

I. Введение.

*Я слышу и забываю. Я вижу и запоминаю. Я делаю и понимаю.
Конфуций*

Дорогой друг!

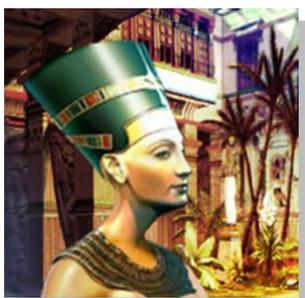
В твоих руках кладезь красоты, сборник обучающих технологических карт «Лекарственные растения в косметических средствах» В котором находится ценная информация, способная преобразить человека, подчеркнуть его индивидуальность и привлекательность.

Обучающий материал сборника ориентирован на самостоятельную работу, в результате которой ты узнаешь действие лекарственных трав на кожу и волосы, сможешь разборчивее подходить к выбору косметических средств и даже готовить их собственноручно!



II. Познавательный материал.

Во все времена и исторические эпохи девушки и женщины стремились к совершенству своей внешности, хотели быть красивыми, иметь здоровую кожу и ухоженные волосы. Благодаря стремлению сохранить привлекательность и красоту независимо от возраста и положения в обществе родилось особое искусство — косметика (от греч. *cosmen* — украшать).



Древний Египет



Китай



Древняя Греция

Сделать краткий экскурс в историю возникновения косметики ты сможешь, перейдя по ссылке:

<https://www.epochtimes.com.ua/ru/health/krasota-i-zdorove/istoriya-vozniknoveniya-kosmetiki-114732.html>

Женщины в Древней Руси собирали цветки, траву, плоды, корни, ягоды и готовили косметику сами. Настоем василька протирали жирную, пористую кожу. Подорожник использовали для заживления, а листья мать и мачехи, крапивы против перхоти и выпадения волос.



Много интересного и полезного узнаешь перейдя по этой ссылке:
<https://www.livemaster.ru/topic/70862-kosmetika-v-drevnej-rusi>

Цель сборника: изучить действие лекарственных растений, используемых в косметике, углубить знания по уходу за кожей и волосами

Задачи:

- изучить информацию о косметических средствах
- определить, что такое фитокосметика
- выяснить какие лекарственные растения используются в косметике, их действия на кожу и волосы
- определить типы кожи и волос
- приготовить косметические средства в домашних условиях

Предмет исследования: лекарственные растения в косметических средствах

Гипотеза: при получении необходимых навыков по уходу за кожей и волосами можно разборчивее подходить к выбору косметики и самостоятельно приготовить косметические средства в домашних условиях



Фитокосметика – что это такое?

Тибетская культура «чжуд-ши» гласит: "Сила трав велика, и нет на земле места, где трава не растет".

Фитокосметика – это высококачественная косметика, имеющая натуральную основу растительного происхождения. Фитокосметика отличается высоким содержанием (70%) ценных экстрактов лекарственных трав, целебный эффект которых усиливается добавлением натуральных компонентов.



Для ответов на возникающие вопросы:

- *в чем отличие фитокосметики от обычной*
- *на что обращать внимание при выборе средства*
- *состав фитокосметических средств и кому они подходят*
- *«плюсы» и «минусы» фитокосметики*

перейдите по ссылкам:

<https://brjunetka.ru/chto-takoe-fitokosmetika-i-kak-ee-vyibrat/>

https://prostonail.com/phytocosmetics/#Кому_подходит

Лекарственные растения, их действия на кожу и волосы

Общеизвестно, что масла или экстракты растений, содержащиеся в косметических средствах, гораздо полезнее для нашей кожи и волос, нежели синтетические компоненты. Но всегда ли мы разбираемся в том, подходят ли эти средства для нашего типа кожи или структуры волос. Ведь для ухода за жирной кожей надо использовать одни растения, а для сухой кожи они совсем не подходят. Давайте разберемся, какие растения для чего применяются.

