

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Ярославский юннатский центр «Радуга»

Принята  
на заседании педагогического совета  
МОУ ДО ЯрЮЦ «Радуга»  
Протокол от 03.03.2021 г. № 5  
Директор Е.А.Яковлева Е.А.Яковлева



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Мастерская красоты»

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Бодрова Ольга Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Программа разработана в 2019 году,  
Переработана и дополнена в 2020, 2021 гг.

Ярославль, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка .....               | 3  |
| 2. Учебно-тематический план .....            | 7  |
| 3. Содержание программы .....                | 12 |
| 4. Методическое обеспечение .....            | 64 |
| 5. Материально-техническое обеспечение ..... | 65 |
| 6. Контрольно-измерительные материалы .....  | 66 |
| Список литературы .....                      | 68 |
| Приложения .....                             | 70 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мастерская красоты» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р; утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;

3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (ФЦПРО);

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Нормы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г.;

7. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 № 41;

8. Устав МОУ ДО ЯрЮЦ «Радуга»;

9. Образовательная программа МОУ ДО ЯрЮЦ «Радуга».

Традиционно на протяжении многих веков человек уделял особое внимание своему внешнему виду. Вспомним слова А.С. Пушкина: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей...», или высказывание А.П. Чехова: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»!

*Актуальность программы*

В настоящее время у подрастающего поколения наблюдается повышенный интерес к вопросам создания собственного имиджа, к его внешним атрибутам. Большое количество модных журналов, интернет-сайтов предлагают массу информации по данной теме. Однако, несмотря на это, большинство молодых людей предпочитают создавать «своё лицо», используя дешёвую косметику неизвестных производителей, без соблюдения каких-либо гигиенических правил, что часто приводит к печальным последствиям (например, к аллергическим реакциям; к серьёзным заболеваниям кожи, волос и ногтей). Серьёзный уход за кожей лица, волосами и телом подростки, чаще всего, осуществляют лишь эпизодически (при возникновении определённых проблем).

Ещё одна серьёзная проблема – отсутствие у многих молодых людей художественного вкуса при использовании косметических средств. Они не могут самостоятельно подобрать необходимые средства в соответствии со своим типом внешности, особенностями лица, волос, тела. Некоторые подростки вместо гармоничного макияжа и вовсе предпочитают «боевой раскрас», который зачастую абсолютно дисгармоничен и способен серьёзно «подмочить репутацию» в обществе.

В данной программе не обойдены вниманием и вопросы внутренней красоты человека. В ходе цикла занятий с элементами арт-терапии запланированы психологические беседы о духовной красоте, мотивирование на здоровый образ жизни и творческие задания, направленные на излечение душевных травм и коррекцию поведения.

### ***Новизна программы***

Общеразвивающая программа «Мастерская красоты» является авторской. В настоящее время существуют программы профессиональной подготовки для учащихся профтехучилищ и лицеев по визажистике и парикмахерскому делу. Данная программа ориентирована, в первую очередь, на личность подростка (от 10 до 16 лет), она разработана с учётом возрастных особенностей среднего школьного возраста, гигиенических требований и современных тенденций в мире красоты и моды.

Программа «Мастерская красоты» состоит из шести разделов:

- Психология красоты и здоровья
- Основы визажистики
- Основы боди-арта
- Техники выполнения причёсок и укладок
- Украшения для декорирования причёсок своими руками. Декоративно-прикладное творчество.
- Техники простых стрижек и окрашиваний

Кроме этого, в программу так же включены мастер-классы по стрижке, причёске и укладке волос; творческие конкурсы по визажистике, парикмахерскому делу и боди-арту.

### ***Целесообразность программы***

Как показывает практика, в современной общеобразовательной школе вопросы, затронутые в дополнительной общеразвивающей программе, практически не рассматриваются. Грамотное сочетание и применение методов и средств обучения способно дать положительный результат.

***Цель программы:*** Развитие у детей здорового самосознания, повышение уровня ответственности и собственной самооценки, помощь в самоопределении, формирование у обучающихся художественного вкуса и гигиенических навыков с помощью разнообразных средств ухода за лицом, телом и волосами.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- дать теоретические знания по психологии красоты и здоровья, визажистике, парикмахерскому делу, окрашиванию волос, техникам создания декоративных украшений, боди-арту; познакомить с типами внешности;
- обучить основным технологическим приёмам выполнения: макияжа, декоративных рисунков; простых стрижек, причёсок, плетений, укладок, созданию декоративных украшений, художественной росписи по телу «боди-арт» и расписным техникам на основе аквагрима;
- научить пользоваться информационными источниками;
- применять полученные знания, умения и навыки на практике.

#### ***Развивающие:***

- способствовать развитию творческой и познавательной активности обучающихся;
- прививать гигиенические навыки в уходе за внешностью;
- развивать образное восприятие и художественный вкус.
- Развивать мелкую моторику рук у детей младшего и старшего школьного возраста.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать: тактичность; чувства толерантности, справедливости и коллективизма;
- способствовать коррекции поведения обучающихся;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения при использовании инструментария, в процессе выполнения поставленных задач на занятии;
- формирование творческой активности в процессе участия в конкурсах, акциях, праздниках.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся – от 10 до 16 лет. Занятия каждой группы детского

объединения проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего - 144 часа). Учебные занятия могут быть организованы: в полной группе (для освоения теоретического материала; проведения бесед, массовых мероприятий); в подгруппах (для проведения практических работ, мастер-классов); в сводных группах (для проведения творческих конкурсов, репетиций).

### **Прогнозируемые результаты**

#### **1 год обучения**

*К концу учебного года обучающиеся должны знать:*

- теоретические основы по психологии красоты и здоровья, визажистике, боди-арту;
- основные типы внешности;
- правила и алгоритмы выполнения макияжа, декоративных рисунков; художественной росписи по телу «боди-арт».

*К концу учебного года обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться информационными источниками;
- применять полученные знания, умения и навыки на практике;
- соблюдать гигиенические требования в уходе за внешностью.

#### **2 год обучения**

*К концу учебного года обучающиеся должны знать:*

- теоретические основы по психологии красоты и здоровья, выполнению причесок и укладок, окрашивания волос, техникам создания декоративных украшений и простых стрижек.
- правила подбора прически, декоративных украшений, укладки, вида стрижки к определенному типу лица, учитывая индивидуальные особенности внешности в целях создания гармоничного образа;
- правила и алгоритмы выполнения причесок, создания декоративных украшений, укладок, простых стрижек.

*К концу учебного года обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться информационными источниками;
- применять полученные знания, умения и навыки на практике;
- соблюдать гигиенические требования в уходе за внешностью.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
детского объединения «Мастерская красоты», 1 год обучения

| № п/п | Раздел        | Количество часов |
|-------|---------------|------------------|
| 1     | Всего часов   | 144              |
| 2     | Теоретических | 43               |
| 3     | Практических  | 97               |
| 4     | Экскурсии     | 4                |

| № п/п  | Тема занятия  | Всего | Теор | Практ | Экск. |
|--|---|-------|------|-------|-------|
| <b>Раздел 1. «Психология красоты и здоровья»</b> |   |       |      |       |       |
| 1.   | Техника безопасности. План работы на год. Входной мониторинг знаний.  | 2     | 2    |       |       |
| 2.   | Введение в предмет «Психология красоты и здоровья». Беседа с целью сплочения и настроя благоприятного климата в группе. | 2     | 1    | 1     |       |
| 3.   | Определения «женственность» и «мужественность»  | 2     | 1    | 1     |       |
| 4.   | Настроение. Эмоциональность и чувствительность. Типы темперамента.  | 2     | 1    | 1     |       |
| 5.   | Взаимосвязь внутренней и внешней красоты.   | 2     | 1    | 1     |       |
| 6.   | Как полюбить себя. Уверенность в себе.  | 2     | 1    | 1     |       |
| 7.   | Здоровый образ жизни, его влияние на состояние психического здоровья и качество жизни.                                  | 2     | 1    | 1     |       |
| 8.   | Интеллектуальная игра-викторина «Мы за здоровый образ жизни».   | 2     |      | 2     |       |
| <b>Раздел 2. «Визажистика»</b>                   |   |       |      |       |       |
| 1.   | Введение в профессию «Визажист». История визажа. Беседа с целью мониторинга знаний в группе.                            | 2     | 2    |       |       |
| 2.   | Виды инструментов и косметических средств. Инструкция по назначению.  | 2     | 1    | 1     |       |
| 3.   | Кожа лица, ее типы. Круглый стол.   | 2     | 1    | 1     |       |

