

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Учебный комбинат»

Педагогический проект
«Формирование навыков полноценного ухода
за кожей в целях поддержания
ее здорового состояния»

Автор:
Бугаева Лариса Григорьевна
преподаватель высшей квалификационной категории
профиля «Основы медицинских знаний»

г. Дегтярск

Содержание

1. Основные идеи проекта и обоснование его необходимости.....	2
2. Цель и задачи проекта.....	4
3. Участники и их роль в реализации проекта.....	5
4. Механизм и этапы реализации проекта.....	5
5. Оценка эффективности реализации Проекта.....	5
6. Ожидаемые результаты.....	17
7. Дальнейшее развитие проекта.....	18
8. Приложения.....	20
8.1. Рефлексия	20
8.2. Методические рекомендации по разработке, организации и проведению мероприятий проекта <i>«Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»</i>	22
8.3. Методическое обеспечение проекта	26

1. Основные идеи проекта и обоснование его необходимости

В настоящее время общество приходит к пониманию того, что развитие его социально-экономических основ зависит от уровня профессиональной подготовленности граждан. Идеология рынка – это развитие и создание более совершенных технологий, непрерывный процесс профессионального технологического самосовершенствования, которое позволяет успешно конкурировать на рынке труда.

Вследствие кардинальных процессов, которые происходят в нашей стране, изменился социальный заказ, предъявляемый обществом к образовательным учреждениям — готовить здоровое подрастающее поколение, способное жить и работать в условиях рыночной экономики, обладающее технологической, экономической, экологической грамотностью, умением проектировать и действовать. Профессиональное обучение учащихся является одним из приоритетных направлений специализированной подготовки учащихся, ориентированной на социализацию обучающихся в условиях рынка.

Эту важную задачу решает и межшкольный учебный комбинат №2 го Дегтярск, где учащиеся основной школы проходят подготовку к выбору направления дальнейшего профессионального образования. Это позволяет формировать у них готовность к социальному и профессиональному самоопределению, к профессиональной деятельности, к жизни, к труду.

Обучение основам профессиональных знаний, умений и навыков, а также развитие качеств личности, значимых для выбранного направления профессиональной деятельности, воспитание инициативности и творческого, осознанного подхода к труду, к его результатам, формирует готовность учащихся к успешной самостоятельной деятельности.

С учетом складывающейся социально-экономической ситуации в стране, с целью осуществления профессионального самоопределения учащихся, обеспечения социальной защищенности выпускника, в условиях нехватки квалифицированных рабочих кадров и массового перехода образовательных учреждений России на новую педагогическую систему профильного обучения, МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ» реализует образовательную программу по профессии «Младшая медсестра по уходу за больными» для обучения учащихся 8-10 классов средних образовательных школ.

В своей работе мы опираемся на результаты выявления запросов личности, семьи, общества и государства к результатам профессиональной подготовки, что соответствует ФГОС нового поколения, ориентация которых направлена на достижение не только предметных образовательных результатов, но, прежде всего, на формирование личности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности, обеспечивающими успешность в познавательной деятельности на всех этапах дальнейшего профессионального образования.

Учитывая современные подходы в образовании, мы активно применяем в своей педагогической работе новые формы организации обучения, новые образовательные технологии, новую открытую информационно-образовательную среду. Именно поэтому мы использовали метод проектирования, направленный на развитие самостоятельной учебной деятельности школьника.

Проект «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния» разработан для удовлетворения запросов обучающихся по программе «Младшая медсестра по уходу за больными».

Ежегодное анкетирование (в течение 4 – х лет) обучающихся по программе «Основы медицинских знаний» в учебном комбинате выявило тот факт, что данная программа нуждается в разработке дополнительных разделов, которыми необходимо овладеть учащимся по их же запросу. Такой прием дает возможность мотивировать детей на изучение тем, возможность почувствовать свою значимость (прием из методики А.П.Чернявской). Для решения этой **проблемы** был разработан специальный курс «Основы эстетической косметологии».

Освоение специального курса требовало современных технологий и методик, одной из таких является метод проектирования. Таким образом, специальный курс «Основы эстетической косметологии» был реализован через педагогический проект «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»

Нормативной базой проекта является:

- **Образовательный стандарт** второго поколения, ориентированный на результаты образования: предметные, метапредметные, личностные.

Последовательная реализация проекта «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового

состояния» повышает эффективность профильного образования по следующим показателям:

- придание результатам профильного образования социально и личностно значимого характера;
- более глубокое и прочное усвоение знаний учащимися, возможность их самостоятельного применения;
- возможность дифференцированного обучения с сохранением единой структуры теоретических знаний;
- существенное повышение мотивации и интереса обучающихся к учению;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития.

● **Концепция модернизации Российского образования**, регламентирующая

- использование интерактивных технологий обучения на основе ИКТ,
- развитие системы непрерывного образования, которое включает в себя повышение квалификации педагогических кадров через деятельность методического объединения. Методическое объединение позволяет изучать, обобщать и распространять опыт, а это значит, что оно способствует формированию системы работы педагога и, как следствие, мотивирует его к дальнейшему росту профессиональной компетентности.
- внедрение новой модели аттестации руководящих и педагогических работников ОУ, основанной на компетентностном подходе. В структуре профессиональной компетентности работников одной из ведущих компетенций является владение современными инновационными методами, в частности, *проектной технологией*. Успешность проектной деятельности свидетельствует о способности педагога действовать в пространстве современных изменений в системе образования, умении преобразовывать педагогическую действительность.

2. Цели и задачи проекта

Цель проекта:

Поиск путей и способов овладения учащимися основами эстетической косметологии.

Задачи проекта :

- сформировать ценностные установки и жизненные приоритеты на здоровье, сформировать гармоничный образ человека в соответствии с современным пониманием красоты;
- сформировать осознание единства личности и природы;

- разработать и реализовать систему занятий по основам эстетической косметологии;
- совершенствовать методическое обеспечение образовательного и воспитательного процесса;
- привлечь специалистов ГБУЗ СО «ДГБ» к проведению цикла занятий специального курса;
- поддерживать социальный имидж учебного комбината;
- обобщить полученные знания и навыки в процессе проведения итогового мероприятия «День в салоне красоты».

3. Участники и их роль в реализации проекта

Участники	Функции
Руководитель проекта Бугаева Л.Г., преподаватель профиля «Основы медицинских знаний»	• Разрабатывает проект • Реализует проект • Ведет мониторинг
Учащиеся профиля «Основы медицинских знаний»	• Активно участвуют в проекте • Получают знания и навыки, творчески развиваются
Родители	• Получают информацию • Взаимодействуют с педагогом • Участвуют совместно с детьми в мероприятиях
Педагоги	• Активно участвуют в мероприятиях проекта
Администрация	• Осуществляет оценку методической активности педагога по результатам проведения итогового мероприятия проекта • Награждает участников проекта

4. Механизм проекта и этапы его реализации

Механизм реализации проекта включает

- концептуальную составляющую: принципы реализации проекта;

- организацию и порядок проведения проекта (план-график подготовки, этапы и сроки реализации *абстрактного* проекта);
- методические разработки специального курса «Основы эстетической косметологии»;
- методические рекомендации по разработке, организации и проведению мероприятий специального курса «Основы эстетической косметологии»;
- определение роли автора проекта при организации и проведении мероприятий проекта;
- формы поощрения участников проекта;
- анализ рисков;
- план реализации проекта (план-график с намеченными мероприятиями, указанием дат и ответственных за каждое мероприятие).

4.1. Принципы организации проекта

1. Принцип развития

1. личности учащегося и учителя через взаимодействие;
2. индивидуальных интеллектуальных, творческих, социальных способностей детей в образовательном учреждении;
3. стимулирование творческой деятельности и удовлетворения потребности участников проекта в продуктивном самовыражении

2. Принцип личной причастности

Каждый учащийся является активным участником всех мероприятий проекта. Он может попробовать себя в разных ролях и видах деятельности.

3. Принцип массовости

Работа организуется таким образом, что в творческую деятельность вовлекаются все обучающиеся 9 – 10 классов профиля «Основы медицинских знаний».

4. Принцип доступности

Подбираются разноуровневые задания.

5. Принцип заинтересованности

Задания должны быть интересно оформлены, чтобы привлечь внимание содержательно и визуально.

6. Принцип междисциплинарного подхода

Педагог и учащиеся пользуются знаниями и навыками, полученными при изучении смежных дисциплин.

7. Принцип открытости

Участвовать в мероприятиях проекта могут все желающие, согласно своему выбору.

4.2. Организация и порядок проведения проекта «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»

- Организатором Проекта является преподаватель профиля «Основы медицинских знаний»
- Проект осуществляется в соответствии с планом.
- Мероприятия соответствуют целям и тематике Проекта.
- Проект осуществляется во внеурочной деятельности.
- Проведение проекта разбито на следующие **этапы**:

<i>Название этапа</i>	<i>Задачи этапа</i>	<i>Основные мероприятия</i>	<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Основные участники этапа</i>	<i>Длительность этапа</i>
Методико – мотивационный	1.Систематизация информации о методике проектирования	Изучение методической литературы и интернет – ресурсов по реализации педагогических проектов.	Повышение уровня знаний в области современных педагогических систем и технологий	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний»	2 недели
	2.Изучение опыта работы педагогов межшкольного комбината и других ОУ.	Цикл педагогических педсоветов по теме «Методика проектирования в школе»	Обобщение рекомендаций и методических приемов по реализации педагогического проекта.		

	3.Формулировка основных целей и задач проекта. Определение основных мероприятий, их форм, содержания и участников.	Изучение и определение эффективных инноваций, методов и приемов для создания организационно-педагогической системы. Утверждение и согласование с администрацией межшкольного комбината плана педагогического проекта. Согласование со специалистами ГБУЗ СО «ДГБ» плана проведения цикла занятий по основам эстетической косметологии	Составление плана организации работы по проекту, определение логической цепи своих действий.	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний»; Уткина Г.Н., директор МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ»; Специалист ы ГБУЗ СО «ДГБ»: Панина Л.А., врач – дерматолог ГБУЗ СО «ДГБ»; Гончарова Л.А., массажист ГБУЗ СО «ДГБ»; Филонова Н.Н., главная медсестра ГБУЗ СО «ДГБ»	10
--	---	--	---	---	----

подготовительный	Подготовка материальной и методической базы для реализации Проекта	Разработка творческих заданий для обучающихся, пополнение дидактического материала, наглядности, электронной базы презентаций. Приобретение необходимого оборудования и для практических занятий.	Повышение эффективности образовательного процесса. Пополнение материально – технического оснащения кабинета профиля «Основы медицинских знаний»	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний»	неделя
организационный	Определение способов участия целевой аудитории в проекте	Определение групп обучающихся. Создание творческих групп учащихся для участия в мероприятиях Проекта.	Формирование групп обучающихся, с учетом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей.	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний», учащиеся	неделя
		Проведение уроков и занятий согласно тематическому планированию специального курса «Основы эстетической косметологии»:			