травы для жирной кожи

листья, почки берёзы
пион
тысячелистник
полынь горькая
зверобой
хвощ полевой
мать-и-мачеха
календула
кофе



травы для сухой кожи

мята
ромашка
шалфей
тысячелистник
петрушка
укроп
мелисса
липовый цвет
алоэ





Перейдите по ссылкам:

<https://www.liveinternet.ru/users/5392368/post390518232>

<https://lady.webnice.ru/beauty/?act=article&v=3#:~:text=Экстракт%20арники%20обладает%20сильным%20целебным,поддерживает%20кислотно-щелочной%20баланс%2C%20дезинфицирует%20кожу>

Типы кожи и методы их определения.

Кожа каждого человека уникальна, но выделяют несколько распространённых её типов. Их четыре: жирная, сухая, комбинированная, нормальная.



Перейдя по ссылке, ты узнаешь полезную информацию о типах кожи, способах определения и ухода за ней.

https://skin.ru/article/typy-kozhi-lica-glavnye-harakteristiki/#156_gycms

Алгоритм определения типа кожи

1. Однородность

- если однородная, то какой тип (сухая, жирная, нормальная);
- если нет, выделяем зоны с однородным типом и расписываем типы и подтипы по зонам.

2. Признаки не связанные с типом кожи

- чувствительность;
- наличие сосудов, телеангиэктазий;
- купироз;
- пигментные пятна;
- новообразования;
- волосы.

Нормальный тип кожи

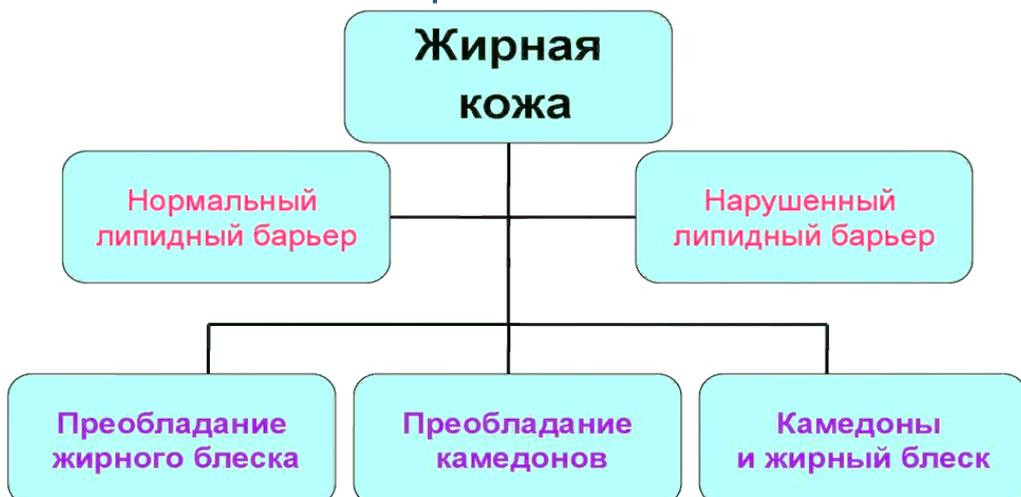


эластична, имеет красивый естественный блеск, упругая, гладкая, не имеет морщин и расширенных пор, на ощупь бархатисто-шелковистая, хорошо переносит умывание водой и неблагоприятные метеорологические факторы

- воды около 60%,
- белков приблизительно 30%
- жиров приблизительно 10%.
- химическая реакция поверхности кожи - кислая.

Жирный тип кожи

химическая реакция поверхности кожи - щелочная

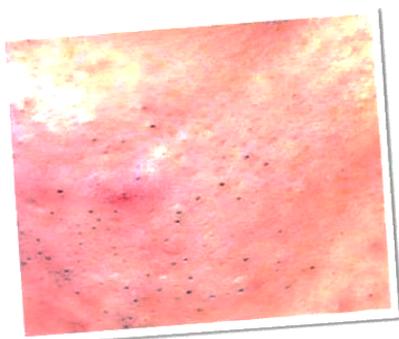


Жирная кожа, с преобладанием жирного блеска



- Кожное сало свободно растекается по поверхности кожи, она блестит через 2 часа после ухода,
- жирные волосы,
- часто бывает чувствительной

Жирная кожа с преобладанием комедонов



При этом типе, кожное сало не растекается по коже. Образуются пробки в устьях фолликулов – комедоны.