|   |   |            |           |           |          |
|---|---|------------|-----------|-----------|----------|
| 4.  | Виды дневного макияжа. Обзор практических навыков в ежедневном легком макияже.                | 6          | 2         | 4         |          |
| 5.  | Оформление бровей. Виды форм и техник окрашивания.  | 4          | 2         | 2         |          |
| 6.  | Скульптурирование (контуринг) лица  | 6          | 2         | 4         |          |
| 7.  | Макияж в стиле классики. Стрелки в макияже.   | 6          | 2         | 4         |          |
| 8.  | Вечерний макияж.  | 6          | 2         | 4         |          |
| 9.  | Свадебный макияж.   | 6          | 2         | 4         |          |
| 10.   | Карнавальный макияж.  | 6          | 2         | 4         |          |
| 11.   | Театральный макияж.   | 6          | 2         | 4         |          |
| 12.   | Креативный макияж.  | 12         | 4         | 8         |          |
| 13.   | Подготовка к конкурсу-показу, репетиция образа.   | 12         | 4         | 8         |          |
| 14.   | Конкурс – показ стилистического образа.   | 2          |           | 2         |          |
| <b>Раздел 3. «Боди-арт»</b>                           |   |            |           |           |          |
| 1   | Введение в художественное направление «Боди-арт». Беседа с целью мониторинга знаний в группе. | 2          | 2         |           |          |
| 2.  | Виды инструментов и красителей. Инструкция по назначению.                                     | 2          | 1         | 1         |          |
| 3.  | Тема образа: «Животные»   | 2          |           | 2         |          |
| 4.  | Тема образа: «Домашние животные»  | 2          |           | 2         |          |
| 5.  | Тема образа: «Птицы»  | 2          |           | 2         |          |
| 6.  | Тема образа: «Подводный мир»»   | 2          |           | 2         |          |
| 7.  | Тема образа: «Насекомые»  | 2          |           | 2         |          |
| 8.  | Тема образа: «Растительный мир»   | 2          |           | 2         |          |
| 9.  | Тема образа: «Времена года»   | 2          |           | 2         |          |
| 10.   | Тема образа: «Неживая природа»  | 2          |           | 2         |          |
| 11.   | Тема образа: «Киногерои»  | 2          |           | 2         |          |
| 12.   | Тема образа: «Сказочные и мультипликационные персонажи»                                       | 2          |           | 2         |          |
| 13.   | Тема образа: «Фантазийная»  | 2          |           | 2         |          |
| 14.   | Техники художественной росписи по телу и лицу. Декорирование рисунка.                         | 8          | 2         | 6         |          |
| 15.   | Узоры «Мехенди» на основе аквагрима.  | 10         | 2         | 8         |          |
| 16.   | Конкурс-показ стилистического образа. Итоговое занятие.                                       | 2          |           | 2         |          |
| Экскурсия в «живой уголок» на базе МОУДО ЯрЮЦ«Радуга» |   | 4          |           |           | 4        |
| <b>Итого</b>  |   | <b>144</b> | <b>43</b> | <b>97</b> | <b>4</b> |



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

детского объединения «Мастерская красоты», 2 год обучения

| № п/п | Раздел        | Количество часов |
|-------|---------------|------------------|
| 1     | Всего часов   | 144              |
| 2     | Теоретических | 28               |
| 3     | Практических  | 112              |
| 4     | Экскурсии     | 4                |

| № п/п                                 | Тема занятия  | Всего | Теор | Практ | Экск. |
|---------------------------------------|---|-------|------|-------|-------|
| <b>Раздел 1. «Искусство прически»</b> |   |       |      |       |       |
| 1.                                    | Техника безопасности. План работы на год. Входной мониторинг знаний.                            | 2     | 2    |       |       |
| 2.                                    | Строение волоса. Виды средств для ухода и их состав. Круглый стол.                              | 2     | 1    | 1     |       |
| 3.                                    | Виды расчесок и их предназначение. Деление волосяного покрова головы на зоны.                   | 2     | 1    | 1     |       |
| 4.                                    | История прически. Типы и виды причесок. Обзор инструментов для создания прически. Круглый стол. | 2     | 1    | 1     |       |
| 5.                                    | Искусство и декорация плетений. Коса «Колосок»  | 2     |      | 2     |       |
| 6.                                    | Искусство и декорация плетений: коса «Рыбий хвостик»  | 2     |      | 2     |       |
| 7.                                    | Искусство и декорация плетений: «Французская» коса  | 2     |      | 2     |       |
| 8.                                    | Искусство и декорация плетений: «Коса-жгут».  | 2     |      | 2     |       |
| 9.                                    | Искусство и декорация плетений: «Коса из 4 прядей»  | 2     |      | 2     |       |
| 10.                                   | Искусство и декорация плетений: «Высокая коса из 4 прядей на основе декоративной ленты».        | 2     |      | 2     |       |
| 11.                                   | Искусство и декорация плетений: «Коса-корзинка».  | 2     |      | 2     |       |
| 12.                                   | Искусство и декорация плетений:   | 2     |      | 2     |       |

|   |   |    |   |   |  |
|---|---|----|---|---|--|
|   | «Цветок из ажурных кос».  |    |   |   |  |
| 13.   | Укладка волос. Виды, способы и техники укладки. Обзор средств и инструментов для укладки по назначению. Круглый стол. | 2  | 1 | 1 |  |
| 14.   | Укладка «Прямая», «Выпрямление загибом», с использованием утюжка/фена.  | 2  |   | 2 |  |
| 15.   | Укладка широкий «Голливудский локон», «Средний локон» с использованием выпрямителя/щипцов.                            | 2  |   | 2 |  |
| 16.   | Укладка «Голливудская волна»  | 2  |   | 2 |  |
| 17.   | Укладка мелкий «Афро-локон», «Гофре»  | 2  |   | 2 |  |
| 18.   | Искусство и декорация плетений: прическа «Водопад» на основе плетения и среднего локона.                              | 2  |   | 2 |  |
| 19.   | Искусство и декорация плетений: прическа: «Низкий хвост из локона с классической косой/косой-корзинкой»               | 2  |   | 2 |  |
| 20.   | Искусство и декорация плетений: «Спадающая классическая/французская коса на средний локон»                            | 2  |   | 2 |  |
| 21.   | Искусство и декорация плетений: «Объемная коса из локона»   | 2  |   | 2 |  |
| 22.   | Элементы прически. Цветок, завиток, крон, букля.  | 2  | 1 | 1 |  |
| 23.   | Высокая прическа. Техника создания объемной опоры, начёс, проборы при оформлении.                                     | 2  | 1 | 1 |  |
| 24.   | Высокая прическа с элементом «Букля»  | 2  |   | 2 |  |
| 25.   | Высокая прическа с элементом «Завиток»  | 2  |   | 2 |  |
| 26.   | Высокая прическа с элементом «Цветок»   | 2  |   | 2 |  |
| 27.   | Высокая прическа с элементом «Крон»   | 2  |   | 2 |  |
| 28.   | Искусство и декорация плетений: «Фантазийная» свободная тема.   | 6  |   | 6 |  |
| 29.   | Подготовка к конкурсу-показу, репетиция образа.   | 12 | 4 | 8 |  |
| 30.   | Конкурс-показ стилистического образа.   | 2  |   | 2 |  |
| <b>Раздел 2. Украшения для декорирования причесок своими руками.<br/>Декоративно-прикладное творчество.</b> |   |    |   |   |  |
| 1.  | Виды украшений для причесок. Обзор инструментов и материалов для создания украшений. Круглый стол.                    | 2  | 1 | 1 |  |
| 2.  | Мини-бантики на основе «невидимок»  | 6  |   | 6 |  |