реализационный	Работа по утвержденному плану проекта «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»	Цикл обучающих лекций и мастер - классов с участием приглашенных специалистов ГБУЗ СО «ДГБ»: «Массаж лица и шеи» мастер - класс массажиста; Практические и лабораторные работы с целью закрепления материала и определением уровня усвоения изученного материала о санитарной обработке инструментов; массаж лица и шеи; классификация масок; правила и техника нанесения масок. Экскурсии в ГБУЗ СО «ДГБ», в салон красоты «Имидж» для ознакомления с рабочим местом косметолога. Выполнение учащимися контрольных и творческих заданий: оформление флаера — небольшой рекламной красочной листовки «День в салоне красоты»;	Повышение уровня теоретических знаний и практических навыков учащихся по данной теме и смежным дисциплинам. Выявление творческих способностей учащихся. Подведение итогов освоения учащимися специального курса «Основы эстетической косметологии». Награждение всех участников – учащихся итогового мероприятия «День в салоне красоты». Расширение кругозора в области медицины и формирование интереса к профессии медицинского работника, желание получить качественно новые знания с пользой для себя или сделать профессиональную карьеру в области эстетической косметологии.	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний», специалисты ГБУЗ СО «ДГБ», учащиеся профиля «Основы медицинских знаний», родители, педагоги МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ»	12 недель
----------------	---	--	---	--	-----------

		«Волшебное действие натуральных масел»; санбюллетеня по профилактике инфекционных заболеваний, пропаганде здорового образа жизни; альбомов, презентаций о проведении косметических процедур с использованием аппаратной техники и в домашних условиях. Выполнение домашних заданий: «Уход за кожей лица с маской», «Уход за кожей рук с маской», «Уход за кожей лица с массажем и маской». Итоговое мероприятие «День в салоне красоты» как форма метода оценки освоения специального курса «Основы эстетической косметологии».			
--	--	---	--	--	--

рефлексивный	Анализ проведенной работы. Выработка рекомендаций по проведению Проекта.	Подведение итогов Проекта, награждение всех участников.	Выводы по итогам работы над проектом по результатам диагностики. Методические рекомендации по подготовке и проведению Проекта. Выступление на Методическом совете МКОУ МУК.	Преподаватель профиля «Основы медицинских знаний», администрация МОУ МУК №2	неделя
--------------	---	---	---	---	--------

4.3 Анализ рисков

участники	риски	пути преодоления
Руководитель проекта	Трудности во взаимодействии с участниками проекта	Консультирование участников проекта, мотивация
Учащиеся	Перегрузка	● Проект осуществляется в урочной и внеурочной деятельности, используя интеграцию образовательного процесса без увеличения учебной нагрузки на ребенка. ● Реализация проекта осуществляется в совместной деятельности и индивидуальной работе с учетом интересов детей
Родители	Низкая компетентность родителей в данном вопросе	Педагогическое консультирование
Педагоги	Высокая загруженность Нежелание сотрудничать	Нематериальное стимулирование

5. Оценка эффективности реализации Проекта

Разработанные критерии эффективности проекта *«Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»* позволяют выявить

- *успешность проекта и его значимость для ОУ*
- Массовость проекта
- Удовлетворенность участников проекта своей деятельностью.
- *развитие индивидуальности личности учащегося*
- Владение компетентностями в области анатомии и медицины, этики и эстетики;
- Индивидуальные достижения учащихся в областях, к которым у них есть интерес и способности;
- Коллективные достижения творческих групп;
- *формирование имиджа образовательного учреждения*
- *развитие индивидуальности личности учителя*
- Методическая оценка проведения Проекта администрацией ОУ.

Успешность проекта и его значимость для ОУ

Массовость проекта

Показатели	Способ оценивания
Вовлеченность учащихся профиля в проект	Количество учащихся, участвующих в проекте
Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми	Количество родителей, принимающих участие в проекте

Удовлетворенность участников проекта своей деятельностью

Показателями *эффективности* мероприятий проекта являются позитивные отзывы педагогов, учащихся и родителей. Оценка мероприятия производится на основе анкет учащихся и педагогов в устной или письменной форме с краткой фиксацией результатов. Оценки детей и взрослых, педагогов даются отдельно.

Что дает проект учебному межшкольному комбинату?

наиболее популярные ответы:

* *родителей*

— Появляется интерес к школе со стороны общественности;

- Раскрытие интересов и склонностей учащихся;
- Содействие профессиональной ориентации старшеклассников;
- Привитие интереса учащимся к изучаемым предметам;
- Повышается имидж образовательного учреждения.

*** *учащихся***

- Возможность поучиться и проконсультироваться у специалистов по вопросам косметологии;
- Возможность самореализоваться;
- Нравится видеть результат сразу;
- Интересно. Полезно.

*** *педагогов***

- Вовлечение учащихся в самостоятельную творческую деятельность;
- Ощущение профессиональной удовлетворенности;
- Возможность творческого самовыражения;
- Возможность обмена опытом;
- Повышение педагогического авторитета.

Развитие индивидуальности личности учащегося

Владение предметными компетенциями:

- Индивидуальные достижения детей в образовательных областях, к которым у них есть способности.
- Коллективные достижения творческих групп.

***Система оценивания* индивидуальных и командных достижений.**

По итогам каждого мероприятия проводится: экспресс – тестирование, где предлагаются вопросы и несколько вариантов ответов (при этом учитывается время, затраченное на выполнение теста), контрольные и лабораторные работы. Также оценивается продуктивная деятельность индивидуальных и коллективных творческих заданий.

Формирование имиджа межшкольного учебного комбината

Показатели	Методика
Информированность родительского сообщества о проекте	Информирование о проводимых мероприятиях на родительских собраниях, при личном общении, по электронной почте
Подготовка методических и	Пакет материалов для проведения

дидактических материалов по тематике проекта	проекта
--	---------

Формирование имиджа ОУ

Развитие индивидуальности личности учителя

Методическая оценка проведения Проекта администрацией ОУ

в рамках творческого отчета методического совета МАОУ ДО .

Оценка педагогического проекта и педагога в рамках творческого отчета методического совета МАОУ ДО осуществляется в соответствии со следующими критериями:

	Критерии оценки	Балл (0-10)
1	Значимость и актуальность проекта	
2	Эстетика оформления проекта	
3	Оригинальность идеи	
4	Использование ИКТ	
5	Привлечение родителей к участию в проекте	
6	Защита проекта	
7	Возможность внедрения результатов проекта в деятельность коллег	
Итого		

В качестве экспертов могут выступать администрация школы, представители Управления образования г.о Дегтярск, родители учащихся.

6. Ожидаемые результаты (краткосрочные и долгосрочные)

На уровне социума

- Повышение имиджа учреждения в социуме;

На уровне учреждения

Межшкольный учебный комбинат

- сформирует и подготовит творческую команду учащихся;
- получит эффективную образовательную среду;
- пополнит методическую базу по профилю «Основы медицинских знаний»;

На уровне администрации

- мониторинг уровня профессионализма учителя;

- представление материалов об опыте учителя на аттестацию, награждение, конкурсы;

На уровне учащегося

Учащиеся демонстрируют:

- владение компетентностями в области анатомии и медицины, этики и эстетики;
- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и преподавателем, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;

а также предметную, познавательную компетенции:

- подтверждение имеющихся у учащихся базовых знаний в соответствии с тематикой проекта в области медицины, анатомии, фармакологии, медицинской экономики;
- расширение кругозора учащихся в области эстетической косметологии;
- приобретут качественно новые знания, выберут дальнейшую профессиональную деятельность, связанную с востребованной творческой профессией.

На уровне педагога

Педагог

- создаст условия для формирования информационной, коммуникативной, социальной, познавательной и предметной компетентностей своих учеников;
- поможет учащимся проявить себя в данном предмете, больше заинтересоваться им;
- овладеет творческими подходами к преподаванию своего предмета;
- усовершенствует профессиональное мастерство через подготовку, организацию и проведение мероприятий проекта.

На уровне родителей

1. Формирование мотивации к сотрудничеству со школой;
2. Повышение степени включенности родителей в деятельность МУК;
3. Повышение коммуникативной культуры.

7. Дальнейшее развитие проекта

1. Для каждого учебного профиля разработаны и выпущены флаеры – «рекламы», которые раздаются старшеклассникам общеобразовательных школ города и их родителям с целью привлечения детей в МАОУ ДО.
2. Разработка специального курса «Оздоровительные СПА – процедуры» для дальнейшего использования в своей образовательной деятельности.
3. Развитие информационной открытости по реализации данного проекта на интернет-странице сайта МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ»;
4. Обобщение и распространение опыта по реализации проекта в дальнейшем будет способствовать выявлению инновационного опыта, расширению границ взаимодействия между педагогами МУК, а также между МАОУ ДО и специалистами и предприятиями города.

8. Партнеры и социальные силы поддержки проекта

1. ГБУЗ СО «ДГБ»
2. Салон красоты «Имидж»

8. Приложения

8.1. Рефлексия

8.1.1. Рефлексия обучающихся

мероприятие	рефлексия обучающихся
Обучающая лекция врача – дерматолога «Виды угревой сыпи угри»	Очень познавательно и необходимо знать. Здорово получить консультацию специалиста и рекомендации лично для себя!
Мастер-класс массажиста	Впервые попробовала массаж лица! Очень понравилось! Хочу научиться массажу лица, чтобы делать его маме и бабушке!
Экскурсия в салон красоты «Имидж»	Хочу работать косметологом и продлевать женщинам красоту
Итоговое мероприятие «День в салоне красоты»	Очень волновалась, но все прошло супер! Мне очень все понравилось, особенно благодарность наших педагогов после проведения им процедур. Все прошло, как в настоящем салоне красоты! Здорово!

8.1.2. Рефлексия учителей, администрации о проекте

Очень важно, чтобы Проект для педагога стал возможностью апробации новых технологий, которые используются в работе, новых форм организации занятия. Данный проект показал не только возможности учащихся, но и возросшие способности педагога, его творчество, мастерство и зрелость своего профессионализма.

Подводя **итоги** проекта «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния», необходимо отметить следующие положительные факторы:

- вовлечение большинства учащихся профиля «Основы медицинских знаний» проведению мероприятий, что способствует воспитанию у них чувства коллективизма, умение быть ответственным за принятое решение, инициативы, развитию творческой активной личности;
- содержание, методы и формы проведения мероприятий обеспечивали связь с имеющимися знаниями и умениями; учащиеся овладели основными специальными умениями, а педагогом были созданы условия для творческой деятельности,

Уткина Г.Н. директор МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ»

Старшеклассники, которые обучаются в нашем МУК, осознанно сделали свой выбор в желании получить профессиональную подготовку в этом учреждении. А использование полученных ими знаний в реальной жизни послужит толчком для формирования нового отношения к профессиональному обучению как к чему-то ценностному, необходимому, востребованному не только на уроке, но и вне его.

Забелина И.Р. завуч МАОУ ДО «УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ»

Мероприятия проекта, особенно творческие позволили учащимся из разных школ объединиться в группы и раскрыться в творческом плане, что влияет на характер взаимодействия учащегося со сверстниками и преподавателем, как один из предполагаемых результатов педагогического проекта.

Итоговое мероприятие «День в салоне красоты» продемонстрировало профессионализм педагога, его ответственность, серьезную организацию, четкое планирование всех этапов проекта и обозначение цели проекта, а также характер взаимодействия с учащимися профиля. Такой опыт работы необходимо включать в образовательную деятельность каждого педагога.

Колясникова Н.И. преподаватель профиля «Радиоэлектроника»

8.1.3. Рефлексия родителей учащихся

Все родители учащихся профиля «Основы медицинских знаний» были осведомлены о том, какие знания и навыки будут получать дети

во время учебы. А их участие в проекте показало высокую заинтересованность и положительное отношение к образовательному процессу в МУК.