- Такая кожа легко переносит косметические средства.
- Часто на формируются воспаленные элементы.

Жирная кожа с блеском и комедонами



Жалобы на:

- жирный блеск через 2 часа после ухода;
- Комедоны.

Сухой тип кожи



- химическая реакция поверхности кожи чаще всего лишь слегка кислая.

Подтипы сухой кожи:

1. Себестатический подтип.

- Низкая активность сальных желез, не хватает потовых желез, эпидермальных липидов и влагоудерживающих субстанций.

2. Нормальный подтип сухой кожи. Сами железы функционируют нормально или слегка снижено. Состояние потовых, сальных желез зависит от пола, возраста, профессии, стадии месячных, функция меняется при стрессах, беременности, хронических болезнях, приеме гормональных лекарств, времени года.

Комбинированный тип кожи



Подтипы комбинированной кожи:

- **Смешанно-жирная:** Т-область (лобно-носовая часть) или центрально-носовая область имеет жирную кожу, склонную к образованию комедонов и угрей. Остальная кожа либо нормальная, либо сухая.
- **Смешанно-сухая.** На большей части нормальна, только в некоторых областях сухая.

Кожа смешанного типа чувствительна к метеорологическим воздействиям и легко раздражима.

Чувствительная кожа



- это не тип, а состояние, при котором кожа проявляет повышенную реактивность.

Признаки

- близко расположенные сосуды;
- сосудистая реакция на эмоции;

Пройти быструю диагностику своей кожи можно с помощью мобильного телефона по QR-коду:



Типы волос и уход за ними

Существуют разные типы волос и уход за ними имеет свои особенности. Чаще всего, тип волос совпадает с типом кожи (у обладательниц сухой кожи — сухие пряди, у девушек с жирной — жирные). Иногда из-за неправильного ухода или агрессивного воздействия средств для укладки (стайлинга) волосы могут оказаться пересушенными, ломкими, тусклыми. На состояние локонов могут влиять факторы окружающей среды (состав воды, климат), гормоны, диета, некоторые заболевания.

Об основных типах волос и методах ухода за ними вы узнаете, перейдя по ссылке:

<https://hair-luxury.ru/uxod/typy-olos-uhod-za-olosami-sovety.html>

Тест на определение типа волос и кожи головы

Диагностика позволяет понять, что тип волос и тип кожи головы действительно имеют свои «характеры», не всегда пересекающиеся. Ответьте на вопросы, чтобы узнать, какой тип волос и кожи головы у вас:

<https://www.vichyconsult.ru/vmag/kak-opredelit-tip-olos-i-kogi-golovi-ekspress-test-i-soveti-po-uhodu#1>

Косметические средства в домашних условиях

Как приготовить натуральный крем, маску, скраб в домашних условиях своими руками? Если есть желание, то это не проблема. Осталось только узнать хорошие рецепты и купить нужные качественные ингредиенты (**не забывайте:** масла должны быть только холодного отжима).

Перейдя по ссылкам, вы найдете рецепты натуральной косметики ручной работы:

<https://oilssential.ru/kak-sdelat-kosmetiku-v-domashnih-usloviyah/>

<https://premalife.ru/blog/naturalnaja-kosmetika-ruchnoj-raboty-recepty>

Ингредиенты смешиваются 1 к 1

	+		Расслабляющая ванна	
Молоко (1 л.)		Мед (4 ст. л.)		
	+		Скраб для лица/тела	
Мед		Коричневый сахар		
	+		Средство от покраснения лица	
Яичный желток		Лимонный сок		
	+		Увлажняющая маска	
Мед		Оливковое масло		
	+		Скраб для губ	
Вазелин		Нерафинированный сахар		

"Экстренная" маска

Помогает на время скрыть веснушки и прочие ненужные пятнышки подготовиться к ответственному «выходу»



	1 банан		5 капель
	сок 1 лимона		1 белок



Маски для лица:

<https://temperaturka.com/med/maski-dla-lica-v-domasnih-usloviah-15-receptov-samyh-effektivnyh-domasnih-masok-dla-lica#i-4>

Маска для очистки и активации роста волосаых фолликулов



Способ применения:

Смешать все ингредиенты в течение 5 минут при помощи кухонного блендера до образования однородной массы.



