

Етапи догляду за шкірою обличчя (очищення, тонізування, зволоження, живлення, захист). Шкірні лінії

11клас

21.01.2022



1.Очищення



- **Очищення шкіри** - це регулярні **щоденні** процедури і **періодичні** (кілька разів раз на тиждень або місяць).
- **Щоденне очищення** шкіри обличчя проводиться за допомогою
 - косметичного молочка,
 - вершків або пінки,
 - свіжих і заморожених трав'яних відварів.
- Очищати шкіру потрібно двічі на день: вранці і ввечері.
- **Періодичне очищення** шкіри обличчя відбувається за допомогою
 - парових ванн,
 - скрабів,
 - ванночок.
- Такі процедури сприяють більш глибокому очищенню обличчя, знімають ороговілий шар шкіри і очищують протоки сальних залоз.



2.Тонізування

- Етап, яким слід завершити процес очищення шкіри – це нанесення тонізуючого засобу.
- **Тонік** або **лосьйон** допоможе підготувати шкіру до подальшого впливу крему.
- Тонізуючі засоби мають
 дезінфікуючу,
 антибактеріальну ,
 освіжуючу дії,
 сприяють скороченню пор і зняттю подразнень.
- Важливо, аби тонізуючі засоби, не містили спирту, який сприяє не лише пересушуванню шкіри (у випадку з сухим і нормальним типом), але й виділенню зайвого жиру з пор (при жирній шкірі).



3.Зволоження

- Вода - джерело життя і молодості шкіри, завдяки їй наш шкірний покрив виглядає пружним, молодим і свіжим.
- При нестачі вологи шкіра відповідає сухістю, млявістю, поганим відтінком, появою зморшок і мікротріщин.
- Важливо вживати достатню кількість рідини в день (1,5-2 літри) у вигляді негазованої мінеральної води, зеленого або трав'яного чаю, щойно виготовлених соків.
- Утримувати вологу на поверхні шкіри допоможуть **зволожуючі креми**.
Зволожуючий крем слід наносити вранці, однак для жирної шкіри крем ще й увечері замість поживного крему, оскільки саме жирна шкіра найбільше потребує зволоження.

Зволожуючі креми

- Зволожуючий крем **для сухої і нормальної шкіри** містить такі компоненти як **оливкова і льняна олії, ланолін, вазелін, масло какао, стеаринова кислота**.
- У теплу пору року** шкіра потребує зволожуючих процедур **зранку**, а **восени і взимку** зволожувати її краще **у вечірній час**.
- Ідеальними компонентами зволожуючого крему **для жирної і комбінованої шкіри** є **бджолиний віск, бавовняна і кукурудзяна олії, спермацет** (речовина, яку виділяють із білої жироподібної маси, що міститься в особливій порожнині голови кашалотів, і використовують у парфюмерії, медицині), **пропіленгліколь, легка мінеральна олія**.



4. Живлення

- Основні функції поживного крему –
відновлення клітин шкіри, її здорового природного відтінку,
насичення шкіри поживними речовинами, запобігання старінню і подразненням.
- До складу поживного крему обов'язково повинні входити такі компоненти: вітаміни (А, Е, F), ланолін, натуральні рослинні олії.
- Поживний крем слід наносити ввечері, за півгодини до сну (обличчя слід промокнути серветкою – вночі шкіра повинна дихати), а взимку – вдень, перед нанесенням макіяжу.



Денний крем – захист і догляд за шкірою обличчя

- зволожуючі креми (нормальна шкіра)
- живильні і зволожуючі (суха шкіра)
- матуючі (жирна шкіра)
- Якщо у вас на обличчі розширені капіляри (купероз), варто використовувати спеціалізований крем, що зміцнює кровоносні судини.
- Завдання денного крему – не тільки турбота, а й захист від несприятливих зовнішніх чинників.



Нічний крем – живильний сон для шкіри

- Косметика, яка використовується вночі, зазвичай трохи важча і багатша на корисні інгредієнти для відновлення втомленої шкіри.
- Увечері варто використовувати живильний крем (нормальна шкіра), живильний і зволожуючий (суха шкіра), при жирній шкірі – правильно підібраний себорегулюючий крем (для звуження пор).
- У свою чергу, купепрозна шкіра потребує пом'якшення та заспокоєння, тому варто вибирати пом'якшуючі і заспокійливі креми.)