|   |  |            |           |            |          |
|---|--|------------|-----------|------------|----------|
| 3.  | Объемные цветы из гофрированной бумаги.  | 6          |           | 6          |          |
| 4.  | Декоративная лента для украшения «Тиара»   | 6          |           | 6          |          |
| 5.  | Декоративный «веночек» на основе ободка.   | 6          |           | 6          |          |
| 6.  | Декоративный веночек на основе тканевой ленты.   | 6          |           | 6          |          |
| 7.  | Декоративная заколка.  | 6          |           | 6          |          |
| 8.  | Декоративное украшение на основе проволоки.  | 6          |           | 6          |          |
| <b>Раздел 3. Техники простых стрижек и окрашиваний.</b> |  |            |           |            |          |
| 1.  | Введение в профессию «Парикмахер» по направлению «Мастер стрижки». Виды мужской и женской стрижки. Беседа с целью мониторинга знаний в группе. | 2          | 2         |            |          |
| 2.  | Виды «монолитной» стрижки. Мастер-класс. Подравнивание: прямой срез.   | 4          | 2         | 2          |          |
| 3.  | Виды «градуированной» стрижки. Мастер-класс. Стрижка «Каскад».   | 4          | 2         | 2          |          |
| 4.  | Виды «прогрессивной» стрижки. Мастер-класс. Стрижка «Лесенка».   | 4          | 2         | 2          |          |
| 5.  | Мастер-класс: мужская модельная/женская модельная стрижка.   | 2          | 2         |            |          |
| 6.  | Технологии окрашивания волос. Обзор красителей для волос. Круглый стол.  | 2          | 1         | 1          |          |
| 7.  | Технология окрашивания в один тон.   | 2          | 2         |            |          |
| 8.  | Работа с осветляющими красителями. Итоговое занятие.   | 2          | 2         |            |          |
| Экскурсия в «живой уголок» на базе МОУДО ЯрЮЦ «Радуга»  |  | 4          |           |            | 4        |
| <b>Итого</b>  |  | <b>144</b> | <b>28</b> | <b>112</b> | <b>4</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

**1. Вводное занятие.** Техника безопасности. План работы на год. Входной мониторинг знаний.

#### Раздел 1. Психология красоты и здоровья

##### **2. Введение в предмет «Психология красоты и здоровья»**

Общее определение раздела «Психология красоты и здоровья». Психологическая беседа с целью сплочения и налаживания взаимного доверия между участниками детского объединения.

Игра на сплочение: по часовой стрелке, передавая эстафету, каждый из участников группы рассказывает о своих увлечениях, хобби, времяпровождении, целях на будущее, профессиональном самоопределении и т.д.

##### ***Материалы для беседы***

Вопросы: что такое психология? Что изучает данная наука?

***Психология***-это наука, которая занимается изучением поведения и процессов мышления животных и людей или изучением психики человека. В переводе с латинского языка Психея означает «Душа», существование которой до сих пор оспаривается большинством ученых. Logos переводится как «понятие; мысль или слово». Если существование души не доказано, то существует сознание, в котором происходят тысячи невероятно интересных явлений.

***Здоровье*** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В медицинском определении под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний. Здоровье бывает *физическое и психологическое*. Данные термины неразрывно связаны между собой, об этом свидетельствует научный раздел в психологии – Психосоматика.

***Психосоматика***– это наука о влиянии душевного состояния на физическое тело и состояние физического тела на психику человека. Иными словами - все что мы думаем, что чувствуем воплощается в материальном облики и действует на наше обличие, будет это наше здоровье, самочувствие, поведение или внешняя красота.

***Красота*** - эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение. Красота бывает внешняя и

внутренняя (душевная). Внутренняя красота человека – это комплекс душевных качеств, который побуждает людей совершать достойные поступки. Красота дарит гармонию, окрыляет душу, поселяет в ней надежду. Она становится главной музой для творческих людей. Как только она касается разума гениального человека, у него рождается нечто прекрасное. Так создавались шедевры мирового искусства. Она идет рука об руку с искусством.

*Источник натуральной красоты — природа*, а природа прежде всего – это естественность. Красота вызывает вдохновение, наслаждение и умиротворение. Рассматривая это понятие, имеют в виду два понятия: внешняя и внутренняя красота. Они касаются людей. Если первое понятие предполагает характеристику человеческого тела, то второе — более глубокое. Человеческая красота неразрывно связана с таким великим чувством, как любовь. Внутренние особенности людей это и есть духовный мир. Внешняя красота может создаваться самим человеком. Но не каждый способен раскрыть в своей душе внутреннюю красоту. При наличии богатой духовной культуры внешняя привлекательность выступает всего лишь оболочкой. Это понятие становилось темой для высказывания великих людей. Красота необходима в повседневности, чтобы разнообразить быт человека. Она дает силы жить, и с этим трудно поспорить. Красота то, к чему стремится каждый человек, сознательно или бессознательно. Восприятие прекрасного заложено у нас внутри, как путеводная звезда. Человек ищет спутника жизни, способного стать для него источником вдохновения. В современных домах тоже полно красивых вещей. Мы приобретаем их, чтобы создать в доме уют. Даже работу люди выбирают по принципу вдохновения. Если она вызывает у нас чувство прекрасного, мы ощущаем себя «в своей тарелке». Если наоборот, то такой труд направлен на выживание и не может быть источником наслаждения.

*Как говорила великая Коко Шанель: "Заботясь о красоте, нужно начинать с души, иначе никакая косметика не поможет!"*

### **3. Определения «женственность» и «мужественность».**

*Задание:*

Изобразите женственность, используя любые методы: рисунком или списком определенных качеств, описывающих это понятие. Каждый показывает изображение или зачитывает список качеств, объясняя свое мнение с места или напротив группы.

#### ***Материалы для беседы***

Есть два типа понимания женственности: есть настоящая женственность, а есть подделка под нее, искусственная женственность. Искусственная женственность продаваема. Продаваема она в том смысле, что продается в сфере услуг, ориентированной на женщин: парикмахерам, парфюмерам, массажистам и всей индустрии женской моды.

Настоящая женственность не наигранная, не купленная, не искусственная, скорее – это совокупность приятной внешности, внутреннего душевного самоощущения, определенных характерных, поведенческих качеств и стиля.

Проведенные исследования сравнительной эффективности средств борьбы с женской депрессией показали, что сегодня самым эффективным средством борьбы с депрессией у женщин является шоппинг. На втором месте - парикмахерская и SPA. Психологи и психотерапевты - только на третьем месте...

Женственность - это притяжение и свет, теплота, мягкость и гибкость. Свет идет от привлекательного лица с улыбкой, а теплота - от нежных и внимательных женских прикосновений, мягкость - от плавных женских движений.

По сравнению с женщинами, мужчины - жесткие, им во всем нужна четкость и определенность, да или нет, сегодня и сразу. А настоящая женщина - другая. Женщина всегда притягивает игрой сияющих глаз, и переливами звонкого голоса. Спорт мужчины - борьба, бокс, каратэ, самбо - взаимодействие жесткое, с ударами и бросками.

Женский спорт - танцы и йога, где текут только плавные вещи, которые никогда не кончаются, в которых нет ни одной определенной точки завершения, где одно движение всегда плавно перетекает в другое.