8.2. Методические рекомендации по разработке, организации и проведению мероприятий проекта *«Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»*

Рекомендации для педагога при разработке заданий к мероприятиям проекта *«Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»*

1. Содержание практических, лабораторных и контрольных работ должно соответствовать изученному учащимися программному материалу.
2. Количество подобранных заданий, их содержание и характер должны быть такими, чтобы по их выполнению можно было судить о степени усвоения программного материала и уровня развития способностей учащихся.
3. Задания должны требовать от учащихся творческого или практического применения приобретенных знаний и умений.
4. В связи с тем, что проект нацелен не только на проверку качества усвоения знаний и умений, но и на выяснение уровня творческого воображения и других способностей, в число заданий следует включать и задания творческого характера.
5. Практическое задание требует времени на его выполнение, поэтому можно сделать его домашним, четко определив сроки сдачи. Практическое задание должно удовлетворять определенным педагогическим требованиям:
 - информация в выполненной работе должна быть лаконичной, свободной от перегрузки специальной терминологии;
 - выполнение заданий требует содержательных знаний на основе изученного материала по анатомии, медицине и др. смежных областей.

Формы организации учебной деятельности

1. *Индивидуальные* – взаимодействие учителя с одним учеником: консультации по содержанию и оформлению творческих работ, индивидуальная деятельность ученика по выполнению конкретного задания на уроке или во время внеклассного мероприятия.
2. *Групповые* – работа групп учащихся приблизительно одного возраста по созданию санбюллетеня, стенной газеты, презентации и т.д. Участие группы (команды) в игре, соревнованиях, конкурсах и т.д.

Виды и формы мероприятий

- Учебные мероприятия;
- Коллективно-творческие дела (внеклассные мероприятия)
- экскурсия;
- творческие конкурсы санбюллетеней, кроссвордов, и т.д.;

Рекомендации по организации и проведению мероприятий проекта

№	мероприятие	основная цель	рекомендации
1	Знакомство с историей направления эстетической косметологии: плакат с информационной заметкой из истории косметологии	Развитие познавательной компетентности: расширение и углубление знаний в области истории предмета. Развитие творческих способностей учащихся.	При объявлении конкурсов следует не только указать тему, но и порекомендовать литературу, электронные версии, сайты. Пригласить к сотрудничеству родителей.
2	Цикл обучающих лекций и мастер - классов с участием приглашенных	Развитие предметной компетентности. Расширение знаний по изучаемой теме и развитие практических навыков и умений	Проведение занятий необходимо заранее согласовать с администрацией МУК и ГБУЗ СО «ДГБ». Учащиеся должны быть осведомлены о теме занятия и о

	специалистов	учащихся.	приглашенном специалисте с тем, чтобы подготовить свои вопросы и получить рекомендации по интересующим их темам.
3	Закрепление материала: уроки в форме практических работ, тестирования и т.д.	Развитие предметной компетентности. Выявление учеников, обладающих творческими способностями.	Уроки необходимо проводить без предварительной подготовки учащихся, деление на группы должен производить сам учитель с учётом способностей, чтобы получились равносильные группы. Оценка деятельности группы в целом и отдельного ученика должны быть озвучены в конце урока. При <i>подборе заданий</i> учитывается: • развитие творчества («Флаер»); • от простого к сложному, от общих знаний к предметным; • умение детей работать в группе, индивидуальная ответственность за общий результат (санбюллетени).
4	Итоговое мероприятие (внеурочное время) «День в салоне красоты»	Развитие творческих способностей, умений применять полученные знания на практике. Развитие коммуникативных способностей и правил этики;	Необходима предварительная подготовка к внеклассным мероприятиям. Выбором рода деятельности для каждого учащегося в каждом конкретном мероприятии желательно

		чувства ответственности за свои действия.	заниматься педагогу, но следует учитывать личные предпочтения учащегося. Педагог обязательно должен контролировать процесс подготовки во избежание срыва мероприятия.
5	Подведение итогов	Ознакомление всего коллектива МУК с результатами прошедшего мероприятия. Пропаганда знаний. Поощрение творчества учеников и педагога.	Необходимо провести собрание всех учащихся профиля и педагогического коллектива МУК, где предоставить слово директору, заместителю директора, родителям и ученикам. Необходимо отметить всех достойных грамотами администрации МУК, сувенирами и призами. Это значительно повысит престиж МУК, интерес к профилю «Основы медицинских знаний», качество мероприятий и количество учащихся профиля.

Роль учителя при организации и проведении проекта

Руководящая

- Разработка проекта
- Реализация проекта
- Составление плана организации работы по проекту
- Ведение мониторинга
- Определение содержания работы
- указание основных источников получения знаний

Тьюторство

- помощь в выборе форм работы;
- консультирование обучающихся в процессе выполнения заданий и

координирование их деятельности;

- участие в оформлении собранного учащимися материала.

Формы поощрения участников итогового мероприятия проекта

«День в салоне красоты»

1. Награждение индивидуальных победителей творческих работ (за лучший флаер, за лучший плакат с информационной заметкой, и т.д.) грамотами образовательного учреждения и призами.
2. Награждение творческих групп за лучшие санбюллетени (по содержанию и оформлению), за лучшую презентацию грамотами образовательного учреждения и сладкими призами.
3. Вручение благодарностей (благодарственных писем) наиболее активным участникам проекта и итогового мероприятия из числа школьников, их родителей и педагогов.

8.3 Методическое обеспечение проекта

8.3.1 План реализации проекта «Формирование навыков полноценного ухода за кожей в целях поддержания ее здорового состояния»

Длительность проекта – 12 недель.

Эпиграф проекта «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, вовлеки меня – и я научусь».

неделя	мероприятие	участники
1 неделя	1. Лекция «Введение в косметологию. Понятие о терапевтической и эстетической косметологии»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9- 10 классов
2 неделя	1. Лекция «Оформление рабочего места специалиста» 2. Экскурсия в салон красоты «Имидж»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов, Косметолог, администратор салона
3 неделя	1. Лекция «Методы дезинфекции» 2. Мастер – класс «Санитарная обработка инструментов»	Главная медсестра ГБУЗ СО «ДГБ» Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
4 неделя	1. Беседа «Строение кожи. Свойства кожи. Типы кожи. Виды угревой сыпи» 2. Консультация «Диагностика типа	Врач – дерматолог Учащиеся 9-10 классов

	кожи» 3. Оформление санбюллетеня «Профилактика кожных заболеваний»	
5 неделя	1. Лабораторно – практическая работа «Принципы косметического ухода за различными типами кожи лица и шеи» 2. Домашнее задание. Реферат «Средства, используемые в косметологии»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
6 неделя	1. Лабораторно – практическая работа «Классификация масок. Правила и техника их нанесения» 2. Практическое домашнее задание «Техника нанесения маски на область лица и шеи»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
7 неделя	1. Мастер – класс «Лечебный массаж» 2. Мастер – класс «Классический косметический массаж лица» 3. Реферат «Волшебное действие натуральных масел»	Специалист по массажу ГБУЗ СО «ДГБ» Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
8 неделя	1. Лекция «Принципы косметического ухода за кожей рук» 2. Мастер – класс «Программа по уходу за кожей рук» 3. Домашнее задание «Проведение процедуры ухода за кожей рук в домашних условиях»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
9 неделя	1. Лекция «Физические методы в косметологии» 2. Оформление флаера «День в салоне красоты»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
10 неделя	1. Лекция «Аппаратные техники в косметологии» 2. Мастер – класс «Аппаратная чистка кожи лица в условиях салона»	Косметолог Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов
11 неделя	Итоговое мероприятие «День в салоне красоты»	Преподаватель профиля. Учащиеся 9-10 классов Преподаватели МОУ МУК №2

программа курса

**ОСНОВЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ**

Составитель:
Бугаева Лариса Григорьевна
преподаватель профиля
«Основы медицинских знаний»

ПРОГРАММА КУРСА:

1. Введение в косметологию.

Историческая справка. Понятие о терапевтической и эстетической косметологии.

Множество практик, которые впоследствии стали рассматривать и применять как косметические, были представлены в изначальной деятельности человека. Она носила синкретический характер, т.к. одно и то же действие имело несколько смыслов. В частности действие над телом, совершаемое в различных ритуалах, могли рассматривать как заботу о здоровье, как приведение тела к определенному канону совершенства, как закрепление за человеком посредством знаков на теле социального статуса и этнической принадлежности, как придание человеку определенного психологического настроя.

Ритуальные практики ставшие техниками тела, т.е. операциями и приемами воздействующими на него, включали на ранних этапах развития культуры, следующее:

- 1) Очистка тела.
- 2) Раскраска тела – она играла роль символической защиты, социального маркера, она передавала информацию о психологических состояниях и личных качествах человека.
- 3) Умещение тел маслами и благовониями. Как выяснилось, пахучие средства кроме того, что они обладали приятным запахом, способствовали избавлению от целого ряда кожных заболеваний. В наше время было установлено, что эфирные масла обладают сильным бактерицидным, противогрибковым и противовоспалительным действием и также омолаживающим действием.
- 4) Гатуаж – шрамирование, шанка.
- 5) Деформирование различных частей тела.
- 6) Пирсинг.
- 7) Удаление волос.
- 8) Уход за волосами и прически.
- 9) Украшение зубов.
- 10) Украшение ногтей.

Косметология — область медицины. Цель косметологии — регулировать обменные процессы в коже и максимально отсрочить внешние проявления старения.

Это наука, где сочетаются аппаратные методики, знания врачей и препараты высоких технологий. Косметология зародилась еще в древности как умение ухаживать за внешностью, сохранять и подчеркивать красоту при помощи различных способов и средств. Сегодня косметология объединяет научные достижения дерматологии, биологии, микробиологии, химии, диетологии и других медицинских и естественно-научных дисциплин в целях поддержания здорового состояния кожи, волос и ногтей, а также коррекции косметических недостатков.

Косметологией также называют направление в прикладной эстетике, специалисты которого с помощью целого арсенала современной аппаратуры, инновационных методов, медицинских препаратов и косметических средств занимаются формированием гармоничного образа человека в соответствии с современным пониманием красоты.

Косметологию часто называют наукой, искусством или самостоятельной областью медицины. Все эти определения являются правильными, и все же ни одно из них не исчерпывает значения понятия «современная косметология», в которой принято выделять два направления – эстетическое и врачебное (медицинское). Эстетическая косметология помогает осуществлять полноценный уход за кожей, скрывать недостатки внешности, подчеркивать красоту человека, но объектом ее внимания являются люди с практически здоровой кожей. Практиковать эстетическую косметологию могут врачи-косметологи либо эстетисты. Эстетисты не могут заниматься врачебными манипуляциями, которые нарушают целостность кожного покрова (глубокая уртовая пластика, мезотерапия, инъекции ботулотоксина, средние и глубокие пилинги, лазерная шлифовка и т.д.), лечить дерматологические болезни, выписывать лекарственные препараты. Все эти направления в косметологии требуют серьезной медицинской подготовки, и ими занимается врачебная косметология.

Все косметические средства разделяются на две категории - массовую косметику и профессиональную. Главное отличие профессиональной косметики от массовой в том, что она применяется исключительно в косметических кабинетах для решения достаточно сложных эстетических проблем. Экспериментировать с ней самостоятельно ни в коем случае нельзя: профессиональные косметические средства не просто косметика, это что-то среднее между косметикой и медикаментами (такая называемая космецевтика). Такие средства способны более глубоко проникать в кожу и оказывать более интенсивное действие, поэтому их неправильное применение может принести вред.

2. Оформление рабочего места специалиста.

Косметический кабинет должен иметь площадь 12-16 кв.м. Кабинет должен быть оборудован УФ-облучателем закрытого типа с безозоновыми бактерицидными лампами для обеззараживания воздуха, в присутствии людей в помещении.

Не допускается применение оборудования являющегося источником шума, вибрации, ультрафиолетового, инфракрасного и электромагнитного излучений, не прошедших гигиенической оценки.

Материалы для отделки помещений должны быть разрешены в применении и должны допускать уборку с дезинфицирующими и моющими средствами. Водостойкая краска, плитка, линолеум.

