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
- а) да;
- б) да, но несущественные;
- в) нет
- 17 Как часто вы болеете гриппом, ОРВИ?
- а) не помню, когда болел в последний раз;
- б) редко (1 раз в год);
- в) часто, 2-3 раза в год.
- 18 Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?
- а) очень редко;
- б) редко (раз в год);
- в) часто (два-три и более раз в год).
- 19 Имеете ли вы хронические заболевания?
- а) нет;
- б) думаю, что да;
- в) да.
- 20 Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
- а) не пропускаю;
- б) редко (раз в полугодие);
- в) часто (раз в месяц).
- 21 Курите ли вы?
- а) нет;
- б) редко;
- в) да.
- 22 Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- а) нет;
- б) редко;
- в) да.
- 23 Пробовали ли вы наркотики?
- а) нет;
- б) однажды;
- в) более двух раз.
- 24 Каков ваш вес?
- а) в норме;
- б) меньше нормы;
- в) избыточный.

Обработка результатов.

При ответе на вопросы № 5—23: пункт а) — оценивается в три балла, б) — оценивается в два

балла, в) — оценивается в один балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5— 23 По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
22-24

1 — очень низкий

25-28

2 — низкий

29-32

3 — ниже среднего

33-36

4 — чуть ниже среднего

37-40

5 — средний

41-44

6 — чуть выше среднего

45-48

7 — выше среднего

49-52

8 — высокий

53-56

9 — очень высокий

57-60

10 — наивысший

Словарь косметологических терминов**Алоэ**

Распространенное растение, сок и ткани которого, благодаря своим полезным свойствам, активно применяются в ряде косметологических процедур и входят в состав многих косметических препаратов по уходу за кожей и волосами.

Антиоксидант

Вещество, которое замедляет или препятствует окислению органических соединений. В косметике используется как консервант, защищающий кожу от вредного влияния свободных радикалов, попадающих на нее с загрязнением из внешней среды. К числу наиболее известных антиоксидантов относятся: витамин С, бета-каротин, витамин Е.

Антисептик

Средство для борьбы с микробами. В косметологии – средство, удаляющее микробов с поверхности кожи.

Волосной фолликул (волосая луковица)

Элемент структуры кожи, мешочек, в котором образуется волос.

Кожа жирная

Тип кожи, для которого характерно большое количество открытых пор, выводящих на поверхность кожи сало и пот. Внешне подобная кожа выглядит сальной, блестящей и более толстой из-за повышенной активности сальных желез. Данный тип кожи особенно предрасположен к образованию угревой сыпи. Нуждается в специальном уходе и особых гигиенических средствах.

Кожа нормальная

Тип кожи, занимающий промежуточное положение между жирной и сухой кожей, что свидетельствует об оптимальном балансе половых гормонов.

Кожа смешанная

Тип кожи, для которой характерно наличие как жирных, так и сухих участков. Участки жирной кожи расположены, как правило, на лице и верхней части груди, а остальная часть кожи является сухой и при этом нередко шелушится. Данный тип кожи требует особого ухода, отличающегося для разных участков кожи.

Кожа сухая

Тонкий, легко шелушащийся тип кожи с едва заметными порами и повышенной склонностью к образованию морщин. Требуется специальный косметический уход и особые средства гигиены.

Кожа чувствительная

Тонкая светлая кожа с розоватым оттенком, как правило, имеющая мало защитного пигмента, производит мало жира, в результате чего обладает повышенной раздражимостью. Данный тип кожи всегда сухой, очень легко краснеет и часто шелушится. Чувствительная кожа может быть как врожденной, так и приобретенной. Требуется специальных косметических средств ухода.

Коллаген

Волокнистый белок, являющийся важнейшим элементом соединительной ткани и отвечающий за упругость, эластичность и влажность кожи. Очень часто входит в состав разного рода косметических средств и косметологических препаратов, используемых для омоложения и увлажнения кожи.

