Дата:21.01.22р.

Клас: 11-А кл.

Урок 25. Технології Вчитель: Капуста В.М.

Навчальний модуль «Краса і здоров'я»

**Тема**. **Функції шкіри. Типи шкіри. Визначення свого типу шкіри**

***Завдання уроку.***

1.Розкрити функції шкіри.

2. Ознайомитися з типами шкіри.

3. Ознайомитися з способами визначення типу шкіри

4. *Практична робота*. Провести тест на визначення типу своєї шкіри

***Матеріал для уроку.***

***І.*** ***Функції шкіри.***

***Ознайомлення з матеріалом підручника (ст.60-61)за посиланням***

[***https://history.vn.ua/pidruchniki/hodzicka-technology-10(11)-class-2019/7.php***](https://history.vn.ua/pidruchniki/hodzicka-technology-10(11)-class-2019/7.php)

**2.Типи шкіри**

Із курсу біології ви знаєте, що шкіра — найбільший орган тіла людини, який виконує багато важливих функцій. З давніх-давен відомо, що вигляд шкіри, її стан — колір, малюнок, пружність, еластичність — залежать від загального стану організму, віку, статі, раси, кліматичних умов тощо. Стан шкіри — це узагальнений показник здоров’я людини.

Але, на жаль, на шкіру діє час — вона старіє. Дуже важливо, щоб шкіра якнайдовше залишалась привабливою і здоровою. Хоча тип шкіри визначається здебільшого спадковістю, але, знаючи різні засоби догляду за шкірою, можна підтримувати її молодою.

Отже, якщо людина хоче бути красивою, то не можна обійтися без належного догляду за шкірою відповідно до типу шкіри.

**3.Способи визначення типу шкіри**

Існує декілька способів визначення типу шкіри: **візуально** (зорово), **за допомогою косметичної серветки, за тестом.**

• **Візуально**

Щоб візуально провести тест на визначення типу шкіри, підійдіть до дзеркала і розгляньте своє обличчя через лупу при хорошому освітленні: подивіться, чи розширені пори на обличчі, чи є висипання, лущення, зверніть увагу на відтінок шкіри. Особливо уважно розгляньте Т-зону, тобто зону носа і чола, адже саме в цій зоні найчастіше шкіра буває жирною.

**• За допомогою косметичної серветки**

Тест нескладно провести за допомогою сухої косметичної серветки. Проводити його слід, через кілька годин після гігієнічного очищення шкіри обличчя.

Прикладіть до обличчя суху серветку і злегка притисніть її долонями, щоб папір добре покрив поверхню шкіри. Зачекайте 10 хвилин і оцініть результат

Якщо косметична серветка не має видимих слідів, абсолютно суха — це означає, що у вас суха шкіра і їй необхідно інтенсивне зволоження.

Якщо більша частина серветці вкрита жирними плямами — це ознака жирної шкіри.

Якщо на серветці залишився незначний слід на чолі та щоках — це ознака нормальної шкіри.

Але найчастіше ділянки серветки різняться: десь присутні інтенсивні плями, десь — не дуже, а десь папір залишається сухим.

Якщо серветка жирна в так званий Т-зоні (лоб, ніс, підборіддя), а решта — суха — це ознаки комбінованого типу шкіри.

**• За тестом**

***4.Практична робота*.Тест на визначення типу шкіри**

1. Якою стає шкіра, якщо обробити обличчя очищувальним молочком і змити його водою?

*А натягнутою, начебто вона замала для обличчя*

*Б гладенькою, без неприємних відчуттів*

*В сухою, місцями зі свербінням*

*Г ніжною, дуже приємною*

*Д у деяких місцях сухою, а в деяких гладенькою.*

2. Якою стає шкіра обличчя, якщо її обробити очищувальним кремом?

*А приємною*

*Б гладенькою, без неприємних відчуттів*

*В місцями приємною, місцями сверблячою*

*Г дуже жирною*

*Д місцями жирною, місцями гладенькою*

3. Як шкіра вашого обличчя зазвичай виглядає вдень?

*А на ній з’являються плями, які злущуються 4*

*Б свіжою й чистою*

*В з’являються плями, які злущуються, невелике почервоніння*

*Г блискучою*

*Д блискучою в зоні носа, лоба й підборіддя (у Т-зоні)*

4. Як часто на шкірі з’являються прищі?

*А практично ніколи*

*Б зрідка перед критичними днями і під час них*

*В інколи*

*Г часто*

*Д часто в Т-зоні*

5. Як реагує шкіра, якщо на неї наносити тональний крем?

*А пече*

*Б ніяких проблем*

*В пече і свербить*

*Г з’являється відчуття свіжості*

*Д місцями — свіжість, а місцями — пече*

6. Як шкіра реагує на жирний нічний крем?

*А дуже приємне відчуття*

*Б приємне відчуття*

*В інколи — приємне, інколи відчувається подразнення*

*Г шкіра стає дуже жирною*

*Д шкіра жирна в Т-зоні, приємне відчуття на щоках*

**Щоб визначити тип шкіри, треба підрахувати кількість відповідей**

**А, Б, В, Г, Д.**

Якщо переважає А — шкіра суха;

переважає Б — шкіра нормальна;

переважає В — шкіра чутлива;

переважає Г — шкіра жирна;

переважає Д — шкіра комбінована (змішана).

**5. Домашнє завдання**

Визначити тип своєї шкіри.