Поверхности стен, потолков и полов должны быть гладкими, ровными, доступными для уборки водой и дезинфицирующими средствами.

Освещенность на рабочем месте должна быть естественная и искусственная. Искусственная может быть общая и местная.

Требования к оборудованию и уборке помещения.

Рабочее место оборудуется мебелью допускающую обработку моющими и дезинфицирующими средствами, не загромождающую источник света.

Нельзя в кабинете размещать предметы, не имеющие отношения к работе.

Помещение должно содержаться в чистоте. Должна проводиться профилактическая дезинфекция для снижения микробиологического осеменения поверхности. Для этих целей используются дезинфицирующие средства разрешенные для применения МИНздравом РФ, как правило, это препараты 3 и 4 классов опасности, не летучие, не пылящие, в готовых к

Уборка помещения проводится ежедневно:

1. Предварительная – перед началом рабочего дня.
2. Текущая – после каждого клиента.
3. Заключительная – после рабочего дня.

Не реже одного дня в неделю проводится генеральная уборка.

Для уборки помещения должен быть выделен отдельный инвентарь, который маркируют и хранят в специально отведенных местах раздельно.

После использования, инвентарь, обрабатывается моющими и дезинфицирующими средствами, просушивается.

Для обслуживания клиентов должно использоваться только чистое белье, полотенца, салфетки, простыни.

Количество белья должно быть достаточным, для индивидуального применения, для каждого посетителя.

После использования грязное белье собирается в герметические емкости с одноразовым пакетом и маркировкой, а затем белье подлежит стирке с дезинфекцией в установленном порядке.

Стирка должна проводиться в прачечных или мини прачечных на базе салона красоты.

Стирка белья от косметолога, парикмахера, мастера по маникюру и педикюру должна проводиться раздельно.

Рекомендуется использование одноразовых шапочек, накидок, простыней.

Кладовые для хранения чистого и грязного белья должны быть раздельными. Для чистого белья оборудуются стеллажи и шкафы, которые один раз в неделю обрабатываются дезинфицирующим раствором.

Грязное белье должно храниться в специальных шкафах.

Одежда подвергают механической очистке пылесосом и не реже двух раз в год отправляют в химчистку или стирают.

Требования к условиям труда и личной гигиены персонала.

1. Работники периодически и профилактически проходят медосмотры, результаты заносятся в личную медицинскую книжку, установленного образца. Администрация контролирует прохождение сотрудниками медосмотров.

Работники салонов проходят гигиеническую подготовку в центрах Роспотребнадзора один раз в два года. Санитарный осмотр терапевта и флюорографии один раз в год. Осмотр дерматолога-венеролога два раза в год.

Работники с аллергиями к работе с дезинфицирующими средствами не допускаются, также не допускаются лица младше 18 лет и беременные.

2. Мастер должен исключить контакт с кровью и слизистыми оболочками клиента. Для этого работать в спецодежде. Не реже двух раз в неделю смена формы. При контакте с кровью использовать средства индивидуальной защиты: перчатки, маски с фильтрами.

Инструменты без предварительного мытья обрабатывают в 3 этапа. На рабочем месте должно быть не менее трех наборов инструментов.

Для их хранения можно использовать бактерицидный облучатель.

Нельзя обслуживать клиентов с педикулезом.

3. Мастер должен соблюдать правила личной гигиены. Оставлять верхнюю одежду, обувь и личные вещи в гардеробе. До и после процедуры тщательно мыть руки, дважды их намыливая, использовать антибактериальное мыло, вытирать отдельным полотенцем.

При необходимости принимать кожные антисептики (октенидерм, асептинол).

Мастер должен осуществлять уход за кожей кистей рук.

Нельзя пить, есть, курить и пользоваться косметикой на рабочем месте.

При загрязнении рук кровью продезинфицировать 3% раствором хлоромина или 70% спиртом или любым кожным антисептиком.

При повреждении кожи выдавить кровь из раны, обработать спиртом, а затем любым кожным антисептиком, можно вместо антисептика йод.

При попадании крови на слизистую глаза промыть водой, затем 0,05% раствором марганцовки. Рот прополоскать 70% спиртом, не глотая.

Для оказания такой помощи в салоне должна быть аптечка анти-ВИЧ:

- 70% спирт

- 5% йод

- дистиллированная вода

- перманганат калия

- марганцовка

Санитарная обработка инструмента.

Санитарная обработка инструментов проводится в 3 этапа:

1. Дезинфекция – это комплекс мероприятий направленных на уничтожение патогенных и условно патогенных микроорганизмов. Проводится из любых предложенных методов:

1) Кипячение – агентом является дистиллированная вода 98-100° С, экспозицией в 30 минут при полном погружении в дезинфицирующем кипятильнике.

2) Паровой метод – агентом является насыщенный пар под давлением 110°, экспозиция 20 минут. В стерильных коробках боксах, в паровом стерилизаторе – автоклаве.

3) Воздушный метод – агент сухой горячий воздух t 120°С, экспозиция 45 минут.

4) Химический метод – используются растворы химических антисептиков.

✓ Хлорамин 3%, экспозиция 60 минут.

✓ Перекись водорода 4%, экспозиция 90 минут.

✓ Дюльбак ДТБЛ 2%, экспозиция 45 минут.

✓ Дюльбак раствор 2,3%, экспозиция 360 минут.

✓ Виркон 2%, экспозиция 10 минут.

✓ Гигосепт 10%, экспозиция 60 минут.

Проводится в закрытых маркированных емкостях из стекла или пластмассы. На маркере – название антисептика, имя мастера, концентрация, срок годности.

2.Предстерилизационная очистка (ПСО) – это комплекс мероприятий направленный на отмывку инструментов от белковых, жировых и механических загрязнений.

Состоит из 5 этапов:

- 1) **Замачивание** в водном растворе при $t\ 50^{\circ}$, при полном погружении на 15 минут.
«Лотос» 5г. + 20 мл 33% перекиси водорода довести до 1л водой.
- 2) **Мытье** каждого инструмента щеткой или ершом в течении 1 минуты.
- 3) **Ополаскивание** проточной водой.
- 4) **Ополаскивание** дистиллированной водой.
- 5) **Сушка** до исчезновения влаги.

3.Стерилизация – это уничтожение всех видов микробов. Подвергаются все инструменты контактируемые с кровью и слизистыми.

- 1) **Паровой метод** – агент водяной насыщенный пар под избыточным давлением $t\ 120^{\circ}\text{C}$, 1 атмосфера, 45 минут; $t\ 132^{\circ}\text{C}$, давлением в 2 атмосферы 45 минут. В биксах в двойной мягкой упаковке (клафт-пакет – из бязи или пергамента); в паровом стерилизаторе автоклаве.
Хранить 3 суток, если вскрыли 12 часов. Указать какие инструменты, для какого мастера, дату проведения стерилизации.
- 2) **Воздушный метод** – агент сухой горячий воздух $160^{\circ}\text{--}150^{\circ}\text{C}$, $180^{\circ}\text{--}160^{\circ}\text{C}$. В открытых емкостях в воздушном стерилизаторе.
- 3) **Термический метод** – агент нагревание стеклянных шариков, $t\ 220^{\circ}\text{--}250^{\circ}\text{C}$. Экспозиция от 10 секунд до 5 минут. Оборудование – гласперленовый стерилизатор.
- 4) **Химический метод**
 - ✓ Перекись водорода 6% - 300 минут.
 - ✓ Сайдекс 2% - 600 минут.
 - ✓ Дюльбак растворимый 2,3% - 360 минут. *в 4*
 - ✓ Гигасепт 10% - 600 минут. *в 10*Проводится в закрытых маркированных емкостях из стекла или пластмассы. С последующем промыванием стерильной водой.

Схема обработки:

- 1) Одноразовые иглы – обработка антисептиком или 70% спиртом, протереть и выбросить с закрытой крышкой.
- 2) Пинцет. Виркон 2% на 10 минут. Промыть, просушить. Термический метод стерилизации $t\ 220^{\circ}\text{--}250^{\circ}\text{C}$ от 10 секунд до 5 минут в гласперленовом стерилизаторе.
- 3) Пластиковые палочки (шпатель). Виркон 2% на 10 минут. Дюльбак растворимый 2,3% - 360 минут. Промыть, просушить.

Психологические аспекты работы специалиста индустрии красоты.

Работа косметолога состоит из множества услуг: уход за кожей, массаж, продажа косметических средств и т.п.

Косметолог должен быть очень деликатным, чтобы чувствовать и понимать любого клиента.

Прежде чем что-либо советовать и предлагать клиенту услуги, косметолог должен узнать конечную цель посещения косметического кабинета, и только потом давать различные рекомендации, прислушиваясь к мнению. Клиенты будут очень довольны, если косметолог уделит им достаточно времени и внимания, услышит каждое пожелание. Косметологу необходимо, также, понимать, что среди его клиентов будут люди, принадлежащие к различным слоям общества. Он должен уметь легко оказать помощь любому клиенту, независимо от суммы предполагаемой покупки или услуги, иметь хорошее чувство юмора, быть аккуратным и невозмутимым.

Основными обязанностями любого косметолога являются: предоставление услуг по восстановлению и оздоровлению кожи, реклама и продажа какого-либо косметического продукта, проведение консультаций по использованию косметических средств. Обычный рабочий день косметолога предполагает постоянную связь с клиентами, консультирование покупателей и реклама косметических брендов.

Персонал должен создавать у клиента положительные эмоции. Должен помогать с выбором услуги.

3. Строение кожи.

Кожа состоит из 3 слоев:

- 1) **Эпидермис** – представлен эпителиальной тканью.
- 2) **Дерма** – представлен соединительной тканью.
- 3) **Гиподерма** – подкожно-жировая клетчатка.

I Эпидермис – представлен многослойным плоским ороговевающим эпителием. Все клетки которого разделены на 5 слоев: базальный, шиповатый, зернистый, блестящий, роговой.

самый глубокий
1) **Базальный слой** – база или основа. Основной слой. Клетки этого слоя лежат на базальной мембране. Это клетки цилиндрической формы, которые имеют крупное ядро и полный набор постоянных органоидов. В этих клетках содержится до 70% воды. Они способны постоянно делиться и продвигаться вверх.

В этом же слое находятся **меланоциты**. Это пигментные клетки, которые вырабатывают пигмент – меланин. Пигмент образуется в виде гранул **меланосом** (темное тельце). Через отростки меланоцита пигмент выходит в межклеточное пространство, где захватывается другими клетками. Соотношение базальных клеток и меланоцитов в слое 10:1.

В состав меланина входит:

- **эумеланин** или коричневый меланин;
- **феомеланин** или желтый;
- **трихохромы** или образуют красный и желтые цвета

2) **Шиповатый слой или шиповидный.** Клетки этого слоя имеют форму различных многоугольников. Своими острыми углами, как шипами клетки соединяются между собой. В клетках этого слоя сохраняется крупное ядро, но они не способны к делению.

В этом слое есть клетки Лангерганса, которые распознают проникающие в кожу чужеродные вещества, а затем передают информацию о них в органы иммунной защиты, в лимфатические узлы. Они могут передвигаться в эпидермис и дерму.

3) **Зернистый слой.** Содержит клетки овальной формы. Внутри клеток содержатся гранулы кератогиалина. *Кератогиалин* – это предшественник кератина.

Кератин – это роговое вещество, это самый крупный белок в природе и самый крепкий (волосы, ногти).

Наличие кератогиалина свидетельствует о начале ороговения. *Ороговение* – это процесс потери клеткой воды и заполнение ее роговым веществом кератином.