Колорирование волос

Особый метод окрашивания волос отдельными прядями в несколько (от 2 до 10) оттенков. Позволяет визуально увеличить объем волос, подчеркнуть текстуру стрижки.

Косметология

Область медицины, изучающая причины и механизм образования разного рода

косметических проблем, а также разрабатывающая средства и способы борьбы с ними.

Масло льняное

Натуральное вещество, обладающее большим количеством полезных свойств, позволяющим использовать его в косметологии как эффективное средство по уходу за кожей лица и тела, а также для ухода за волосами.

Массаж

Терапевтическая и косметологическая процедура, при которой осуществляется механическое воздействие (поглаживание, разминание, растирание и т.д.) на тело в целом или отдельные его участки, в результате чего усиливается отток лимфы, улучшается кровоснабжение, снимается напряжение мышц, венозный застой, а также улучшается тонус мышц и общее состояние человека.

Мед

Натуральное вещество, которое активно применяется в косметологии при массаже и различных косметологических программах по уходу за кожей лица и тела, а также волосами.

Микроэлементы

Вещества, присутствующие в организме человека в микроскопическом количестве, но при этом играющие важнейшую роль в обеспечении нормального функционирования организма. Положительную роль оказывают такие микроэлементы, как кремний, фтор, йод, бром, цинк, медь, железо, марганец, селен, кобальт, молибден. Негативную роль играют такие микроэлементы, как свинец, ртуть, кадмий, мышьяк, алюминий, сурьма, бериллий, серебро.

Молоко

Одно из наиболее доступных натуральных средств в косметологии, активно применяющееся для ухода за кожей и волосами.

Перхоть

Белые рыхлые чешуйки, скапливающиеся на коже головы и волосах. Являются результатом распространенного заболевания кожи головы, вызванное нарушением обменных процессов в организме и неправильным уходом за волосами, в результате чего на коже головы и волосах скапливаются отмершие клетки. Нередко сопровождается такое заболевание, как себорея.

Себорея

Распространенное заболевание кожи, вызванное нарушениями нервной системы, неправильным питанием и уходом за кожей. Сопровождается зудом кожи (сухая себорея) или чрезмерным выделением кожного сала (жирная себорея), а также, как правило, обильным образованием перхоти.

Сухость кожи

Результат недостаточного выделения жира сальными железами, что ведет к обезвоживанию кожи, ее вялости, шелушению, раздражению и более раннему образованию морщин в уголках рта, глаз и на щеках. Сухость кожи вызывается недостатком кожного сала в ее нижних слоях и нехваткой влаги в верхних. Сухость кожи может быть как врожденной, так и приобретенной по причине неблагоприятной для кожи внешней среды (повышенная солнечная радиация, активно работающие кондиционеры, работа в горячем цеху, частая работа с водой и т.д.).

Травы

Многочисленные лекарственные растения, экстракты которых активно применяются самостоятельно или в составе косметических препаратов для ухода за волосами, кожей лица, тела и т.д.

Фруктовые кислоты

Альфа-гидроксильные кислоты (яблочная, винная, гликолевая, лимонная, молочная), которые входят в состав многих косметических препаратов, способствуя очищению и

омоложению кожи, лечению экзем, акне, перхоти и т.д.

Чай



Натуральный продукт, активно использующийся в косметологии в разного рода программах по уходу за кожей лица и тела, волосами, ногтями и т.д.

Эпидермис

Поверхностный и регулярно обновляющийся слой кожи, состоящий из многослойного плоского эпителия.

