

***Утверждаю***

Приказ №248 от "30" августа 2023 г.

Директор школы

\_\_\_\_\_ С.А.Фандина

***Рассмотрено***

на заседании ШМО учителей ЕМД  
Протокол №1 от "29" августа 2023 г.  
Рук. ШМО Галаева Е.Г.

***Согласовано***

"29" августа 2023 г.  
Зам.директора по УВР  
Е.А. Акользина

***Принята***

на педагогическом совете  
Протокол №1 от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**К р у ж о к   п о   б и о л о г и и**

**«КОЖА - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»**

**9   к л а с с**

1ч. в неделю, всего 34 ч.

Учитель

**Аксиненко Наталия Сергеевна**

# КОЖА - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа носит профориентационный характер, а также предназначена для тех, кто не намерен расставаться с молодостью и красотой.

### Цели программы:

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

### Цели данного курса достигаются решением следующих задач:

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

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

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие **умения**:

- распознавать тип кожи лица и ее состояние;
- ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног;
- готовить косметические средства: кремы, лосьоны, бальзамы, скрабы, маски в домашних условиях;
- предупреждать возникновение различных кожных заболеваний;
- пользоваться натуральным богатством средств «зеленой косметики»;
- демонстрировать приобретенные навыки.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Тема 1. Введение в косметологию. История косметологии (2 час)

Косметология - наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое тело и лицо.

Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения. Искусство косметики Франции, европейских государств, России. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.

### Тема 2. Лицо - зеркало души (4 часа)

Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и ее состояния.

### Тема 3. Питание, увлажнение, защита кожи лица (4 часа)

Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи - очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица. Уход за жирной, сухой, нормальной кожей. Маски: фруктово-овощные витаминные, омолаживающие, питательные, против морщин, для проблемной кожи, очищающие, смягчающие, тонизирующие.

Практическое занятие. Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.

### Тема 4. Очей очарование (2 час)

Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Секреты молодости и красоты глаз. Крем для глаз.

Практическое занятие. Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз.

### Тема 5. Нежные губы (2 час)

Губы - показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ. Губная помада и мастерство ее нанесения.

### Тема 6. Правила ухода за шеей (2 час)

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи - результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

#### **Тема 7. Бархатные ручки (2 час)**

Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильным выполнением маникюра.

#### **Тема 8. Весь мир у ваших ног (2 час)**

Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними. Некоторые заболевания ног: ноги отекают, повышенная потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр, массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

#### **Тема 9. Зеленая косметика (2 часа)**

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты».

Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.

#### **Тема 10. Выбор косметических средств (2 час)**

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы».

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

#### **Тема 11. Четыре времени года и кожа (2 час)**

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

#### **Тема 12. Кожные заболевания (2час)**

Экскурсия в кабинет врача-дерматолога с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой.

#### **Тема 13. Домашние рецепты косметологии (2 час)**

Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лед на все случаи жизни. Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы.

#### **Тема 14. Заключительное занятие(2час)**

Пресс-конференция «Косметология от А до Я».

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	В том числе			
			лекции	практи- ческие	экскурсии	Форма контроля
1	Введение в косметологию. История возникновения косметологии	2	2			
2	Лицо - зеркало души	4	2	2		
3	Питание, увлажнение, защита кожи лица	4	2	2		
4	Очей очарованье	2		2		
5	Нежные губы	2	2			
6	Правила ухода за кожей шеи	2	2			

7	Бархатные ручки	2			2	
8	Весь мир у ваших ног	2	2			
9	«Зеленая косметика»	4	2	2		
10	Выбор косметических средств	2		2		
11	Четыре времени года и кожа	2		2		
12	Кожные заболевания	2			2	
13	Домашние рецепты косметологии	2	2			
14	Заключительное занятие «Косметология от А до Я»	2				2
	Всего	34	16	12	4	2

#### ЛИТЕРАТУРА (для учителя)

Булгакова, И. В. Косметология от А до Я. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

#### ЛИТЕРАТУРА (для учащихся)

1. Дрибноход, Ю. Пособие по косметологии. - Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2014.

2. Кириллова, К. Секреты дневного и вечернего макияжа. - М.: Лабиринт, 2013.

3. Журнал «Макияж». - М: Изд. «Апрель», 2012.

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	Тема	Форма проведения занятия
06.09.2023	Косметология - наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое тело и лицо. Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения.	Лекция
13.09.2023	Искусство косметики Франции, европейских государств, России. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.	Лекция

20.09.2023	Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица.	Лекция
27.09.2023	Определение типа кожи лица и ее состояния.	Практическая работа
04.10.2023	Кожные линии.	Лекция
11.10.2023	Способы очистки лица. Мыло.	Лекция
18.10.2023	Как делать пилинг. Маска для пилинга.	Практическая работа
25.10.2023	Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи - очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица.	Лекция
08.11.2023	Уход за жирной, сухой, нормальной кожей.	Лекция
15.11.2023	Маски: фруктово-овощные витаминные, омолаживающие, питательные, против морщин, для проблемной кожи, очищающие, смягчающие, тонизирующие.	Лекция
22.11.2023	Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.	Практическая работа
29.11.2023	Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Секреты молодости и красоты глаз. Крем для глаз.	Лекция
06.12.2023	Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз.	Практическая работа
13.12.2023	Губы - показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ.	Лекция
20.12.2023	Губная помада и мастерство	Лекция

	ее нанесения.	
27.12.2023	Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи - результат дурных привычек.	Лекция
10.01.2024	Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.	Лекция
17.01.2024	Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильным выполнением маникюра.	2ч-Экскурсия
31.01.2024	Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними.	Лекция
07.02.2024	Некоторые заболевания ног: ноги отекают, повышенная потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр, массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции	Лекция
14.02.2024	Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты».	Лекция
21.02.2024	Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.	Практическая работа.
28.02.2024	Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы».	Лекция
06.03.2024	Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с	Практическая работа.

	учетом типа и состояния кожи.	
13.03.2024 20.03.2024	Практическое з а н я т и е . Составление рекомендаций по уходу за кожей в зимнее, осеннее, летнее и весеннее время года.	2ч- Практическая работа
03.04.2024	Кожные заболевания	Лекция
10.04.2024	Экскурсия в кабинет врача-дерматолога с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой.	2ч- Экскурсия в кабинет врача-дерматолога
17.04.2024	Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лед на все случаи жизни.	Лекция
24.04.2024	Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы.	Лекция
08.05.2024	Пресс-конференция «Косметология от А до Я».	2ч-Пресс-конференция