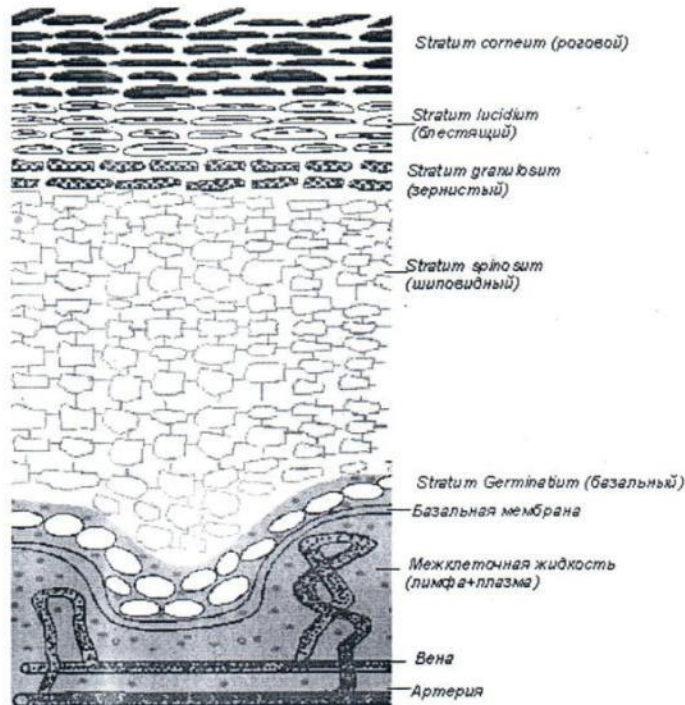
В этом слое находятся мелкие пузырьки, которые содержат липиды (жиры) и ферменты.

4) **Блестящий слой** – он состоит из клеток овальной формы. Цитоплазма этих клеток пропитана белковым веществом *эпидином*, которое способно приломлять свет. Этот слой находится на ладонях и подошвах.

5) **Роговой слой** – состоит из роговых чешуек. Это клетки заполненные кератином или роговым веществом. Клетки соединяются между собой липидными мостиками или липидными мембранами. Липидные мембраны формируются из липидов межклеточного вещества. Составной частью этих липидов являются полиненасыщенные жирные кислоты, линолевая и линоленовая кислоты, а также жироподобное вещество – холестерин.

Такая структура рогового слоя является главной защитой кожи от потери воды.

Процесс прохождения клетки от базального слоя до рогового занимает 35–40 дней.



II Дерма – находится под базальной мембраной, состоит из двух слоев, между которыми нет четкой границы. Верхний слой расположен непосредственно под базальной мембраной и называется *сосочковый слой*, это своеобразное вдавление в эпидермис, которое называется *сосочки*.

К этим сосочкам подходят кровеносные сосуды. Высоту самих сосочков будет определять рельеф кожи. Этот слой выполняет трофическую (питающую), транспортную функцию.

Второй слой состоит из переплетения *коллагеновых, эластиновых, ретикулярных волокон*. Поэтому слой называется *сетчатый*. Его главная функция – опорная (каркас или опора коже).

Клетки

1) **Фибробласты** – это клетки, которые вырабатывают волокна и основное аморфное вещество.

2) **Тучные клетки** – участвуют в реакциях воспаления и аллергии. Выделяют вещество гистамин.

3) **Макрофаги** – это клетки, которые уничтожают чужеродные вещества. К этому виду клеток относятся клетки Лангерганса.

Структура дермы



тучные клетки -макрофаги -единичные клетки крови	волокна:	Основное аморфное -коллагеновые -эластиновые -ретикулярные	вещество
---	----------	---	----------

Свойства

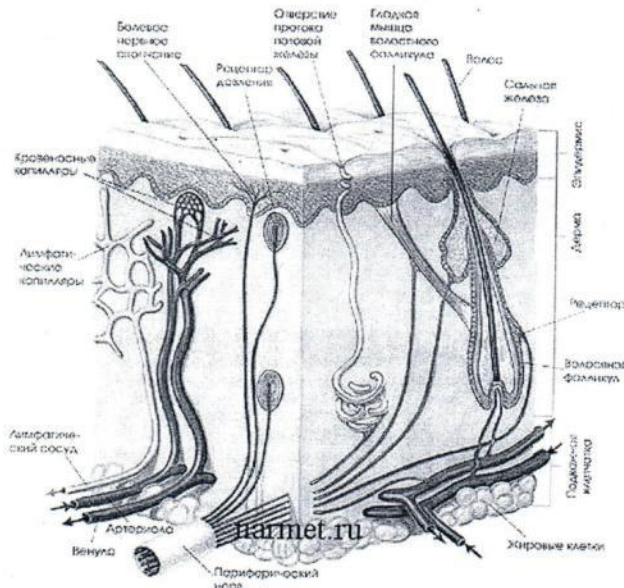
волокон

- 1) **Коллагеновые волокна** – построены из белка коллагена, имеющего большую молекулярную массу. Такие волокна крупные, прочные на разрыв, в воде набухают, особенно в молодом возрасте, а следовательно способны удерживать воду. Старые изношенные волокна разрушаются и на их месте синтезируются новые волокна. Этот процесс стимулируется женскими половыми гормонами – *эстрогенами*.
- 2) **Эластиновые или эластические волокна** – построены из белка *эластина*. По сравнению с коллагеновыми волокнами, эластиновые более нежные, хорошо растягиваются, но при чрезмерных нагрузках могут разрываться. Начиная с периода полового созревания эти волокна не меняются. Для защиты от перерастяжения и разрывов эластиновые волокна всегда располагаются в окружении коллагеновых волокон. Плотность такой сети будет зависеть от функциональной нагрузки на кожу. На участках кожи подвергающихся постоянному растяжению располагается узкопетлистая сеть волокон. Соответственно другие участки с меньшей нагрузкой имеют широкопетлистую сеть.
- 3) **Ретикулярные волокна** – эти волокна поддерживают сосуды, эстетической нагрузки не несут.

Основное аморфное вещество

Состоит из воды, белка, сложных углеводов, соотношение между которыми обеспечивает увлажнение дермы, а следовательно, тургор (упругость) кожи.

В дерме находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, концевые отделы сальных и потовых желез и фолликулы волос.



III Гиподерма или подкожно-жировая клетчатка.

Ее межклеточное вещество представлено соединительно тканными волокнами (коллагеновыми, эластиновыми, ретикулярными), а также кровеносными и лимфатическими сосудами, они продолжают из дермы.

Жировая ткань представлена жировыми клетками, которая называется *адипоцит* или *адипоциты*. В этих клетках синтезируются нейтральные жиры *триглицериды*, которые определяют объемы тела, обеспечивают подвижность кожи, являются источником энергии, защищают кожу, организм, внутренние органы от перепада температур.

Подкожная жировая клетчатка тела служит мощным защитным барьером для внутренних органов от вредного воздействия внешней среды.

4. Свойства кожи.

- 1) **Защитная пленка кожи**, она является линией первого контакта с внешней средой. Она образуется в результате разложения кожного сала, а также продуктами разложения рогового слоя и пота. В отличие от более глубоких слоев поверхность кожи имеет слабощелочную среду. Показатель pH в среднем от 5,5 до 6,5. Существует шкала.

0 5,5 7 7,35 14
 Кислая нейтральная щелочная

Кислотность поверхности кожи, это результат процессов обмена веществ, возникающих в ходе ороговения. Количество кожного сала определяется общим обменом жиров, которое регулирует эндокринная или гормональная система. В частности за это отвечают мужские половые гормоны *андрогены*.

Количество кожного сала может зависеть от состояния нервной системы, диеты, возраста.

2) Состав кожного сала. Кожное сало состоит из жирных кислот, жироподобных веществ (холестерин, скволин (-ен, -ан)).

Скволин оказывает противоопухолевое действие на поверхности кожи.

Состав кожного сала: витамины, гормоны, соли, бактерицидные вещества.

С кожным салом могут выводиться токсины или яды и другие лекарства. Количество кожного сала и его состав определяет характерный запах человека. Через 5-7 дней бактерицидные свойства кожного сала теряются, так как жиры разлагаются.

Продукты разложения разлагают кожу и могут вызвать зуд. Через 3-4 часа после удаления защитная пленка кожи восстанавливается.

3) Цвет кожи. Определяется сочетанием отдельных компонентов, глубоких и поверхностных слоев кожи.

Подкожно-жировая ткань придает коже желтоватый оттенок.

Артериальные сосуды дермы – розовый цвет.

Венозные сосуды – синеватый оттенок кожи. Фолликулы черных волос придают коже серовато-синий цвет.

Основной цвет обеспечивает пигмент – меланин.

Гранулы кератогиалина в зернистом слое придают молочно-белесый оттенок кожи.

Клетки рогового слоя не являются абсолютно бесцветными и придают коже сероватый оттенок.

Чешуйки рогового слоя в разной степени отшелушивания могут придавать коже не ровный, не блестящий вид, делают поверхность кожи шероховатой.

4) Упругость и эластичность. Эти свойства характеризуют прежде всего функции дермы. Эластичность – это способность растягиваться и принимать первоначальный вид, определяется функциональным состоянием эластиновых волокон дермы. Растянутые или разрушенные волокна теряют свои свойства. Кожа становится вялой и дряблой.

Упругость кожи зависит от содержания внутриклеточной и внеклеточной жидкости в дерме.

Основными структурами удерживающими в дерме воду является гиалуроновая кислота и коллагеновые волокна, которые наиболее интенсивно выполняют эту функцию в молодом возрасте. Разрушение этих структур приводит к дряблости кожи, санию и образованию морщин.

5) Влажность эпидермиса – имеет важнейшую роль для адекватного выполнения барьерной функции. Примерно на уровне блестящего слоя находится так называемая барьерная зона. Которая представляет собой границу между ороговевшими, т.е. полностью потерявшими воду и не полностью ороговевшими слоями эпидермиса.

Объем воды на уровне поверхностной барьерной зоны всегда находится в равновесии. Это равновесие между количеством воды, проникающей сюда из более глубоких слоев и содержанием воды в окружающей атмосфере над поверхностью кожи.

При высокой влажности окружающего воздуха, она может накапливаться в роговом слое.

Сбережение влаги – это одна из важнейших задач кожи, от которой зависит ее внешний вид.

5. Диагностика типа кожи.

Диагностика типа кожи – это определение типа кожи в данное конкретное время.

Анатомический тип кожи определяется количеством липидов, функцией сальных и потовых желез, а также количеством влагоудерживающих факторов (гиалуроновая кислота, мочевины, молочная кислота).

Факторы, изменяющие тип кожи.

Внешние:

- 1) Питание.
- 2) Качество воды.
- 3) Сон.
- 4) Уход (пол, возраст, состояние кожи, качество косметики).
- 5) Наличие вредных привычек.
- 6) Профессиональная деятельность.

Внутренние:

- 1) Наследственность (генетическая предрасположенность).
- 2) Пол, возраст.
- 3) Гормональный фон.
- 4) Здоровье и наличие хронических заболеваний.

Параметры, определяющие тип кожи.

- 1) Жирность – определяется функцией сальных желез и составом эпидермальных липидов. Может быть измерена прибором *себометром*.
- 2) Влажность – определяется функцией потовых желез и измеряется *корнеометром*.
- 3) Кислотность – может измеряться на различных участках кожи *pH-метром*.
- 4) Эластичность – определяется эластическими волокнами дермы. *Эластометром*.

Методы определения типов кожи.

1) Визуальный

Можно увидеть: Широкие поры

Блеск

Шелушение

Морщины

Пигментация

2) Визуально-инструментальный
С помощью лампы-лупы.

3) Инструментальный

4) Кожные тесты – проводятся после очищения, примерно через час (лучше утром).