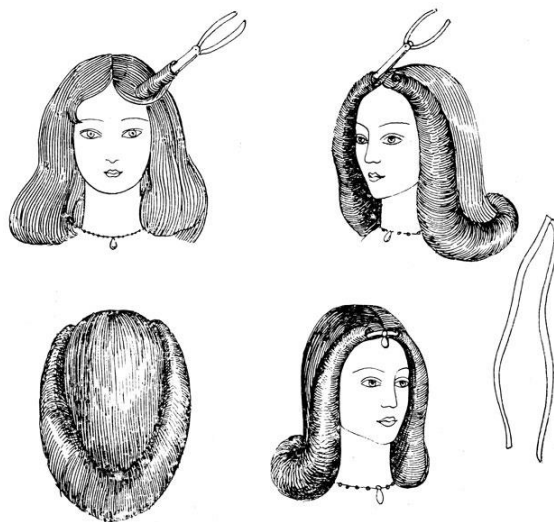
Примеры рисунков исторических причесок

(по материалам книги «История прически: Учебник для театральных художественно-технических училищ»)

<p>Древняя АССИРИЯ</p> <p>Расчесанные щеткой волосы разделяют прямым пробором ото лба до шеи. Затем отделяют небольшие пряди и завивают при помощи горячих щипцов в спиральные локоны. В локоны завивается вся передняя часть волос надо лбом. От виска заплетаются косы. Можно воспользоваться накладными косами. Украшает прическу головной убор.</p>	
<p>Типичный силуэт "греческого узла" - конус. Поэтому чтобы придать этот силуэт, используют каркас или мягкий валик, подушечку. Проследим последовательность работы над прической.</p> <p>Все волосы разделяются поперечным пробором на три части, завиваются при помощи горячих щипцов или накручиваются на бигуди. Греческую прическу отличают "шторки" надо лбом. Поэтому волосы разделяют прямым пробором: отделяют несколько прядей от пробора вниз, параллельно, при этом аккуратно взбивая внутреннюю сторону пряди. Затем укладывают их симметрично, обрамляя лицо. Волосы затылочной и теменной частей укладываются плотным конусообразным узлом, при этом используется каркас или подкладной валик, прикрепленный шпильками к основанию парика - монтюру или естественным волосам.</p> <p>Прическа декорируется месяцеобразным украшением.</p>	

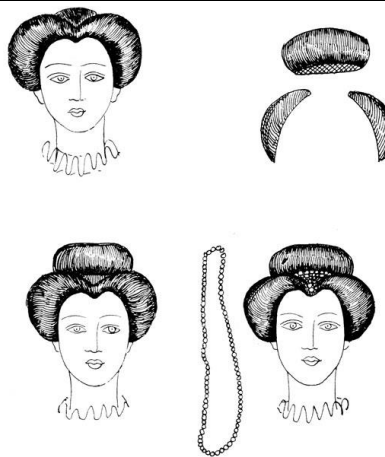
XV век Эпоха Возрождения

Прическа типа "колба" начинается с тщательного расчесывания волос и стрижки. Их подстригают в форме эллипса. Затем волосные пряди завивают при помощи горячих щипцов (можно накрутить волосы на бигуди или коклюшки и просушить под феном). Волосы на макушке приглаживаются щеткой. Подвитые концы укладываются на ленту или шнур, образуя объемный валик. Толщина валика неодинакова: от центра он менее широк, около шеи - наиболее. Прическу дополняет нить с украшением.



XVI век

Вариант 1 Расчесав волосы, аккуратно разделяют их прямым пробором, а затем горизонтальным - на две части. Боковые пряди накручиваются с концов на валики из крепе или бархатные валики месяцеобразной формы. Валики закладываются с двух сторон, сужаясь к центру. На теменной части крепится при помощи шпилек шиньон. Вокруг него маскируют концы волос, приподнятых с шеи и затылка. Украшена прическа нитками бус.



Вариант 2 Волосы расчесываются, разделяются прямым пробором. Отдельные пряди можно завить при помощи горячих щипцов или бигуди. Пока волосы не остыли, их закалывают шпильками, затем расчесывают массажной щеткой. На темени прикрепляют небольшой шиньон, также завитый в крупные локоны. Его крепят при помощи шпилек и гребня. Дополнением прически являются пейсы - небольшие колечки на лбу и щеках сбоку.