#### **4. Настроение. Эмоциональность и чувствительность. Типы темперамента.**

##### ***Материалы для беседы***

Всегда хорошее настроение – это реально, осуществимо! А восстановить душевное равновесие не так сложно, как может показаться на первый взгляд! Достаточно узнать, как это работает. И тогда сохранять спокойствие практически в любой ситуации войдет в автоматическую привычку. Как известно, эмоции всегда на страже нашего благополучия и дают понять, когда мы отклоняемся от дороги к счастью, успеху и гармонии. Поэтому так важно постоянно или хотя бы периодически давать отчет, в каком состоянии вы находитесь, какие чувства и эмоции в вас сейчас преобладают. И чтобы вернуть душевное равновесие необходимо осознавать, что мы не марионетки в чьих-то руках, а свободомыслящие существа, т.е. другие не виноваты в нашем счастье или несчастье. Такое утверждение верно для всех взрослых и зрелых личностей. И такой подход дает возможность самостоятельно менять свое настроение, если оно вам не нравится. Вернемся к конкретным шагам для восстановления душевного равновесия. Что нужно сделать и в какой очередности? Во-первых, вы осознали, в каком состоянии вы сейчас находитесь, и взяли ответственность за происходящее в свои руки. Во-вторых, наиболее точно назвали эмоцию, которая сейчас главенствующая. Например, грусть или гнев. Мы сейчас не будем говорить, кем или чем вызваны негативные эмоции, важнее, что они есть. А первоочередная задача,

в любой ситуации, даже на первый взгляд кажущейся тупиковой или безвыходной, восстановить спокойствие, сохранять положительный настрой. Потому что только в таком состоянии появляется способность разглядеть малейшие благоприятные возможности, шанс использовать сложившуюся ситуацию себе на пользу, и в целом, максимально продуктивно трудиться, принимать верные решения, корректировать свои дальнейшие шаги. Да и, согласитесь, пребывать в хорошем, позитивном настроении просто приятно. Единственное, сохранять положительный настрой – не означает закрыть на глаза на то, что волнует. Бывают исключения, когда бездействие может дать лучшие результаты, разрешить проблему. Но в большинстве случаев, оптимальным вариантом все-таки является разумный уровень сосредоточенности, концентрации на решаемой задаче.

Все эмоции, как и чувства, влияют на процессы в организме человека, мимику и внешний вид. Эмоция кратковременна, она происходит здесь и сейчас, под стимулом внешней среды. Чувство может быть долгоиграющим и преследовать долгое время постоянно или с некой периодичностью. Чувство можно испытать сильной, яркой вспышкой и кратковременным моментом - это называется эмоция.

Каждый человек индивидуально привык реагировать на ситуации, у каждого свой определенный стиль поведения, опираясь на данные факты, вырисовывается вид темперамента. Темперамент установлен на биологическом уровне (генетически). Характер зависит от мотивов и воли, обусловлен осознанными поступками в соответствии с морально-этическими и нравственными нормами, ценностями, потребностями. Характер может изменяться всю жизнь.

Психологическая характеристика типов темперамента, тесты и задания по теме представлены в Приложении 6.

## **5. Взаимосвязь внутренней и внешней красоты**

### ***Материалы для беседы***

Одни склонны считать, что душа важнее тела, а другие уверены, что влюбиться можно только в красивое тело, а душа, какой бы прекрасной она ни была, не компенсирует недостатков тела.

*А как вы считаете?* Пока мы живы - тело и душа едины, чем здоровее, успешнее и привлекательнее человек - тем лучше его душа понимает сигналы тела, и наоборот. Меняя отношение к своему телу, мы можем управлять своими эмоциями, и чаще испытывая положительные эмоции, мы способствуем привлекательности и здоровью своего тела. Как часто вы задаетесь вопросом, чем вы расстроены, почему нет настроения? Если вы не можете ответить на этот вопрос, прислушивайтесь ли вы к своему телу? А ведь оно всегда говорит с нами, оно наш верный союзник и советчик, который берет на себя тяготы переживаний, особенно когда душа сильно страдает. Чтобы управлять своими негативными эмоциями и обрести уверенность в себе, повысить самооценку, нужно заботиться о своем теле.

Наш менталитет таков, что уход и забота за телом, полноценный отдых, качественное питание, внимательность к телесным потребностям часто либо игнорируются как недостаточно важные, либо воспринимаются негативно, подразумевая под собой эгоизм, ребячество, лень и прочее. Поэтому нам бывает сложно принять свое тело и начать заботиться о нем, и, как следствие, по-настоящему полюбить себя и/или избавиться от зависимостей.

Начав заботиться о себе, своем организме, человек, хочет он того или нет, повышает самооценку, настроение и становится более здоровым физически.

Материалы по теме взаимосвязи психических состояний с телом и поведением человека представлены в Приложении 7.

## 1. Как полюбить себя. Уверенность.

### *Материалы для беседы*

Как полюбить себя?

Важный момент – это **отказ от самокритики**. Вопрос: как часто вы себя критикуете? Задумайтесь на мгновение, какие слова вы употребляете, ругая себя?

Когда мы говорим себе, что ничего страшного не происходит, то, независимо от обстоятельств, всё можно легко изменить и исправить. А когда мы считаем, что всё плохо, трудности встречаются на каждом шагу. Мы все без исключения меняемся. Каждый день — это новый день. И сегодня мы уже поступаем немного не так, как вчера. Те, кто вырос в неблагополучных семьях, часто развивают в себе непомерное чувство ответственности и вырабатывают привычку к жесточайшей самокритике. Необходимо воспитать в себе чувство собственного достоинства и собственной значимости. Потому что, чувствуя себя недостаточно хорошими, мы постоянно находим причину быть несчастными и униженными. Кроме того, мы разрешаем, таким образом, болезни и боли селиться в нашем теле; откладываем то, что могло бы принести нам пользу; дурно обращаемся со своим организмом, пичкаем его вредными «тяжелыми» продуктами. Так или иначе, но мы все не уверены в себе, потому что мы люди.

*Уверенность должна быть достаточной, но не совершенной.*

Давайте научимся не претендовать на собственное совершенство. Завышенные требования лишь оказывают на нас чрезмерное давление и мешают разглядеть в себе то, что нуждается в исцелении. Вместо этого мы можем открыть свои творческие способности, строго индивидуальные черты характера, научиться уважать себя за те качества, которые отличают нас от других. У каждого из нас — своя собственная задача, своя роль.

Необходимо **перестать пугать себя**. Многие из нас терроризируют себя мрачными мыслями, тем самым только ухудшая положение вещей. Из мухи вырастает слон. Нельзя жить в вечном ожидании чего-то плохого. Мы зачастую отправляемся спать, мысленно нарисовав картину самого неудачного разрешения своей проблемы. Это как-то по-детски: малыш



воображает, что у него под кроватью сидит чудовище, и пугается собственных фантазий. Неудивительно, что вы, при этом, не можете заснуть. Как и ребенку, вам нужны родители, которые придут и приласкают вас. Но теперь вы уже выросли и знаете, что только сами можете себя успокоить. Больные люди часто пугают себя. Как правило, им представляется самое худшее. Они размышляют о своих похоронах и в результате перестают ощущать себя личностью. Дурные мысли могут испортить взаимоотношения между людьми. Вам не позвонили — из этого немедленно делается вывод, что вас разлюбили и теперь вы приговорены к пожизненному одиночеству. Вы чувствуете себя покинутыми и отверженными. То же самое может относиться и к работе. Вы получили от кого-то не очень лестный отзыв — вам сразу же мерещится увольнение. Таким образом, вы создаете и укрепляете в собственном сознании парализующие мысли. Если вы ловите себя на отрицательной мысли, подыщите какой-нибудь образ, который вам было бы приятно видеть на ее месте. Может быть, это будет прекрасный вид, закат солнца, цветок, зарисовка из спортивной жизни и т.д. Используйте этот образ в качестве переключателя всякий раз, когда обнаруживаете, что пытаетесь сами себя запугать. Если это упражнение делать регулярно, то постепенно вы избавитесь от своей прежней привычки. Но для этого потребуется терпение и упорство.