5.Захист

- **Зволожуючий крем** захищає шкіру від висихання і випаровування вологи,
- **поживний крем** – від перепадів температур і зовнішніх впливів.
- **Захисні креми**, які мають сильніший вплив і краще захищають від конкретних подразнювачів.
- Під час літнього відпочинку на морі доцільно використовувати **захисний крем з SPF-фільтром**, взимку – актуальні захисні креми, які оберігатимуть шкіру від морозу і холодного вітру.

Здоровий спосіб життя

- Здоровій шкірі потрібні
правильне харчування,
регулярна фізична
активність,
достатня кількість сну,
свіже повітря.



- Пийте багато води,
уникайте ультра-
оброблених продуктів,
цукру, шкідливих добавок,
оберігайтеся від стресу.
- Рухайтесь, відпочивайте
на свіжому повітрі і дбайте
про здоровий сон!



Щоденний догляд за шкірою

- Здорова дієта,
відпочинок, очищення,
тонізування,
зволоження ,
живлення,
захист
- Пам'ятайте, що всі ми
різні, тому тип
косметики і регулярність
застосування повинні
відповідати
індивідуальним
потребам.
- Застосовуючи
косметичні продукти,
варто уважно стежити за
реакцією шкіри.

Послідовність щоденних процедур



- Ранковий догляд починають з умивання обличчя, потім шкіру протирають тоніком.
- Після цього наносять на обличчя і шию денний крем.
- Увечері обличчя спочатку очищають засобами для видалення макіяжу, потім тонізують, після чого наносять нічний крем.
- За 2 години, що залишилися до сну, можна зробити вправи або масаж обличчя.
- Перед тим як лягти спати, рекомендується промокнути лице серветкою, щоб видалити залишки крему, якщо він не вбрався повністю.

Шкірні лінії

- Для того, щоб шкіра була здоровою, щоб отримати максимальний ефект від кремів, масок і скрабів, їх потрібно грамотно наносити. Для полегшення цього завдання прийнято виділяти шкірні лінії - це лінії найменшого розтягування шкіри, їх напрямок потрібно враховувати при виконанні більшості процедур.



Напрямок шкірних ліній:

- 1.Підборіддя - від середини підборіддя по нижній щелепі до вушних мочок.
- 2.Щоки - від куточків рота до слухового проходу- від середини верхньої губи й бічної поверхні носа до верхньої частини вушної раковини.
- 3.Навколо очей - від внутрішнього кута ока по верхньому століттю до зовнішнього кута глаза- від зовнішнього кута ока по нижньому століттю до внутрішнього кута.
- 4.Ніс - від перенісся по спинці носа до його кончіку- від спинки носа вниз по його бічних поверхнях.
- 5.Лоб - від середини лоба до скронь (напрям шкірних ліній на лобі відповідають напрямку росту волосся на бровах).
- 6.Шия- знизу до підборіддя.



У таблиці зазначено, які засоби можна застосовувати для кожного типу шкіри, а від яких краще відмовитися.

Косметичні засоби	Тип шкіри		
	Суха	Жирна	Комбінована
Пінка для вмивання	✓	✓	✓
Молочко для вмивання	✗	✓	✗
Міцелярний розчин	✓	✓	✓
Скраб	✓	✓	✓
Тонік	✓	✓	✓
Термальна вода	✓	✓	✓
Зволожувальний крем	✓	✓	✓
Живильний крем	✓	✗	✗
Сироватка	✓	✓	✓
Гель	✗	✓	✓
Тональний крем	✓	✓	✓
Пудра	✗	✓	✓
Сонцезахисні засоби	✓	✓	✓

Домашнє завдання

- Підготувати реферат з теми «Що таке пілінг і для чого він потрібний?»

Будьте завжди

здорові та красиві!

Використані ресурси

- <https://naurok.com.ua/prezentaciya-z-predmetu-tehnologi-na-temu-etapi-doglyadu-za-shkiroyu-oblichchya-202582.html>
- <https://www.ua.eucerin.ua/about-skin/skin-treatment/daily-routine-for-face>