I Тест с помощью косметической салфетки.

На очищенное лицо накладывают салфетку и читают результат:

- если появились жирные отпечатки в 5 точках (лоб, нос, щеки, подбородок) → жирная кожа.
- если появились жирные отпечатки в Т-зоне → комбинированная кожа.
- если одна точка на носу → нормальная кожа.
- если отпечатков нет → сухая кожа.

II Тест ротационно-компрессионный для определения эластичности кожи.

Большой палец прикладываем к одной части щеки, надавливаем и выполняем поворот, затем читаем результат.

- тест отрицательный, если есть сопротивление кожи к давлению и повороту.
- палец скользит – эластичность в норме.
- слабopоложительный результат, если возникает веер мелких морщин и после давления сразу исчезают.
- положительный результат, кожа поддается даже слабому давлению, отмечается легкий поворот и веер морщин устраняется не сразу → кожа увядающая.

III Тест. Метод образования кожной складки: используется для определения тонуса кожи.

Пальцами формируем складку в средней части щеки и сдавливаем ее:

- тонус отличный, если кожную складку сформировать трудно.
- тонус хороший, если кожную складку сформировать можно, но она сразу же расправляется после давления.
- тонус снижен, если кожные складки формируются на коже произвольно или после их формирования долго расправляются.

6. Типы кожи.

Выделяют 4 типа кожи:

- 1) Нормальная;
- 2) Сухая;
- 3) Жирная;
- 4) Комбинированная.

1) Нормальная кожа – встречается у молодых, здоровых людей, характеризуется нормальным пото- и сало- отделением. Имеет кислую реакцию pH 5,5 (поверхность нормальной кожи). Матовая, иногда с легким не значительным блеском в средней части лица, поры тонкие. В средней части лица заметны, однако не заполнены кожными сальными протоками – комедонами.

Тест на жирность определяется в средней части лица – «положительный», на боковых частях – «слабоположительный» или «отрицательный». Кожа упругая, розовая, без морщин. Хорошо переносит любое метеовоздействие и любые косметические средства.

Такая кожа нуждается только в поддерживающем и возрастном уходе.

2) Сухая кожа – тонкая, нежная, бледная, матовая без блеска, поры практически не видны. Такая кожа очень красивая в молодом возрасте. Но имеет ярковыраженную склонность к образованию морщин.

Чаще всего сухая кожа встречается после 35-45 лет. В ней уменьшено количество сальных желез, а количество потовых желез больше, чем при других типах кожи. Толщина подкожно-жирового слоя значительно снижена. Не имея хорошего ухода кожа становится обезвоженной, шелушащейся, с красными пятнами.

Она чаще, чем другие типы бывает чувствительна и склонна к аллергическим реакциям. Сухая кожа не любит частой смены климата и очень активных косметических препаратов.

Часто с возрастом нормальная, комбинированная кожа переходит в сухую и комбинированную.

3) Жирная кожа – самая проблемная. Чаще бывает у молодых людей в период полового созревания. Она покрыта крупными порами, заполненными сальными пробками, милиумами, комедонами, склонна к образованию угрей. Имеет жирный блеск, кожа часто серого цвета, толстая. При жирной коже изменяется качество кожного сала и кислая среда кожного покрова становится щелочной.

Жирная кожа может быть обезвоженной, что необходимо учитывать в программе по уходу. С возрастом жирная кожа приближена к нормальной.

4) Комбинированная кожа – это кожа, которая имеет одновременно два или три типа кожи. Обычно имеет жирные участки в Т-зоне и нормальную или сухую кожу в области щек. Она требует ухода в зависимости от состояния различных участков кожи – это нужно учитывать при применении косметических средств.

Юношеская кожа – это не тип кожи, а ее состояние, обусловленное гормональным дисбалансом. Наблюдается повышенное отделение кожного сала, наличие комедонов, угрей (от единичных до множественных), а также рубцовые изменения с гиперпигментацией.

Чувствительная кожа – может быть любого типа. Но при этом обладает повышенной чувствительностью и реактивностью по отношению к воде, метеофакторам, любым кремам. Это связывают с уменьшенным количеством цементирующих эпидермислипидов, что снижает барьерную функцию кожи.

При уходе за чувствительной кожей новые препараты лучше вводить постепенно с предварительной пробой. Лучше использовать специальные косметические средства.

7. Принципы косметического ухода.

1. Очищение.
2. Тонизация.
3. Увлажнение и питание.
4. Защита.

Очищение проводится утром и вечером, не зависимо от наличия макияжа, а также не посредственно перед любой процедурой.

Очищение проводится средством соответствующим типу кожи.

Нанесение и снятие косметических средств проводится по специальным массажным линиям:

- 1) От центра подбородка к мочке уха.
- 2) От углов рта к козелкам ушной раковины.
- 3) От корня носа к щекам.
- 4) От середины лба к вискам.

По векам:

- от внутреннего угла глаза к внешнему по верхнему веку.
- от внешнего угла глаза к внутреннему по нижнему веку.

Тонизация проводится без спиртовым тоником!

Увлажнение, питание и защита в зависимости от времени суток и типа кожи.

8. Программа по уходу за различными типами кожи.

Программа по уходу за нормальной кожей.

✓ **Очищение:** молочко, пенка, сливки для нормальной кожи.

✓ **Тонизация** безжировая.

✓ **Отшелушивание** до 20 лет не рекомендуется, а после 20 лет 1 раз в 4 недели.

Массаж:

- косметический ✓
- тический ✓
- испанский ✓
- египетский ✓
- любой экзотический. ✓

Маски:

- увлажняющая ✓
- тонизирующая. ✓

Аппаратные техники:

- дарсонваль ✓
- микротоковая терапия ✓
- криомассаж ✓
- ионофорез ✓
- дезинкрустация. ✓

✓ **Нанесение защитной увлажняющей эмульсии.**

Программа по уходу за сухой кожей.

✓ **Очищение:** молочко, пенка, сливки для сухой кожи.

✓ **Тонизация:** без спиртовая.

✓ **Отшелушивание:** 1 раз в 4-6 недель (мягким средством с фруктовыми кислотами).

✓ **Маж:**

- косметический ✓
- пластический ✓
- аппаратный ✓
- экзотический ✓
- испанский ✓
- египетский ✓

Маски:

- увлажняющая ✓
- питательная ✓
- пластифицирующая ✓
- коллагеновая ✓
- парафиновая ✓

Аппаратные техники:

- ✓ -ионофорез со специальными средствами (алоэ вера)
- ✓ -микротоки
- ✓ -дарсонваль

✓ **Нанесение защитной увлажняющей эмульсии.**

Программа по уходу за жирной кожей.

✓ **Очищение:** проводим с помощью гелевого средства.

✓ **Тонизация:** без спиртовая, но с противовоспалительными компонентами (ромашка, алое, масло чайного дерева, календула).

✓ **Отшелушивание:** 1 раз в 7-10 дней. Если нет воспалительных элементов. можно скраб сочетать с блоссажем (шпателем).

-по Жаке (лечебный или щипковый) по тальку. Направлен на нормализацию функций сальных желез. Если другой массаж, то желательно, чтобы масло было себостатическое или использовать массажный гель. Не желательно масло в чистом виде, т.к. оно будет комедогенным.

Маски:

- противовоспалительная
- тонирующая
- поросуживающая
- грязевая
- отбеливающая
- парафиновая
- пластифицирующая (альгинатная)

Аппаратные техники:

- дарсонваль
- дезинкрустация
- микротоки
- лифтинговые процедуры
- ультразвук

Нанесение защитной увлажняющей эмульсии.

Программа по уходу за юношеской кожей.

Очищение: проводим с помощью гелевого средства.

Тонизация: без спиртовая, но с противовоспалительными компонентами (ромашка, алое, масло чайного дерева, календула).

Чистка: механическая

Маски:

- противовоспалительная
- подсушивающая

Аппаратные техники: дарсонваль или ультратон.

Массаж: курс крио-массажа.

Нанесение защитной увлажняющей эмульсии.

Программа по уходу за кожей с множественными обыкновенными угрями:

Очищение: проводим с помощью гелевого средства.

Тонизация: без спиртовая, но с противовоспалительными компонентами (ромашка, алое, масло чайного дерева, календула).

Аппаратные техники: дарсонваль или ультратон.

Маски:

- противовоспалительная
- подсушивающая

Нанесение защитной увлажняющей эмульсии.

Вместо дарсонваля, масок можно провести курс крио-массажа. Такой курс проводится до тех пор, пока не будет возможности сделать чистку кожи.

Сушка → Чистка → Уход как за жирной кожей.

9. Программа по уходу за областью вокруг глаз:

Очищение: специальными средствами для области вокруг глаз, либо тоник для области вокруг глаз.

Массаж: в составе любого другого.

Аппаратные техники:

- ионофорез
- микротоки
- дарсонваль

Маски:

- увлажняющие
- коллагеновые
- пластифицирующие

Нанесение крема для области вокруг глаз (геля для области вокруг глаз).

Массаж и маски не проводятся после 9 часов вечера!!!

10. Косметические процедуры и их принципы.

I Программа по уходу за лицом с маской

- демакияж (очищение + тонизация)
- пилинг (отшелушивание)
- нанесение маски одним из способов
- снятие маски одним из способов
- тонизация
- нанесение защитной увлажняющей эмульсии

II Программа по уходу за лицом с массажем

- демакияж (очищение + тонизация)
- пилинг (отшелушивание)
- нанесение массажного средства
- массаж
- снятие массажного средства
- тонизация
- нанесение защитной увлажняющей эмульсии

III Программа по уходу за лицом с массажем и маской

- демакияж (очищение + тонизация)
- пилинг (отшелушивание)
- нанесение массажного средства
- массаж
- снятие массажного средства
- тонизация
- нанесение маски одним из способов
- снятие маски одним из способов
- тонизация
- нанесение защитной увлажняющей эмульсии

IV Программа по уходу за лицом с аппаратными методиками

- демакияж
- нанесение ампульного средства или проводникового геля
- аппаратная методика
- снятие проводникового геля
- тонизация
- нанесение защитной увлажняющей эмульсии

11. Виды угревой сыпи.

1) *Черные угри или комедоны* - образуются в следствии застоя секрета в выводных протоках сальных желез. Имеют вид темно-бурых или черных пробок с черной, темной головкой.

Имеют в составе: кожное сало, роговые чешуйки и меланин (пигмент чёрного и коричневого цвета, образующийся в клетках росткового слоя кожи).

Локализация: на лице, нос, лоб, подбородок, на щеках (реже), уши и заушные складки, на спине, на груди, на руках, реже на шее.

Комедоны могут образовываться, как при жирной, так и при сухой коже. Образование их связано с усиленной секрецией сальных желез. Выделенное кожное сало качественно изменено, оно заполняет расширенные поры сальных желез, раздражает терминальные клетки, которые при слущивании смешиваются с кожным салом и пылью и закупоривают каналцы.

Чёрный цвет обусловлен не столько загрязнением, сколько окислением рогового вещества эпидермальных клеток кислородом атмосферы.

2) *Белые угри или милиумы или просянка* – это множественные точечные плотные узелки беловатого цвета, достигающие иногда размера булавочной головки, слегка выдавливаются над кожей.

Встречаются в любом возрасте, не редко сопровождают воспалительные элементы на коже.

Локализация: скулы, веки, переносица.

Возникают при закупорки выводных протоков сальных желез, что ведет к задержке сала и разрастанию эпителиальных клеток (эпителиальная ткань — слой клеток, выстилающий поверхность (эпидермис) и полости тела) или клеток сальных желез, эти клетки наслаиваются одна на другую (как лук), образуют твердую массу формирующую белый угорь.