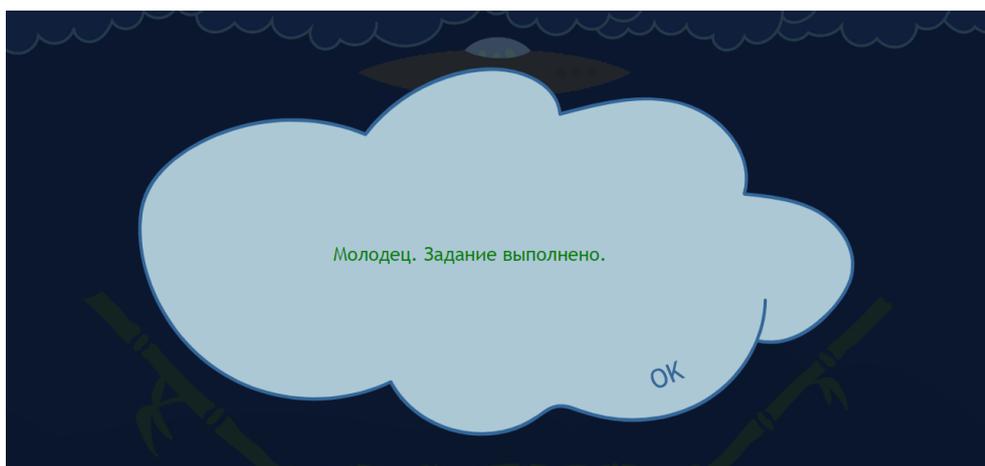
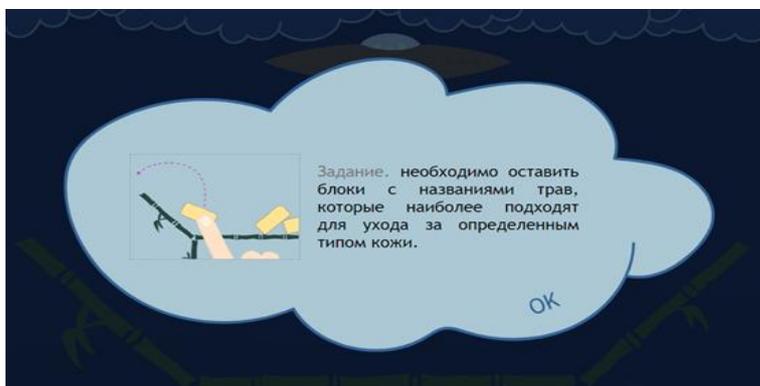
Домашние маски для густоты и роста волос

<https://temperaturka.com/med/uhod-za-volosami-v-domasnih-usloviah-recepty-dla-gustoty-volos-i-rosta-maski-pilingi-sovety-professionalov>