Следующий способ - *это быть мягким, терпимым и добрым* с самим собой. Терпение — это очень мощное средство. Большинство из нас страдают от ожидания немедленного вознаграждения. Нам не хватает терпения ждать. Мы раздражаемся, когда приходится стоять в очередях. Мы желаем получить ответы на все вопросы сию же минуту. А заодно — и всё хорошее, что есть в жизни. Слишком часто мы отравляем своим нетерпением жизнь другим людям. Нетерпение — это сопротивление познанию. Мы хотим получать ответы, не усвоив урока и не делая необходимых шагов в этом направлении.

Мы должны научиться быть добрыми к нашему разуму. Давайте не будем ненавидеть себя за отрицательные мысли. Лучше думать, что наши мысли в большей степени «создают», чем «разрушают». Мы не должны винить себя в неудачно сложившихся обстоятельствах. Ведь мы можем учиться на этом жизненном опыте. Быть добрым по отношению к себе — значит положить конец любым обвинениям и оскорблениям в свой адрес, равно как и наказаниям. Необходимо также научиться расслабляться. Когда вы напуганы и напряжены, энергия отсечена от вас. Нужно всего несколько минут, чтобы полностью расслабить свое тело и мозг.

Необходимо *принять свои недостатки*. Каждый из нас когда-то ошибается и делает неправильный выбор. Однако, если мы постоянно наказываем себя за свои ошибки, то такая модель поведения постепенно входит в привычку и от нее становится довольно трудно отказаться. При этом, всё сложнее бывает сделать положительный выбор. Помните, что ни

одна трудная или неприятная ситуация не возникает случайно. За каждой из них что-то стоит. Какая-то очень серьезная причина.

**Полюбите себя.** Не ждите, пока у вас всё начнет получаться. Вечная неудовлетворенность собой — это всего лишь привычка. Если вы можете быть довольны собою сейчас, если можете прямо сейчас любить и одобрять себя, то, значит, вы уже готовы наслаждаться теми хорошими вещами, которые станут частью вашей жизни. Научившись любить себя, вы сможете любить и принимать других. Мы не можем изменить других людей, поэтому, оставьте их в покое. Стараясь кого-то изменить, мы тратим массу энергии. Если бы мы потратили хотя бы половину ее на себя, то были бы уже совершенно иными. И конечно, к нам бы было уже абсолютно другое отношение. Вы не можете научить кого-нибудь жить. Каждый должен сам найти собственный путь. Всё, что вам доступно, — это познать самого себя. А любовь к себе — первый шаг в этом направлении. Она помогает устоять против разрушительных воздействий, которые могут оказывать на вас некоторые люди.

## **2. Здоровый образ жизни, его влияние на состояние психического здоровья и качество жизни.**

### ***Материалы для беседы***

*Существует правило, которое работает: «В здоровом теле - здоровый дух».*

Вопросы: что вы делаете для того, чтобы оставаться здоровыми? Думаете ли вы о том, как вы живете, что кушаете, занимаетесь ли спортом, как проводите свободное время, соблюдаете гигиену? Насколько сильна связь между психическим и физическим здоровьем?

Согласно результатам множества исследований, на состояние здоровья человека в обозначенной степени влияют следующие факторы:

- Качество медицинского обеспечения – 10%
- Наследственные факторы (генетическая предрасположенность) – 20 %
- Экологическая обстановка окружающей среды – 20%
- Образ жизни человека – 50%

Образ жизни человека влияет на его здоровье больше, чем все вместе взятые факторы, что не зависят от самого человека. Поэтому очевидно, что каждый из нас в силах существенно снизить вероятность возникновения тех или иных заболеваний и чувствовать себя хорошо, даже имея плохую наследственность и живя в экологически неблагоприятной обстановке. И для этого нужно скорректировать свой образ жизни так, чтобы исключить из него вредные привычки, неоправданный риск, стрессовые ситуации и негативные мысли.

### ***Передача и стресс.***

Передача — это один из способов нейтрализации стресса. Вы расстроены чем-то и едите, чтобы успокоиться. Еда только временно может

улучшить ваше состояние. Если вы будете меньше расстраиваться, вы будете меньше есть. К сожалению, большинство факторов, которые влияют на наше неблагоприятное состояние не исчезают сами по себе. Эти факторы продуцируются тремя источниками и их нельзя устранить перееданием. Люди, ситуации, окружающая среда – часть вашей жизни. И вне зависимости от того, что вы делаете, они продолжают оставаться на своем месте. Все эти источники стресса или стрессоры являются внешними. Вы можете усугубить или облегчить воздействие стрессов в зависимости от вашей внутренней реакции на них. Все эти негативные эмоции ведут к перееданию, которое по вашим ожиданиям улучшит ваше состояние. Если вы измените свое отношение к жизни, вы будете меньше подвержены стрессу. Вам нужно изменить ситуацию, которую вы не можете принять, но которую реально изменить. Для того, чтобы уменьшить последствия воздействия стресса, в первую очередь вам нужно понять, что послужило его причиной. Во-вторых, нужно знать, что вы думаете о стрессорах, так вам проще будет изменить свои мысли и представления о них. Вы рассматриваете еду как средство борьбы со стрессом? Если вы избавитесь от переедания, фактора, который усиливает стресс, то станете лучше справляться с внешними стрессорами. Контролируйте свою жизнь и прислушивайтесь к организму. Предлагаемые техники от переедания: самовнушение, визуализация, релаксация.

### ***Задание.***

*Ваш самоанализ должен включать в себя следующие аспекты:*

1. Конкретное поведение (сколько Вы едите, что Вы едите, когда Вы едите, куда Вы ходите и остальное, что покажется Вам важным)
2. Ваши чувства и эмоции (что и с какой интенсивностью Вы чувствуете)
3. Отношения с другими людьми (как ведут себя люди, которые важны для Вас, а также мнение общества). Ваша главная задача тут: выяснить, почему именно Вы переедаете? И в каких ситуациях это происходит. Какие эмоции заставляют Вас переесть. Чётко выясните и пропишите эти проблемные места. Продумайте, как это можно исправить.

### **Что такое здоровый образ жизни?**



Под понятием «образ жизни» психологи подразумевают не только определенные привычки человека, но и его профессиональную занятость, быт, форму и способы удовлетворения материальных, физических и духовных потребностей, особенности поведения и общения с другими людьми. В целом, образ жизни каждого человека включает 4 аспекта: уклад жизни, стиль жизни, уровень жизни и качество жизни.

*Ключевое значение для здорового образа жизни человека имеет его стиль жизни*, так как уровень, уклад и качество жизни являются его производными. Стиль жизни каждого человека зависит исключительно от внутренних факторов – мотивации, жизненных целей и приоритетов, склонностей, предпочтений, бытовых и личных привычек и др. Поэтому очевидно, что именно стиль жизни определяет и жизненный уклад, и качество жизни, и именно от него зависит, будет человек жить счастливо или выживать. К примеру, ленивый человек, страдающий от алкоголизма, вряд ли сможет похвастаться интересной работой, достойным заработком, хорошим самочувствием и высоким качеством своей жизни.

Главная задача, которую ставит перед собой психология здоровья и здорового образа жизни – научить людей корректировать свой стиль жизни таким образом, чтобы достичь и психологического, и физического здоровья, и сохранить это здоровье на долгие годы. Решение этой задачи специалисты уже нашли – к примеру, академик Н. М. Амосов утверждает, что каждый человек, желающий иметь крепкое здоровье, должен соблюдать 5 основных условий:

1. Ежедневно выполнять физические упражнения;
2. Ограничивать себя в пище и придерживаться правил здорового питания;
3. Закалять свой организм;
4. Полноценно отдыхать;
5. Быть счастливым и позитивным человеком.

### **Каких правил нужно придерживаться чтобы быть здоровым?**

Современные специалисты расписали правила здорового образа жизни более подробно, и большинство психологов и психотерапевтов, специализирующихся на психологии здоровья, будут рекомендовать своим клиентам руководствоваться 10 основными правилами здорового стиля жизни:



- *Полноценный сон.* Взрослый человек должен спать минимум 7 часов каждые сутки, причем соблюдение режима сна не менее важно, чем количество времени, выделяемое на сон. Во время сна организм восстанавливается, а психика решает накопленные во время бодрствования задачи, сбрасывает нервное напряжение, отдыхает и восстанавливается. Недостаток сна очень быстро сказывается и на психическом, и на физическом здоровье человека — он становится раздражительным и рассеянным, постоянно чувствует усталость, упадок сил и невозможность сконцентрироваться.