3) *Обыкновенные или вульгарные угри*

Популезные - напоминают мелкие, конусовидные элементы, имеющие вид комедонов. В своем основании элемент имеет воспалительный инфильтрат (белые кровяные шарики эмигрируют через стенку кровеносного сосуда и образуют в ткани выпот, инфильтрат, то есть скопление сывороточной, а иногда гнойной жидкости).

Пустулезные – последующий этап популезных угрей. Представляют собой болезненные узелки размером с чечевицу. Имеют насыщенный красный цвет и гнойную головку в центре.

Разновидностью обыкновенных угрей являются *юношеские угри* у молодых людей с жирной кожей и расширенными порами, при этом черные угри появляются в отверстиях сально-волосного мешочка. Гноеродные микробы находящиеся на поверхности этого мешочка ведут к воспалению сальных желез, в результате чего образуются гнойные пузырьки. Иногда такие пузырьки проникают в глубь, образуются более обширные красноватые узелки, которые в центре нагнаиваются и пробиваются *жу*. После выздоровления могут оставлять следы. На ряду с воспалительными элементами будут видны пигментные пятна и втянувшиеся рубцы.

4) *Абсцедирующие или флегмонозные угри*.

Проникая в глубь сальных желез *гноеродные* микробы вызывают воспаление в более глубоких отделах кожи, в процесс вовлекается подкожно-жировая клетчатка. На коже появляются багрово-красные болезненные узлы, которые отличаются вялым течением. Иногда они самопроизвольно вскрываются, при этом выделяется вязкий кровянисто-гнойный экссудат, после заживления образуются рубцы.

Локализация: грудь, спина, щеки.

5) *Розовые угри или розацеа*.

В их возникновении играют роль функциональные нарушения ЦНС, печени, кишечника. К факторам, которые могут послужить причиной заболевания относятся: длительное пребывание на солнце или море, алкоголь, злоупотребление солярием, работа в горячих цехах, клещ демодекс, розовые угри. Возникают в возрасте 35-45 лет, реже наблюдаются у молодых людей, как красная зернистость носа.

Локализация только на лице: лоб, нос, подбородок, щеки.

«*Сексуальные угри*» – возникают у женщин за 2-3 дня до начала критических дней, чаще локализуются в нижней части лица от носогубной складки до подбородка.

«*Профессиональные угри*» – угри, которые связаны с большим количеством пыли во внешней среде (шахтеры, библиотекари).

12. Чистка в современных условиях. Домашние рекомендации. Показания. Противопоказания.

Показания: комедоны, милиумы, различные обыкновенные угри, розацеа.

Противопоказания: множественные обыкновенные угри, сливные угри, гнойничковые заболевания кожи, например сикоз (хроническое рецидивирующее воспаление волосяных фолликулов), фурункулез, хронические кожные заболевания (экзема, псориаз, вирусные хронические заболевания, папилломы, бородавки). Все острые неотложные состояния, бронхиальная астма, эпилепсия, тяжелая гипертоническая болезнь.

Оборудование и расходные материалы.

- средства для демакияжа и отшелушивания.
- марля, иглы, стерильные перчатки, салфетки.
- дезинфицирующие средства (салициловая кислота, настойка календулы, 70% спирт).
- перекись водорода для разрыхления рогового слоя!
- лампа-лупа.
- вапоризатор.
- дарсонваль.
- подсушивающая маска.

Протокол процедуры.

- 1)Демакияж. Пропуская тонизацию!
- 2)Влапаризация. Сухая кожа 7-10 мин. Нормальная кожа 10-15 мин. Комбинированная кожа 15 мин. Жирная кожа 15-20 мин.
- 3)Обработка кожи 3% перекисью водорода.
Механическая чистка лица не более 20 минут.
- 4)Обработка дезинфицирующим средством.
- 6)Применение дарсонваля или ультратона.
- 7)Маска.
- 8)Нанесение защитной эмульсии.

Чистка в современных условиях.

I Демакияж. Рекомендуется использовать гель, желателно с содержанием антисептических и противовоспалительных компонентов (лимонный сок, азулен, ихтиол, салициловая кислота).

Очищение проводится тщательно в течении 4-5 минут мягкими массажными движениями. На этом этапе возможен броссаж или брашинг, желателно провести отшелушивание или пилинг.

II Истончается роговой слой, удаляются поверхностные загрязнения и не глубокие мелкие камедоны, облегчается доступ к более глубоким слоям кожи.

Варианты пилинга:

- ферментативный (содержит растительные ферменты);
- гаммаж – пилинг скатка (содержит частички абразива), наносится на лицо и остается на 10-15 минут, затем скатывается мягкими движениями. Не подходит для увядающей кожи, т.к. сильно растягивает ее.
- отшелушивание с помощью фруктовых кислот, глубина их проникновения зависит от концентрации.

Подготовка к глубокой чистке.

Раскрываем поры, размягчаем кожу. Традиционно используют пар, но при использовании пара существуют следующие минусы:

- 1)Поры в раскрытом состоянии дл 20минут.
- 2)Неравномерное попадание струи пара, т.к. струя прямолинейна.
- 3)Пост-эффект в виде обезвоживания.
- 4)Нельзя применять распаривание в случае с куперозом.

Вместо пара можно использовать специальные средства, которые не обезвоживают эпидермис, дезинфицируют, могут применяться при куперозе и дают возможность проведения процедуры локально. Это: разогревающие лосьоны на основе изопропилового спирта, которые улучшают микроциркуляцию, раскрывают поры и оказывают эффект легкого пилинга и еще может быть размягчающий, раскрывающий поры гель, как правило он содержит растительные экстракты и поверхностные активные вещества.

Варианты использования:

На кожу наносим разогревающий лосьон, вторым слоем гель. Гель под пленку на 10-15 минут для любого типа. Если лосьона нет, тогда можно нанести только гель или наоборот. По пленке можно выполнить пластический массаж (прижимающие движения).

Если кожа чувствительная с куперозом, то разогревающий лосьон не наносим, используем только гель.

Если трудно распарить: гель + пленка + вапоризатор. Но время распаривания сокращается в два раза.

IV Глубокая чистка лица.

Можно использовать вакуум, ультразвук или ручную чистку. При удалении комедонов вакуумом образуется большая площадь с минимальной травматизацией, но при этом удаляются только поверхностные комедоны → ручная чистка.

При ультразвуковой чистке качество удаления комедонов лучше, но в некоторых случаях, ручная чистка все равно необходима.

При механической ручной чистке необходимо использовать стерильные перчатки и стерильные марлевые салфетки.

Если комедоны после усилия не выходят, то расширяем устье сальной железы стерильной иглой перпендикулярно устью сальной железы. При удалении милиумов иглу держим параллельно коже срезом вверх.

Воспалительные элементы вскрываются в конце.

V Обработка дезинфицирующими средствами. Промаживающими движениями обрабатываются элементы, а затем все лицо. Можно использовать 2% раствор салициловой кислоты, спиртовой раствор цинка, серы, любая балтушка. Содержание спирта 35-40%.

VI Дарсонваль. Обрабатываем все лицо, затем обрабатываем все узелки и гнойнички прижигающим способом. Время процедуры 4-6 минут.

VII Маска накладывается не прозрачным слоем на 20 минут. Затем смывается или стряхивается. Излишки маски можно убрать шпателем.

VII Нанесение не жирного защищающего средства.

Клиента отпускаем на улицу через 20 минут. Зимой через 40 минут.

Домашние рекомендации

- 1) Тонизация 2 раза в день противовоспалительным тоником 3-5 дней.
- 2) Точечное прижигание спиртовым раствором или настойкой календулы 5-6 раз в день.
- 3) Предупредите клиента, что на 3-4 день будет шелушение. Предупредите о том, что это нормальная реакция, ничего в этом случае отшелушивать дополнительно не надо, можно добавить увлажняющий крем.
- 4) Дневной крем должен быть легким, увлажняющим с солнцезащитными фильтрами.
- 5) Раз в неделю делать противовоспалительные, подсушивающие маски с содержанием белой глины, камфоры, серы. Предупредить о том, что чистку делают за 2-3 недели до торжества.

13. Классификация масок. Правила их нанесения.

Маски – это косметические процедуры, заключающиеся в кратковременной окклюзии (закупорка).

Цель любой маски – усилить кровообращение кожи и улучшить ее питание.

Любая маска состоит из основы и дополнительных активно действующих веществ.

В качестве основы могут быть взяты животные и растительные масла, крахмал, желатин, тальк, глина, водоросли.

В качестве дополнительных веществ витамины, мед, БАВ.

Проведение одной процедуры недостаточно, эффект мало заметен. Желательно провести маски курсом 12-15 процедур по 2 раза в неделю.

Классификация масок

I По виду основы или классификации по физическим свойствам.

Они бывают жидкие или кремовые. Имеют малую вязкость. Легко наносятся на лицо. Быстро подсыхают и образуют на поверхности пенку. Быстро и легко снимаются.

Основой служит желатин или яичный белок, а в качестве растворителя используется вода или спиртосодержащая смесь.

Механизм действия: равномерная эластичная пленка, образовавшаяся на лице. Не пропускает воду и ее пары, что приводит к задержке воды в роговом слое. От чего температура кожи несколько усиливается, кровеносные сосуды расширяются и увеличивается приток крови.

Такие маски чаще продаются в готовом виде. По интенсивности они стоят на последнем месте. Их действие, как правило, ограничивается лишь роговым слоем.

II Маски пастообразные.

Они содержат большой процент твердых веществ, например, белую глину.

После нанесения такой маски на лице образуется пленка, которая по мере испарения воды начинает затвердевать, что значительно затрудняет ее снятие. Для предотвращения затвердевания можно добавить глицерин.

Снимают такую маску предварительно размочив ее, либо стряхивая.

III Воскообразные маски.

Препарат для них должен растапливаться и наноситься на лицо. Остается до полного затвердевания.

Маски способствуют очищению кожи, удалению комедонов. Усилению крово- и лимфообращения.

Например, парафиновая маска.

IV Порошкообразная маска.

Считается самой интенсивной и готовится непосредственно перед применением.

Как правило, это маски для омоложения. Они могут содержать вытяжки из растений, фитозстрагены, маточное молочко.

По оказываемому эффекту маски бывают:

- Увлажняющая (коллагеновая)
- Питательная
- Тонизирующая
- Впитывающая
- Подсушивающая
- Противовоспалительная
- Моделирующая (подтягивающая)
- Отбеливающая
- Порасушивающая
- Регенерирующая
- Успокаивающая
- Пластифицирующая
- Омолаживающая.

По типу кожи:

- маски для сухой кожи
- маски для жирной и комбинированной кожи
- маски для нормальной кожи.

Коллагеновые маски бывают натуральные – животного или морского происхождения и синтетические – аналог природного коллагена. Выполняется в виде кремовых масок, либо в виде прессованного, высушенного коллагена. Листы наносят либо на все лицо, либо на отдельные проблемные зоны. Лист смачивается водой или тоником и расправляется кисточкой для избавления от пузырьков воздуха. Оставляется на 30 минут. Курс 5-6 процедур за 2 недели. 1 раз в пол года.