III. Практическая часть: «Проверь себя»

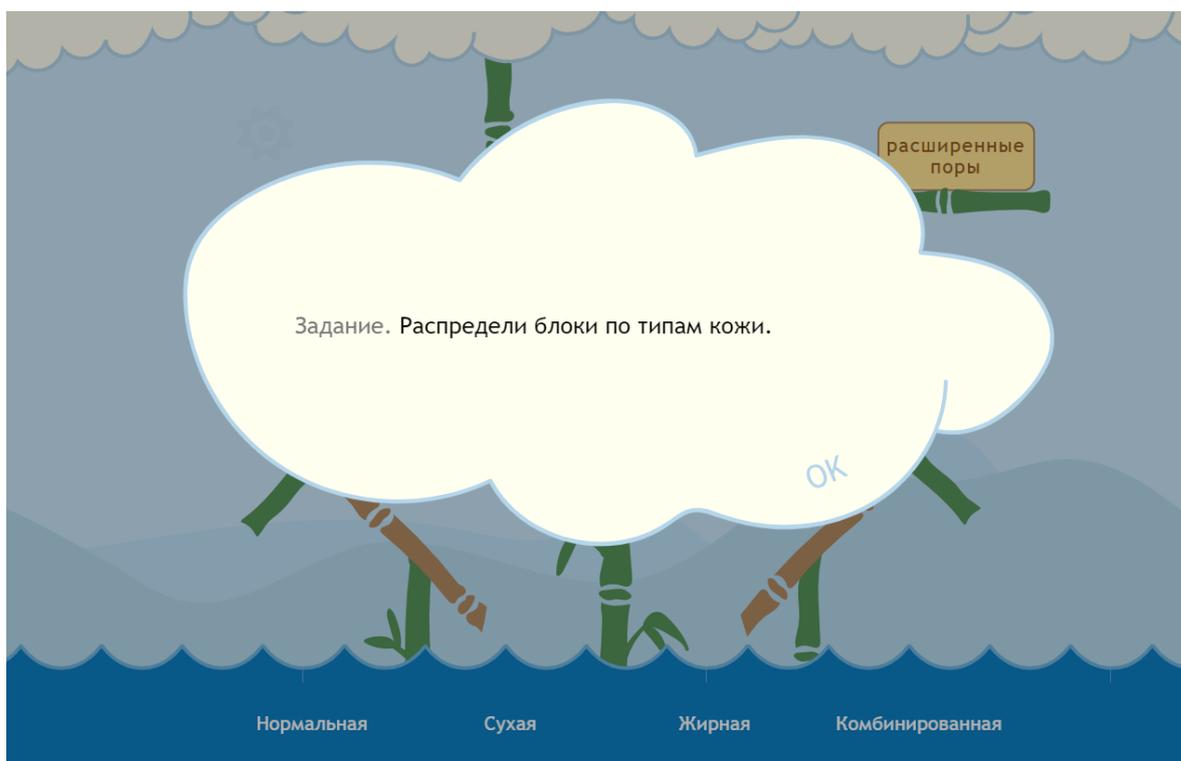
Задание 1. Тренажер по теме «Лекарственные травы» (оставь блоки с травами, которые подходят для определенного типа кожи)

<https://etreniki.ru/S3UQR6NDFR>



Задание 2. Тренажер по теме «Типы кожи» (*распредели блоки в соответствии с типами кожи*)

<https://etreniki.ru/WV1QQVR8GY>



Задание 3. Тренажер по теме «Косметические средства» (*разгадай название косметического средства из путаницы букв*)

<https://etreniki.ru/D216QF2951>





Задание. В этой путанице из букв, тебе предстоит разгадать название косметического средства.

Далее



1 из 10



Н З О Т О Д Р Д Е А



1 из 10



Н З О Т О Д Р Д Е А

Средство для устранения неприятного запаха.



2 из 10



Ь Л О Н О С



2 из 10



Ь Л О Н О С

Очищающее средство для кожи лица.



Задание 4. Занимательные вопросы «Все о косметике»

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Каким словом греческого происхождения называют все средства по уходу за кожей и волосами?	
2.	Что обозначает слово «косметика»?	
3.	Из какой древней страны берёт начало современная косметика и парфюмерия?	
4.	Какое косметическое средство во Франции XVIII века делали из муки?	
5.	Эту красно-жёлтую натуральную краску для волос используют уже давно, а недавно с Востока пришла мода наносить ею узоры на теле. Как она называется?	
6.	Назовите француженку, которая вместе с модой на духи и искусственный жемчуг ввела в моду загар и короткую стрижку.	
7.	Назовите современное гигиеническое средство, в качестве которого богатые древние римляне использовали состав из скорлупы от устриц, мёда и воды, а бедные обходились углями из костра?	
8.	Какую тушь изобрела в 1939 году Элен Рубинштейн для труппы водного балета?	
9.	Каким косметическим средством щедро посыпали волосы кавалеры и дамы эпохи Рококо?	
10.	Что худеет от купания?	