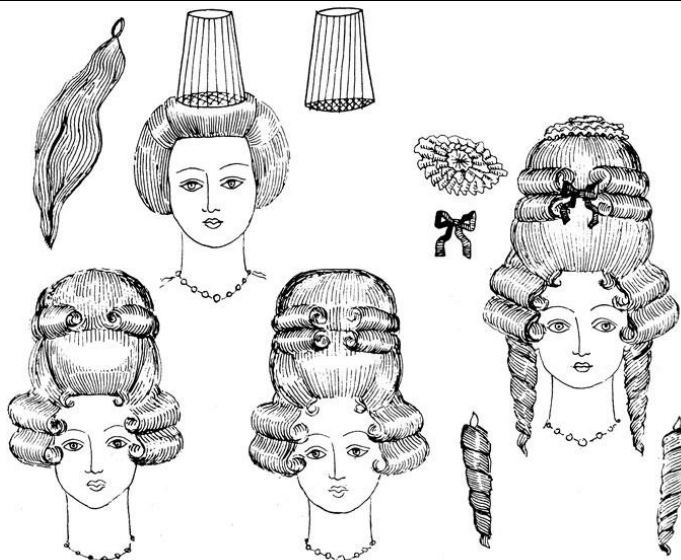
XVII век

Моделирование прически XVII в. "фонтанж". Все волосы расчесываются, завиваются горячими щипцами или на бигуди, папильотки. Разделяются на две части - затылочную и лицевую- поперечным пробором (от уха до уха). Лицевая часть также разделяется коротким прямым пробором. Боковые части укладываются рядами локонов, они напоминают изящные трубочки, декорируют шпильками с жемчужными наконечниками. На лбу делаются легкие завитки. Затылочная часть волос приподнимается вверх, на макушке прикрепляется небольшой проволочный каркас, который маскируется волосами. Каркас может быть заранее обшит трессом и прикреплен к голове шпильками, закрыт локонами. Силуэт прически должен напоминать башенку из изящных завитков. На плечи спадают тонкие "змеевидные" локоны, они могут быть из волос парика или естественных волос или прикреплены в виде прядок, сделанных заранее из тресса.



XVIII век

Волосы расчесываются на две части - лобную и теменную. В свою очередь лобная часть делится еще на три части - центральную, две височные. На темени в центре устанавливается заранее приготовленный легкий проволочный каркас - прикрепляют его шпильками. Височные волосы и волосы центральной части завивают горячими щипцами, можно использовать накладные локоны. Каркас и концы волос маскируют. С боков волосяные пряди укладывают в пышные локоны. За ушами завивают длинные трубчатые локоны. Прическу "пуф" украшают изящными кружевными наконечниками "шу", шелковыми лентами.






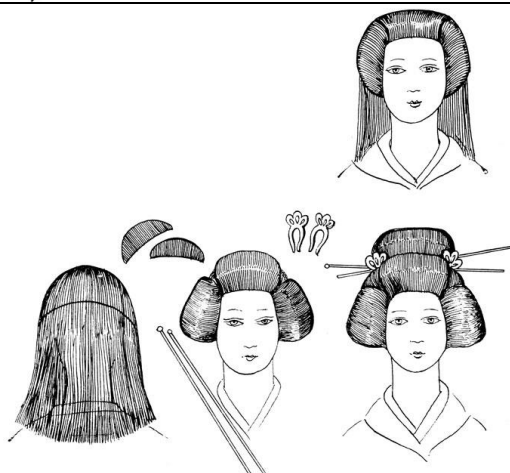
11. Прическа королевы Марии Антуанетты (1780 год). Эпоха познего рококо

12. На смену высоким прическам пришли другие, более широкие, асимметричные. Вот так выглядела прическа принцессы Ламбаль, подруги королевы Марии Антуанетты (1789 год)



Примеры укладки волос у разных народов

(по материалам книги «История прически: Учебник для театральных художественно-технических училищ»)