Правила нанесения масок

- Маски наносят на очищенную кожу;
- Перед нанесением маски иногда применяют вапоризацию или горячий компресс.
- Маску можно применить до или после какой-либо процедуры, например, массажа, чистки, дарсонваля;
- На увлажненную кожу наносят только те маски, в аннотации к которым требуется соблюдать эти условия;
- На кожу век наносят маски специально для этого предназначенные. Все остальные маски не наносят на веки и над верхней губой;
- Если нет специальной маски для век, на веки кладут тампоны смоченные в специальном растворе, в отваре ромашки или чае (круглые пакеты ромашки залить кипятком, отжать, охладить).
- Исключая альгинаты – наносим на все лицо;
- Снимать маски следует легко, стараясь не сдвигать кожу;
- Время экспозиции маски указывается в аннотации, обычно от 10 до 40 минут;
- При нанесении маска не должна попадать ни в глаза, ни в рот клиенту, поэтому при воздействии маски, рекомендуется мимическая не подвижность, независимо от типа маски;
- Так как маски являются сильно действующими средствами, перед процедурой необходимо выяснить у клиента, не страдает ли он аллергической реакцией на косметические препараты. Особенно осторожно мы работаем с клиентами с чувствительной кожей.
- Желательно провести предварительную пробу на локтевом сгибе.
- Для клиентов с аллергическими реакциями лучше использовать маски с небольшим количеством компонентов и не стоит часто их применять;
- Маски наносят различными способами: специальными кисточками, они более жесткие и более плоские, чем кисти для макияжа (веер, плоская), а также шпателем или рукой.
- Но независимо от способа нанесения, из банки маску берут стерильным шпателем, наносят нужное количество на тыл кисти или в мисочку и уже от туда работают;
- Снимают маску в зависимости от ее типа различными способами: спонжем, ватным тампоном или влажной салфеткой;
- Если маска засыхает, сначала требуется размочить и только потом смыть;
- На ночь масок оставлять нельзя, они обязательно смываются.

14. Массаж лица и шеи. Действие массажа. Виды массажа. Показания. Противопоказания.

Массаж, как лечебная оздоравливающая процедура.

Массаж оказывает общее, местное и рефлекторное воздействие на ткани и органы, происходит раздражение, которое через нервные окончания передается в головной или спинной мозг, вызывает ответную реакцию организма, восстанавливает функции и нормализует деятельность органов и тканей.

Массаж – это механическое воздействие на мягкие ткани при помощи специальных приемов выполняемых в определенной последовательности и сочетаниях.

Виды массажа:

- 1) Гигиенический – это массаж, который выполняется для профилактики заболеваний.
- 2) Спортивный – выполняется для снижения физического и психического утомления.
- 3) Косметический – выполняется для улучшения состояния поверхностных тканей.

Массаж в косметологии всегда поверхностный!!!

Действие массажа:

I Общее – тонизирующее, вазоактивное (работа сосудов), трофическое (питание), дренажное, иммуностимулирующее, седативное (успокаивающее).

II Местное – отшелушивание, улучшение микроциркуляции, нормализации салоотделения, повышение тургора кожи и усиление трофики кожи.

III Рефлекторное.

Массаж выполняется по массажным линиям и по массажным средствам.

Общее правило выполнения массажа.

- 1) Движения рук мягкие, плавные ритмичные. Выполняются на счет 4 или счет 8.
- 2) Сила, интенсивность и продолжительность массажа определяется типом кожи, возрастом, состоянием мышц и кожи лица.
- 3) После массажа не рекомендуется выходить на улицу в течении 30 минут в холодное время и 20 минут в теплое время года.
- 4) Температура в помещении должна быть не ниже 21°C - 23°C.
- 5) Желательно отдельное помещение для массажа лица и тела.
- 6) Будет ли музыка решает клиент.

Виды массажа.

I Косметический (гигиенический, классический) – применяется как профилактический массаж лица. Оказывает расслабляющее, расслабляющее действие, нормализует деятельность сальных и потовых желез, улучшает крово- и лимфообращение.

Показания:

- профилактика увядания кожи;
- снижение тургора кожи;
- одутловатость, отечность лица;
- лифтинг лица (подтяжка кожи)

Противопоказания:

- воспалительные поражения кожи (герпес, угри, множественные плоские бородавки);
- купероз;
- нарушение целостности кожи;
- не переносимость косметических массажных средств;
- дерматиты и хронические в том числе;
- псориаз;
- все острые состояния;
- гипертрихоз (гирсутизм, избыток роста волос);
- тяжелая гиперемия и гипотония;
- острый неврит лицевого нерва.

сильно травмирует кожу,

онкология на лице,

сильная боль в суставах,

сильная боль в суставах,

инфекционные заболевания, воспалительные процессы.

Основной массаж: гипертония, гипотония, гипертония, гипотония.
Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поколачивание.

Поглаживание: выполняется расслабленными руками, ладонь скользит по поверхности кожи без отрыва пальцев.

Растирание: ладонной или тыльной стороной ладони, оказывают глубокое воздействие на ткани, подготавливают кожу к разминанию.

Разминание: состоит в захватывании и прижимании ткани к костям, массируются мышцы.

Вибрация и поколачивание: направлены на стимуляцию нервно-мышечного аппарата и повышения тонуса мышц.

Перед процедурой освободить область декольте и шеи. Провести демакияж, тонизацию.

Продолжительность массажа 25-40 минут, он выполняется по маслу или жирному крему. А при жирной коже по специальному гелю. Массаж проводится по массажным линиям.

Курс 2-3 раза в неделю 10-20 процедур.

Массажное масло должно быть без запаха, не должно быстро впитываться и должно содержать минимум комедогенных добавок. Для жирной кожи – масло себостатическое, может быть с содержанием виноградной косточки, цитрусовые арома добавки – апельсин, лимон.

II Пластический массаж – самый интенсивный из самых традиционных. Проводится по тальку или по питательному крему в течении 10-15 минут. 10-15 сеансов ежедневно или через день. Принципиальное отличие от косметического, заключается в разминаниях, которые проводятся не сдвигая кожу.

Показания:

- увядший массаж у клиентов в 40-45 лет (но по показаниям и раньше);
- сниженный тургор кожи;
- избыток подкожно-жировой клетчатки;
- стареющая кожа лица и шеи.

сухая кожа, увядающая
кожа и стареющая

Противопоказания: как у косметического.

воспалительные процессы на лице

Не делать после 9 вечера, так как утром возможны отеки!

Можно сочетать несколько сеансов пластического и косметического массажа. Курс 5,10,15 процедур по показанию.

Если улучшение наступает до 5,10 процедуры, то пластический массаж прекращается, а на оставшиеся сеансы проводим косметический массаж.

2-3 раза в неделю, 2-3 раза в год (весна, лето).

III Массаж по Жаке (печеночный, щипковый) – проводится по тальку. Техника заключается в выжимании секрета сальных желез. Проводится по ходу выводных протоков сальных желез, для стимуляции выхода сальных пробок.

Благодаря более глубокому механическому воздействию на кожу, усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, повышается тонус мышц.

Время проведения процедуры 15 минут, курс 10-20 процедур 2-3 раза в неделю, 2-3 раза в год.

Показания:

- гиперфункция сальных желез;
- жирная себорея в молодом возрасте;
- сниженный тонус;
- серовато-землистый цвет лица;
- состояние пост акне (застойные пятна и единичные инфильтраты).

Противопоказания: как у косметического.

15. Физические методы в косметологии:

Крио-массаж.

Механизм действия: при испарении жидкого азота, происходит резкое охлаждение поверхности кожи, что приводит к сужению сосудов и оттоку крови. Через некоторое время приток к коже усиливается наполняя резервные капилляры, что приводит к улучшению питания кожи.

Эффекты: болеутоляющий, противовоспалительный, улучшающий кровообращение, отбеливающий.

Показания: себорея, угревая сыпь, сухость кожи, землистый цвет лица, розацеа.

Противопоказания: избыток роста волос на лице.

Техника процедуры: работают аппликатором, это деревянная палочка, с плотно накрученной на него ватой. Открыть термос с азотом, опустить туда аппликатор на несколько секунд, стряхнуть излишки азота, приступить к процедуре.

По массажным линиям совершать непрерывные, вращательные движения. Легким надавливанием до быстро исчезающего побеления кожи. Массаж проводится 2-3 раза по одному месту. Клиент должен ощущать легкое покалывание или жжение без неприятных ощущений.

Процедура проводится до появления гиперемии гиперемия может держаться до 36 часов. Массаж делается 5-6 минут. В день процедуры желательно исключить контакт с водой (до массажа тоже). Можно использовать тоник. Курс 10-15 процедур через 1, 2 дня или каждый день.

Парафиномассаж

Парафин – это смесь природных углеводородов в т.п. плавления 40-60°C. Эта смесь твердая, слегка жирная на ощупь. Ее получают в результате перегонки нефти с последующей очисткой.

В косметологии используется белый, косметический, очищенный парафин, либо арома парафин с добавками.

Фазы действия парафина:

- 1) В течении длительного времени сохраняется тепло, парафин отдает его постепенно подлежащему камню, что способствует расширению кровеносных сосудов, улучшению кровотока, усилению обмена веществ, усилению потоотделения, расширению пор, размягчению и выделению кожного сала, отшелушиванию рогового слоя, повышению тонуса мышц, повышению упругости кожи, рассасываются не большие инфильтраты.
- 2) Затвердевание парафина, приводит к эффекту лифтинга, поры закрываются, вещества втягиваются в кожу.

Показания: сухая и увядающая кожа, пост-акне, отечность.

Противопоказания: гнойничковые, инфекционные и другие заболевания кожи, избыток роста волос на лице, купероз, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, гипертоническая болезнь, клаустрофобия, множественные родинки, бородавки.

Оборудование: все для демакияжа, разогретый парафин или воскоплав, парафин, кисти (натуральная щетина, малярная кисть), широкий бинт или готовая маска с прорезями для глаз и носа, марля, ватные диски, пленка, увлажняющий крем или маска, утеплитель (полотенце).

Способы нанесения парафина

- 1) На очищенное лицо.

Показания: размягчение рогового слоя, раскрытие пор, например, перед чисткой. Рассасывание застойных пятен, пост-акне, улучшение крово- и лимфообращения, разжижение сального секрета.

Ход работы:

-демакияж.

-закрывать глаза ватными дисками, смоченными отваром трав или безспиртовым тоником, спросив про клаустрофобию.

-провести пробы парафина, капнуть себе парафин на запястье.

-на очищенное лицо, кистью наносим парафин. Сначала 2-3 мазка на лбу, затем снизу вверх по массажным линиям наносим 3-4 слоя. Затем закрываем лицо пленкой, делаем отверстия для носа, сверху накрываем полотенцем.

Оставляем на 15-20 минут.

Курс: жирная кожа – каждый день или через день.

нормальная кожа – 1, 2 раза в неделю.

сухая кожа – 1 раз в 2 недели 15-20 процедур

- 2) Способ с целью глубокого увлажнения.

Показания: сухая кожа или склонная к сухости.

Ход работы:

-демакияж.

-защита глаз дисками.

-нанести толстым слоем увлажняющую маску или увлажняющий крем.

-широкий бинт или маску наложить поверх крема, затем 3-4 слоя парафина снизу вверх по массажным линиям.

-накрыть пленкой и полотенцем на 15-20 минут. По окончании процедуры снять маску и накрыть этим же полотенцем на 3-5 минут.

Курс: 10-15 процедур 2-3 раза в неделю, можно чаще.

- 3) С целью лифтинга.

Показания: дряблая кожа, сниженный мышечный тонус, бульдожьи щечки, второй подбородок.

Ход работы:

-демакияж.

-защита глаз ватными дисками.

-проба парафина.

-нанести 3-4 слоя парафина, как на очищенное лицо.

-нанести, наложить широкий бинт на область второго подбородка и поверх бинта 3-4 слоя парафина. Ничем не закрываем.

Курс: 10-15 процедур по 15-20 минут, 1 раз в неделю для увядающей кожи.

Вариация купероза: используется метод погружения для кистей и стоп.