Задание 5. Ребус «Лекарственные травы»
 Расшифровать ребусы с названиями лекарственных трав.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Задание 6. «Типы кожи, их характеристика»

Соотнесите типы кожи с их характеристикой.

1) СУХАЯ КОЖА	А) довольно жирная в области Т-зоны (лоб, нос, подбородок), сухая на щеках, висках, вокруг глаз, имеет хорошо заметные поры в области крыльев носа		
2) НОРМАЛЬНАЯ КОЖА	Б) довольно толстая, имеет расширенные поры, характерно наличие черных точек (камедонов)		
3) ЖИРНАЯ КОЖА	В) тонкая, светло-розового цвета, практически не имеет пор, обладает матовым блеском, плохо переносит воду и мыло		
4) КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА	Г) кожа матовая, нормальной плотности, поры едва заметны, слабый блеск в Т-зоне, устойчива к внешним раздражителям		
1	2	3	4

Задание 7. «Типы волос, их характеристика»

Соотнесите типы волос с их характеристикой.

1) НОРМАЛЬНЫЙ ТИП ВОЛОС	А) волосы выглядят неопрятно, пряди могут слипаться между собой, требуют ежедневного мытья, становятся грязными через несколько часов после мытья, впитывают окружающие запахи.		
2) СУХИЕ ВОЛОСЫ	Б) длинноволосые девушки чаще всего имеют этот тип. У них, как правило, волосы жирные у корней и сухие на кончиках.		
3) ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ	В) волосы выглядят чистыми, опрятными и шелковистыми, обычно легко поддаются укладке, достаточно быстро растут, практически не расслаиваются и красиво переливаются на солнце.		
4) СМЕШАННЫЙ ТИП ВОЛОС	Г) волосы легко ломаются, быстро спутываются между собой и расслаиваются, их сложно расчесывать и укладывать. смотрятся неухоженными, у них отсутствует характерный живой, здоровый блеск и эластичность.		
1	2	3	4

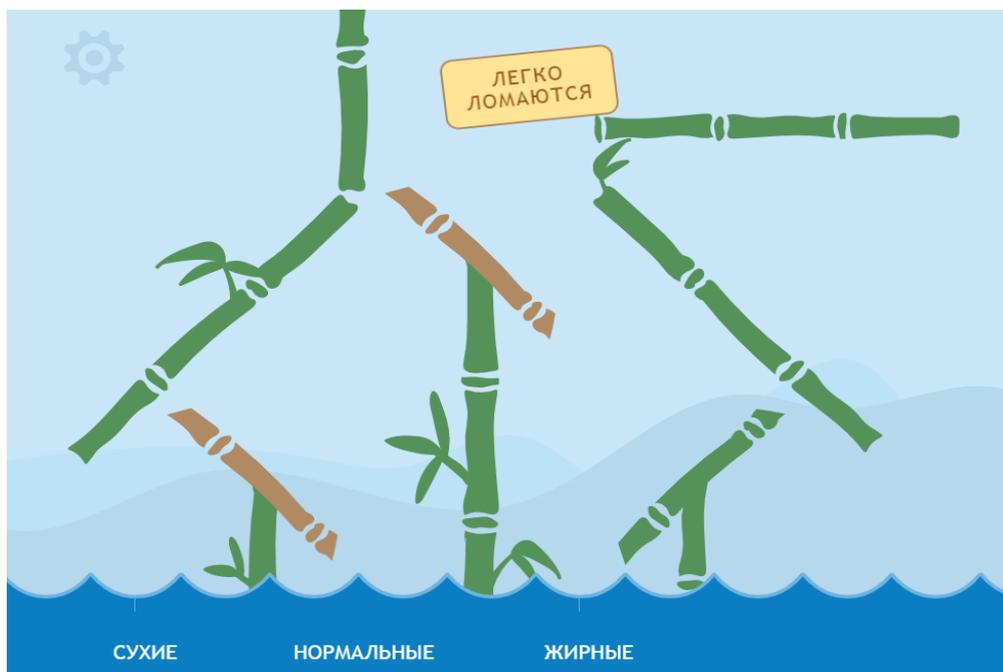
Задание 8. «Названия лекарственных растений»
 Соотнесите название растения с его изображением.