<p>Моделирование прически индийской женщины сравнительно просто..</p>	
<p>Моделирование прически японской женщины. Тщательно расчесав волосы, их разделяют горизонтальными проборами на три части - лобную, теменную, затылочную. Лобная часть также разделяется на три части - центральную и две височные. Под волосную прядь центральной части прически подкладывают бархатный объемный валик. Он туго набит крепированным волосом, легок и служит опорой для накручивания волос с концов, при этом волосы приглаживаются щеткой, немного смазываются столярным клеем или растопленным воском. Боковые пряди также накручиваются с концов на бархатные валики или формы, вырезанные из картона, образуя небольшие навесы над висками. Волосы теменной части закрепляются на широкую бархатную подушечку и укладываются значительно выше центрального лобного валика. Волосы затылка зачесываются вверх, приглаживаются щеткой, концы маскируются под теменной подушечкой. Прическа украшена с двух сторон шпильками, гребнем, шелком.</p>	

**Этапы разработки проекта «Сам себе стилист»
(«Поддержка красоты и здоровья моих волос и кожи лица с помощью минеральных веществ и растений»)**

№	Этап	Действие	Результат
1	Определение потребности	- описание ситуации	- определение цели (результата)
2	Анализ (исследование) существующих образов	- изучение существующих образов; - изучение современных тенденций; - изучение технологий и материалов - изучение возможности приобретения материалов	- опора на опыт - оценка реалистичности проекта -
3	Анализ (исследование) своих особенностей	- изучение своих особенностей - обращение за помощью к эксперту	- характеристика имеющегося образа
4	Разработка требований к объекту проектирования	- постановка вопросов	- разработка параметров нового образа
5	Разработка идей	- и разработка вариантов прически и макияжа - отбор растительных и минеральных материалов для ухода за волосами и кожей лица	- эскизы - список материалов
6	Анализ идей	- разработка факторов (форма, функция, материал, технология, стоимость)	- выбор лучшей идеи
7	Планирование (при необходимости)	-определение временных этапов реализации проекта	- подготовка к реализации
8	Реализация проекта	- создание нового образа	- новый образ себя
9	Оценка	- презентация - рефлексия	- опыт - рекомендации по применению материалов

Листок достижений учащегося по освоению программы «Уроки красоты и здоровья»

Общепризнанные эталоны здоровья и красоты человека в разные исторические эпохи	Гигиена кожи головы и уход за волосами	Гигиена кожи лица, основы косметологии и стилистики	Воспитательные мероприятия
Игра «Аукцион причесок»	Тв.з «Поддержание здоровья волос» (информационная таблица)	Пр.р «Тип и состояние кожи лица»	«Уроки безопасности»
	Тв.з «Полезные продукты» «Ничего, кроме пользы» (меню) «Натуральные витамины круглый год»	Тв.з. «Ничего, кроме пользы» (меню)	«Сбор и вторичная переработка пластика»
	Тв.з «Правила мытья волос» (памятка)	Тв.з «Витамины круглый год» (информационный флаер)	«Новогодняя кампания»
	Пр.р «Средства для мытья волос минерального и растительного происхождения» Пр.р «Приготовление маски для волос» Пр.р «Приготовление бальзама для волос» Пр.р «Ополаскиватель на основе растительного средства»	Пр.р по теме «Домашний косметолог» Пр.р. «Элементы повседневного макияжа» Пр.р. «Элементы вечернего макияжа» Пр.р. «Элементы макияжа для особых случаев» Пр.р. «Аквагрим» Пр.р. «Личный косметический набор»	«Рождество в России»
	Пр.р по моделированию волос	«Мой макияж» (фотография)	«Блокадный хлеб»
	Пр.р «Элемент декора для волос»	«Визаж и макияж» (тест)	«Подарок защитнику Отчества»
	Пр.р «Средства для укладки волос»	Проект «Сам себе стилист»	«Подарок на 8 марта»
	«Способы укладки волос» (тест)		«Безопасная работа в ИНТЕРНЕТе»
	«Уход за волосами» (итоговый тест)		Игра-эстафета «Путешествие в страну здоровья»
	Тест-анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни	Количество баллов на начало обучения	Количество баллов на конец обучения