- *Правильное питание.* «Человек — это то, что он ест», в шутку говорили великие люди, однако в этой шутке больше правды, чем кажется на первый взгляд. Все нужные для нормального функционирования организма макро- и микроэлементы мы получаем с пищи, поэтому сбалансированное полноценное питание будет залогом здоровья и хорошего самочувствия, а привычка нерегулярно питаться либо есть вредную еду обернется лишними килограммами и накоплением в организме токсинов и шлаков.

- *Отказ от вредных привычек.* Курение, алкоголизм и наркомания являются причиной множества заболеваний и существенно укорачивают срок жизни зависимого. Также важно, что любая пагубная зависимость отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека.

- *Избавление от тревожности.* Повышенная тревожность и мнительность — причина постоянного беспокойства и хронического стресса. Человек, страдающий от повышенной тревожности, практически никогда не может почувствовать состояние покоя и счастья, так как его психика и воображение предоставят ему 100 поводов для переживаний, начиная от экономического кризиса и заканчивая мыслями о не выключенном утюге. Неудивительно, что люди, склонные к тревожности, постоянно жалуются на головную боль, упадок сил, нарушения сна и другие неприятные симптомы, ведь в состоянии стресса организм не может полноценно отдохнуть и восстановиться.

- *Избавление от страхов и фобий.* Навязчивые страхи и фобии, как и повышенная тревожность, являются источником постоянного стресса и могут стать «спусковым крючком» для возникновения заболеваний нервной системы и психосоматических болезней.

- *Регулярное общение с приятными людьми.* Общение с друзьями и любимыми влияет на здоровье человека больше, чем может показаться на первый взгляд. Даже несколько минут общения с приятным человеком может помочь избавиться от плохого настроения, справиться с усталостью и даже уменьшить головную боль. А причина такого положительного влияния общения с любимыми людьми на самочувствие в том, что организм реагирует на контакт с друзьями или любимыми выработкой гормонов счастья и удовольствия.

- *Ежедневные прогулки на свежем воздухе.* Свежий воздух и солнечные лучи — лучшее лекарство от депрессии, апатии и усталости. На свежем воздухе все системы организма работают более интенсивно, чем в помещении, а все клетки насыщаются кислородом, поэтому ежедневные прогулки помогут всегда держать тело в тонусе.

- *Своевременное лечение.* Большинство болезней на начальных стадиях не наносят серьезного ущерба организму и поддаются быстрому лечению. А вот «запущенные» заболевания, перешедшие в хроническую стадию, нарушают работу сразу нескольких систем организма и лечатся гораздо дольше. Своевременное лечение болезней — лучший способ предотвратить осложнение и переход заболевания в хроническую стадию, поэтому обращение к врачу при первых симптомах недомогания является лучшим способом надолго сохранить крепкое здоровье.

- *Оптимистичный взгляд на жизнь.* Тот факт, что оптимисты быстрее справляются с болезнями, чем пессимисты, врачи подметили еще несколько веков назад, поэтому даже целители Средневековья рекомендовали своим пациентам настраиваться на выздоровление и верить, что недуг скоро отступит. Современные психологи уверены, что оптимисты не только быстрее выздоравливают, но и реже болеют, так как в их образе жизни нет места тревожности и постоянным стрессам.

- *Нормальная самооценка и любовь к себе.* Уверенность в себе и способность любить и принимать себя — это главный залог хорошего физического и психического здоровья. Именно заниженная самооценка и неприятие себя является причиной повышенной тревожности, мнительности, стрессов, бессмысленных переживаний и наплевательского отношения к здоровью. Неуверенность в себе зачастую является первопричиной формирования пагубных зависимостей и пессимистического взгляда на жизнь, поэтому

здоровый образ жизни и заниженная самооценка — это несовместимые понятия.

Вышеперечисленные 10 правил здорового образа жизни достаточно просты, и при желании их сможет соблюдать каждый человек. Конечно, многим людям для того, чтобы быть здоровыми, нужно провести значительную работу над собой — избавиться от психологических проблем и расстройств, найти друзей, отказаться от пагубных привычек и др. Однако вести здоровый образ жизни нужно каждому, ведь перед здоровым человеком открывается гораздо больше перспектив и возможностей.

### **3. Интеллектуальная игра-викторина «Мы за здоровый образ жизни».**

## **Раздел 2: «Визажистика»**

### **1. Введение в профессию «Визажист». История визажа.**

1. Тематическая беседа. Мониторинг знаний в данной области.
2. Просмотр документального фильма о происхождении макияжа, моды и стиля прошлых веков.
3. Вопросы группе, связанные с фильмом: какие факты из истории запомнились? Что впечатлило? Что больше всего понравилось и стало интересным для изучения?

### **2. Виды инструментов и косметических средств. Инструкция по назначению.**

Презентация, рассказывающая о видах парикмахерских инструментов. Наглядное пособие по использованию инструментов. Круглый стол.

### **3. Кожа лица, её типы.**

Беседа о типах кожи и способах их определения, о правильном уходе, рекомендуемой косметике для каждого типа.

#### ***Основное содержание беседы***

В зависимости от имеющейся на коже естественной жировой смазки и содержания влаги кожу условно подразделяют на нормальную, жирную, сухую и комбинированную (смешанного типа).

Нормальная кожа выглядит чистой и свежей, отличается натянутостью, эластичностью, отсутствием шелушения. Она имеет розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин. Обладательницы такой кожи настоящие счастливицы, так как нормальный тип кожи встречается крайне редко!

Жирная кожа характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточного кровоснабжения, избыточный жир закупоривает поры. Она склонна к появлению прыщей и угрей, иногда имеет загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками.

Кожа довольно грубая, а перед менструациями становится особенно жирной и воспаленной. Но у жирной кожи есть огромное преимущество перед другими: она довольно нечувствительна, а значит, долго останется молодой. Обильно выделяющийся жир создает защитную пленку, которая не дает влаге испаряться и блокирует проникновение вредных веществ. И еще один плюс: с возрастом состояние жирной кожи только улучшается и обычно к 30 годам она становится смешанной.

Сухая кожа может иметь разное происхождение, и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом и среднем возрасте сухость кожи бывает «естественной». В этом случае сухая кожа выглядит нежной, тонкой, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны, но уже в молодом возрасте могут появляться тонкие морщинки. Иногда, при отсутствии специального ухода, она шелушится, может появиться ощущение стянутости или раздражение. Такая кожа очень сильно реагирует на изменения температуры окружающего воздуха, плохо переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы.

Следует иметь в виду, что чрезмерная сухость кожи может быть обусловлена недостатком жира в организме как в силу низкого его поступления с пищей, так и из-за нарушения жирового обмена при заболеваниях печени или поджелудочной железы. Кроме того, повышенная сухость кожи может быть связана с дефицитом витаминов А, С, РР.

Смешанная (комбинированная) кожа встречается очень часто. Она характеризуется неравномерным распределением жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками, а вокруг глаз и на щеках — кожа нежная и сухая, иногда шелушится, на ней легко возникают морщины. Смешанный тип кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными участками. В зрелые годы смешанная кожа обычно постепенно изменяется в сторону нормальной.