1.		КЛЕВЕР	А
2.		МЯТА	Б
3.		ШАЛФЕЙ	В
4.		КРАПИВА	Г
5.		ЗВЕРОБОЙ	Д
6.		ОДУВАНЧИК	Е
7.		БЕССМЕРТНИК	Ё
8.		ЧИСТОТЕЛ	Ж
1	3	5	7
2	4	6	8

Задание 9. Тренажер «Типы волос» (распредели блоки в соответствии с типами волос)

<https://etreniki.ru/8QVR16SU64>

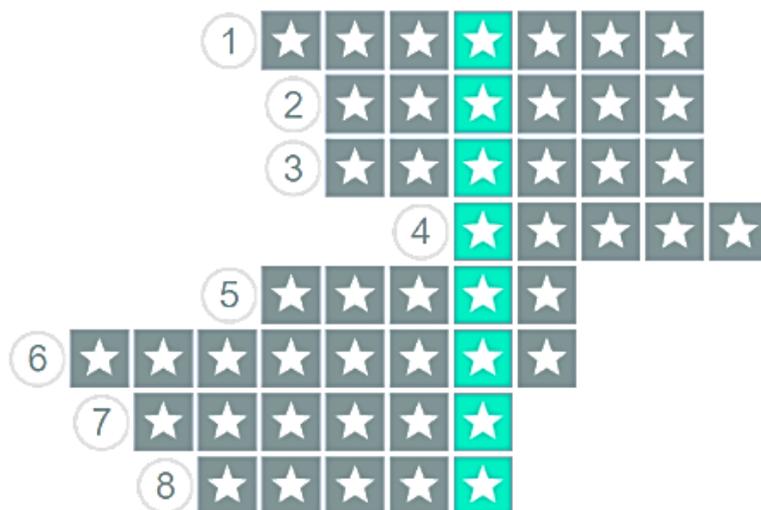




Задание 10. Кроссворд «Витаминный»

Перейдите по ссылке и ответьте на вопросы кроссворда

<http://vneuroka.ru/novyj-krossvord/13-161843800114443/>



Вопросы по горизонтали:

1. Вечнозелёное плодородное растение, плод похож на грушу.
2. Сочный плод, кладёшь железа.
3. Зеленый овощ из огорода.
4. «Фрукты счастья» или «райские фрукты».
5. Распространенная садовая культура с маленькой косточкой.
6. Оранжевый, но не апельсин.
7. Мягкий, сочный мясистый фрукт, плод дерева.
8. Это садовое растение получили путем скрещивания терна и алычи.

IV. Ответы к заданиям

Задание 4. Занимательные вопросы «Все о косметике»

1. Косметика; 2. «Искусство украшать»; 3. Древний Египет; 4. Пудра; 5. Хна; 6. Коко Шанель; 7. Зубная паста; 8. Несмываемая водостойкая тушь для ресниц; 9. Пудра; 10. Мыло.

Задание 5. Ребус «Лекарственные травы»

1. Ромашка; 2. Мята; 3. Крапива; 4. Шалфей; 5. Подорожник; 6. Зверобой; 7. Чистотел; 8. Мелисса.

Задание 6. «Типы кожи, их характеристика»

1 В	2 Г	3 Б	4 А
------------	------------	------------	------------

Задание 7. «Типы волос, их характеристика»

1 В	2 Г	3 А	4 Б
------------	------------	------------	------------

Задание 8. «Названия лекарственных растений»

1 В	3 А	5 Б	7 Е
2 Д	4 Ё	6 Ж	8 Г

Задание 10. Кроссворд «Витаминный»

1) авокадо; 2) яблоко; 3) огурец; 4) банан;
5) вишня; 6) мандарин; 7) персик; 8) слива