

Утверждаю

Приказ № 229 от " 30 августа " _____
2021 _____ г.

Директор школы

С.А.Фандина _____

Рассмотрено

на заседании ШМО учителей ЕМД
Протокол № 1 от "27" августа
_____2021_____ г.

Рук.ШМО
В.В.Пичугин _____

Согласовано

" 27 " августа
_____2021_____ г.

Зам.директора по УВР
Л.С. Мешкова

Принята

на педагогическом совете

Протокол № 1 от " 30 " августа
_____2021_____ г.

Кружок биологии

Программа дополнительного образования детей 14-16 лет.
Нормативный срок освоения – 1 год

1ч в неделю, всего 35 ч.

Учитель
Галина Владимировна Милинчук

2021– 2022 учебный год

План работы кружка

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 очарованье (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 | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| | | | лек-ции | практические занятия | экскурсии | Форма контроля |
| 1 | Введение в косметологию. История | 2 | 2 | | | |
| 2 | Лицо - зеркало души | 4 | 2 | 2 | | |
| 3 | Питание, увлажнение, защита кожи лица | 4 | 2 | 2 | | |
| 4 | Очей очарование | 2 | | 2 | | |
| 5 | Нежные губы | 2 | 2 | | | |
| 6 | Правила ухода за кожей | 2 | 2 | | | |
| 7 | Бархатные ручки | 2 | | | 2 | |
| 8 | Весь мир в ваших ног | 2 | 2 | | | |
| 9 | «Зеленая косметика» | 4 | 2 | 2 | | |
| 10 | Выбор косметических | 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» | 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.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Дата | Тема | Форма проведения занятия |
|----------|--|--------------------------|
| 04.09.21 | 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 |
| 11.09.21 | Искусство косметики Франции, европейских государств, России. Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной. | лекция |
| 18.09.21 | Тип кожи лица и ее состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. | лекция |
| 25.09.21 | . Определение типа кожи лица и ее состояния. | Практич.раб |
| 02.10.21 | Кожные линии. | лекция |
| 09.10.21 | Способы очистки лица. Мыло. | |
| 16.10.21 | Как делать пилинг. Маска для пилинга. | Практич.раб |
| 23.10.21 | Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи - очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица. | лекция |
| 01.11.20 | Уход за жирной, сухой, нормальной кожей. | лекция |
| 06.11.21 | Маски: фруктово-овощные витаминные, омолаживающие, питательные, против морщин, для проблемной кожи, очищающие, смягчающие, тонизирующие. | лекция |
| 13.11.21 | Приготовление | Практич. работа |

| | | |
|----------|---|-----------------|
| | масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи. | |
| 20.11.21 | Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Секреты молодости и красоты глаз. Крем для глаз. | лекция |
| 27.11.21 | Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз. | Практич. работа |
| 04.12.21 | Губы - показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ. | лекция |
| 11.12.21 | Губная помада и мастерство ее нанесения. | лекция |
| 18.12.21 | Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи - результат дурных привычек. | лекция |
| 25.12.21 | Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка. | лекция |
| 08.01.22 | Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильным выполнением маникюра. | 2ч-Экскурсия |
| 15.01.22 | Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними. | |
| 22.01.22 | Некоторые заболевания ног: ноги отекают, повышенная потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр, массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции | Лекция |
| 29.01.22 | Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. | Лекция |

| | | |
|----------|--|---|
| | Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках. «Бабушкины рецепты». | |
| 05.02.22 | Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях. | Практическая работа. |
| 12.02.22 | Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы». | Лекция |
| 19.02.22 | Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи. | Практическая работа. |
| 26.02.22 | Практическое занятие. Составление рекомендаций по уходу за кожей в зимнее, осеннее, летнее и весеннее время года. | 2ч- Практическая работа |
| 05.03.22 | Экскурсия в кабинет врача-дерматолога с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой. | 2ч- Экскурсия в кабинет врача-дерматолога |
| 12.03.22 | Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лед на все случаи жизни. | Лекция |
| 23.04.22 | Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы. | Лекция |
| 30.04.22 | Пресс-конференция «Косметология от А до Я». | 2ч-Пресс-конференция |