Биологическое старение кожи начинается в 14—15 лет. В 28—30 лет проявляются первые признаки увядания: клетки кожи плохо отшелушиваются, утолщается ороговевший слой, замедляется процесс регенерации, быстрее испаряется влага, появляются морщины. К 50 годам возрастные изменения становятся уже хорошо заметны: кожа обвисает, особенно обозначаются носогубные складки, морщины вокруг глаз и на переносице. В пожилом возрасте, когда жирность и влажность кожи уменьшаются, нормальная (и даже жирная кожа) может стать сухой. При этом она сохраняет недостатки своего «прежнего» типа и приобретает новые - сухой кожи. Такая кожа почти лишена жира и влаги и имеет вид сухого, пожелтевшего пергамента. Кожа, бывшая в молодости жирной, сохраняет крупную пористость. С появлением возрастной вялости пористость становится более выраженной. Кожа выглядит толстой, грубой, обезвоженной и шероховатой.



Отдалить возрастные изменения поможет только правильный уход за кожей, начинать его надо еще в юности. Для того чтобы определить тип кожи, нужно через 2 - 3 часа после умывания промокнуть ее бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло (можно зеркало). Если на стекле или бумаге появится маслянистое пятно, значит, кожа жирная, если пятна нет, — кожа сухая или нормальная. Если вы сомневаетесь в том, правильно ли вы определили ваш тип кожи, проконсультируйтесь в специальном отделе при косметическом магазине или аптеке (такие советы абсолютно бесплатны).

Специалисты с удовольствием помогут вам, к тому же, вы можете попробовать то или иное косметическое средство известного мирового производителя прежде, чем решитесь на покупку. Как показывает практика, большинство женщин прислушивается к совету косметологов при магазинах элитной косметики.

Отнеситесь ответственно к покупке косметических средств по уходу за кожей. Не экономьте на своем лице — дешевая маска неизвестной фирмы вряд ли вернет вам молодость и разгладит морщины, однако не все то золото, что блестит: супердорогое средство не всегда является самым эффективным.

Производитель частенько «набивает» цену за упаковку, бренд, рекламу или «очень редкий уникальный состав». Прислушиваясь к советам продавцов, будьте все же готовы к тому, что вам могут подсунуть абсолютно бесполезный для вас продукт или всучить самый дорогой товар из всех имеющихся аналогов.

#### **4. Виды дневного макияжа. Обзор практических навыков в ежедневном легком макияже.**

##### ***Подготовка лица к макияжу***

Очищение кожи лица.

##### ***Инструменты и средства для макияжа***

- Аппликаторы и кисточки. Их количество в данном случае принято приравнивать к четырем: это кисти для пудры и румян, помады и теней. Если вы только собираетесь посетить косметический магазин и приобрести там несколько кистей – то остановите своё пристальное внимание на образцах из натуральных ворсинок. Такие кисти прослужат вам долгую службу, а их использование повлечет за собой идеальное накладывание косметических средств на лицо.

- Спонжи в количестве двух (можно больше) штук. Для тех, кто не знает, что такое спонж: это губка из нежнейшего поролона, они используются для равномерного распределения тонального крема.

- Специальная расческа, которая поможет придать всем волоскам бровей единого направления. Ещё желательно купить расческу для ресничек, которая разделит их и избавит от излишка туши.

- Щипчики для корректировки бровей они необходимы, брови это один из важнейших элементов макияжа в целом, они должны быть безукоризненной формы.

Очень важным правилом является поддержание всех необходимых для макияжа инструментов в идеальной чистоте. Лучшим вариантом, конечно, было бы обрабатывать инструменты спиртовым раствором каждый раз после их применения. Однако если такой возможности нет и не предвидится, то можно просто тщательно промывать их проточной водой с мылом и оставить просохнуть самостоятельно.

Рассмотрев все необходимые инструменты, перейдем к косметическим средствам, которые обязательно должны быть в вашей косметичке для того, чтобы воссоздать правильный макияж:

- Изначально вам понадобятся лосьон или тоник для лица той косметической марки, которая уже проверена годами и не повлечет за собой аллергическую реакцию.
- Тюбик любимого дневного крема. Он нужен как базовое средство под макияж, идущий за основу. Ни один профессиональный макияж не наносится на «сухое лицо».
- Тональные средства нескольких оттенков, подходящих вам по цветотипу кожи.
- Карандаш для маскирования проблемных участков кожи.
- Пудры разных оттенков. Пудра – одно из основополагающих и самых основных средств в создании идеального образа девушки. Существуют два вида пудры: рассыпчатая и компактная. Каждая из них служит одной цели, однако используются они в разных ситуациях. Компактная пудра идеально подходит для тех вариантов, когда вам будет необходимо поправлять макияж в течение всего дня. Однако для более устойчивого макияжа лучше использовать пудру рассыпчатую – она гораздо удобнее и стойче, кроме того, она ровнее ложится на лицо.
- Карандаш контурный (вам пригодится карандаш для глаз и губ).
- Любимая и проверенная тушь для ресниц.
- Тени нужных вам цветов и оттенков.
- Помада или блеск.

**Дневной макияж** (правильное нанесение, оттенки, позволительные в дневном макияже, основные правила, пример) + практика (показать наглядно пример нанесения дневного макияжа).

### **Материалы для беседы**

Быть красивой хочет каждая девушка. Для этого мы используем все доступные нам косметические средства, приближая своё лицо и тело к желаемому результату. Однако если одни девушки под понятием «макияж» видят тонны косметики, то другие рассматривают его как минимума косметики с естественной красотой. Это и называется «дневной макияж».

Цель его проста: сделать девушку красивее и милостивее, как можно незаметней скрыть недостатки кожи и показать достоинства, правильные черты. При этом нельзя сказать, что косметика вам практически не понадобится. Нет! Дневной макияж такое же искусство, и оно требует определенного мастерства и навыков, набора предметов и косметических средств, которые помогут преобразиться в прекрасную Золушку.

Дневной макияж – это исключительно теплые и нежные пастельные полутона. Это гармония естественной красоты и макияжа, который со стороны практически не заметен. В этом его суть быть незримым и делать вас прекрасной. Это правило берут себе за основу даже косметологи и профессиональные визажисты. Дневной макияж в корне отличается от вечернего именно своей бледностью, приближенной к натуральности. В то время как праздничный макияж скорее напоминает боевую раскраску индейцев.

Итак, первое главное правило дневного макияжа: его нужно выполнять исключительно при дневном свете. Почему? Ответ прост: ведь именно на улице, в лучах полуденного солнца, вас и будут видеть люди. А макияж должен соответствовать освещению. Ведь если вы накроетесь при тусклом свете лампы в полутемной комнате – вы рискуете переборщить с красками и общей насыщенностью макияжа – и тогда он вряд ли уже сможет называться «дневным» в силу своей непозволительной контрастности. На вашем лице должно быть минимум тени, неосвещенные пятна должны быть в минимальном количестве. Ведь именно на таких участках лица и кроется «подвох»: увлекшись, вы можете оттенить их больше, чем остальные части – и макияж будет ассиметричным, нелепым.

Если вы никогда ранее не пытались сделать себе дневной макияж, и у вас нет никакого понимания того, что он собой представляет и каким он должен быть именно на вашем лице, тогда первым этапом его совершения будет так называемый «поиск себя». Рассчитывайте время – возможно, в первые разы вам понадобится не один десяток минут, чтобы наловчиться и настроиться на нужную волну. Сразу же уберите волосы с лица – возьмите повязку или завяжите «конский хвост» - ваше «поле деятельности» должно быть максимально открытым. Так как работа с косметическими средствами предполагает возможность возникновения пятен на одежде (например, кисть с тушью может выскользнуть из рук, или осыпаться тени). Во избежание досадных ситуаций, лучше накиньте на плечи какую-нибудь накидку, которую вам будет не жалко. Теперь возьмите косметическое молочко и хорошенько очистите кожу лица от въедливой пыли и загрязнений. Сверху нанесите подпитку – тоник, а после него – чуть-чуть дневного крема. Теперь присмотритесь к своему, пока что чистому и девственному, овалу лица. Подумайте: что бы вам хотелось увидеть после того, как макияж будет сделан? Какие цвета выбрать? Определитесь сами для себя, после этого приступайте к основной части.

Начинать макияж (любой) необходимо с маскирующего средства – специального карандаша, подобранного под тон вашей кожи. Им можно неплохо упрятать пигментное пятнышко или мелкую заживающую царапинку, которые вносили столько дисгармонии в ваш образ. Однако есть одно существенное «но» - если на вашем личике поселилась досадная «свежая» ранка – тогда повремените не только с маскирующим средством, но и с косметикой в целом. Иначе вас могут ожидать плачевные последствия. Займитесь нанесением общего тона на личико.

Когда эти несложные манипуляции будут выполнены, ещё внимательнее присмотритесь к вашему лицу и определите: что вам в себе не очень нравится, какие черты лица (да-да, здесь нет никакой опечатки!) вы хотели бы немного исправить? Может быть, это покажется вам слегка удивительным, но, если умело использовать косметические средства, можно многое подправить: и заняться неидеальным овалом лица, немного сгладить широковатые скулы, визуально расставить глазки, сидящие слишком близко друг к другу. Нет, никаких специальных ультрамодных и сверхдорогих средств вам не понадобится. Нужно лишь приобрести темные и светлые тональные крема – ведь именно они способны создать эффект расширения или сужения черт лица.

Итак, краткий экскурс в возможности темного и светлого тонирующего средства. Первое предназначено для того, чтобы укоротить, сузить, сделать меньше то, что вам не по душе. Соответственно, светлое средство служит для противоположных целей.

Соответственно, если вас не устраивает длина вашего носика (вы считаете её чрезмерной), стоит лишь коснуться кончика носа спонжем с темным тональным средством, а спинку, наоборот, слегка высветлить. И он заметно укоротится. Этот прием, естественно, применим не только для носика – но суть его, думаю, понятна всем. Однако не стоит заигрываться в эту игру и с упоением покрывать лицо слоями темного или светлого тонального средства. Запомните одну неписаную истину: все эти полутона и оттенки, которые вы наносите на кожу лица, не должны быть отдельными «пятнами» в образе в целом. Не забывайте о плавных переходах и размытых, незаметных границах между средствами разных оттенков. Иначе ваше лицо может напоминать неумело разукрашенную куклу.

Следующий этап – это нанесение румян. Это тоже своего рода искусство, обращаться с этим косметическим средством нужно осторожно и аккуратно. В принципе, правила нанесения румян в чем-то схожи с тональным средством. Во всяком случае, здесь так же действует принцип темных и светлых оттенков. Можете смело этим пользоваться себе во благо. Нужно лишь правильно определить ту зону скул, где румяна будут смотреться естественно и красиво.

Очень важная деталь всего вашего образа - брови. Брови можно смоделировать самой или доверить их визажисту, на ваше усмотрение. Важно лишь запомнить одно: если у вас мелкие черты лица и узкое, не

полное лицо – тогда тоненькие бровки будут вам очень кстати. А вот если черты лица крупные и выразительные – лучше уравнивать их густыми бровями. Форма бровей довольно-таки легко поддается исправлению и собственноручно, однако не нужно недооценивать всю важность этого процесса. Возьмите белый карандаш и зарисуйте им аккуратно те лишние волоски, которые нужно будет удалить. Выщипывайте брови аккуратно, начните с широкого края, постепенно переходя к тоненькому концу. Не торопитесь – лучше после каждой выдернутой волосинки смотрите в зеркальце – не ошиблись ли вы? Ведь очень важно, чтобы брови были симметричными и имели одинаковую форму – иначе будет нарушена симметрия лица. После того, как все лишние волосинки будут удалены – хорошенько расчешите каждую бровь, придав волоскам единого направления. Если брови ваши редковатые – это поправимо. Возьмите карандаш для бровей и легким движением руки дорисуйте небольшие штрихи, имитирующие те самые недостающие волоски. А если брови и так достаточно густые – просто подчеркните их природный изгиб с помощью теней.

Прежде чем перейти к следующему пункту нашего дневного макияжа, хочется напомнить вам о том, что вы должны изначально решить для себя: какой акцент вы будете делать сегодня? Точнее, на что. Как известно, варианта два: это акцент на глазки или акцент на губки. То есть, выбирайте сами, что сегодня будет изюминкой в вашем облике.

Пришло время макияжа глаз. Пожалуй, этот этап небезосновательно считается одним из самых важных, и относиться к нему нужно со всей «ответственностью». Ведь глаза – озера души! Так пусть же они будут столь же прекрасны, как и ваша душа!

Сейчас при выборе теней для глаз девушки чаще всего останавливают внимание на двух цветах – светлом и темном (гамма не особо имеет значение). Для чего? Цель ясна: такое сочетание поможет приблизить форму глаз к идеалу – красивым «миндалинам». Здесь правила цветовой корректировки действуют безотказно. Для близко посаженных глаз следует использовать технику, которая предусматривает нанесение светлых теней на внутренний уголок глаза, а для выпуклых – противоположную, то бишь, когда на внутренний уголок глаза наносятся тени более темные. Основная проблема обычно заключается в том, что девушка не может самостоятельно оценить: в каких корректировках нуждается именно она? И в таких ситуациях лучше обратиться за помощью со стороны. Ведь так виднее, а дельный совет поможет вам не наломать дров.

Ещё выразительнее глаза станут при помощи подводки, которая, кстати, тоже обладает волшебным свойством слегка корректировать форму и разрез глаз. Если для вечернего макияжа вы можете выбирать подводку практически любого, даже противоестественного цвета, то в дневном лучше всё же воспользоваться той, оттенок которой идеально сочетается с цветом ваших ресничек и бровей. Подводку использовать нужно тогда, когда тени

уже украшают веки – раньше, как вы сами понимаете, смысла нет никакого, ведь линия, столь старательно вычерченная вашей рукой, будет присыпана тенями. Многие девушки начинают делать линию подводкой с уголка глаза – чаще всего, с внутреннего. Однако это неправильно: начинать рисовать «стрелку» нужно с середины века, направляясь к внешнему его краю. И лишь потом, если вы хотите очертить всё веко полностью, нужно аккуратно, не испортив черты первой линии, вернуться обратно, дорисовав стрелку до внутреннего уголка глаза.

Расскажу вам также и о тех маленьких хитростях, на которые способна подводка. Ею можно исправить разрез глаз. Например, если ваши глазки постоянно выглядят грустными и печальными из-за того, что внешний уголок опущен вниз, значит, вам нужно рисовать стрелки, подтягивая их максимально вверх, тем самым визуальное поднимая контур глаз. А в случае, если глаза расставлены уж слишком широко – тогда не советуем вам прокрашивать подводкой всё веко – лучше начните линию с его середины.

Последним штрихом в макияже глаз станет, конечно же, тушь. Она завернет реснички, сделает их чернее, гуще, длиннее – что придаст взгляду особую чувственность, выразительность. Однако и в этом, казалось бы, самом банальном и простом процессе есть свои нюансы. Касаются они, в первую очередь, самого косметического средства. Например, следите за тем, чтобы купленная и распакованная тушь не задерживалась в вашей косметичке дольше, чем на три месяца – только такая тушь может считаться свежей. Если же вы бережете её и не хотите тратить на новую, просто запомните, что по прошествии этого времени вы красите ресницы уже не тушью, а сплошными бактериями, которые в огромных количествах облюбовывают себе тюбик с тушью. Кроме этого, не переусердствуйте с самим средством – не нужно пытаться набрать на щетку как можно больше туши, лучше аккуратно удалите излишек о горлышко тюбика. Первыми нужно тщательно прокрасить реснички, которые растут на внешнем уголке глаза, после – те, что разместились у уголка. Красить реснички лучше всего в два подхода, немного выждав после первого нанесения, пока тушь подсохнет. Думаю, напоминать о том, в каком направлении должна двигаться кисть, лишне. Все мы интуитивно красим реснички правильно – от корней до кончиков. После того, как вы повторно нанесли тушь и дождались, пока она высохнет, возьмите щеточку для ресничек и хорошенько их причешите – это избавит их от нежелательных комочков и придаст единого направления росту. Так ресницы будут смотреться гораздо симпатичнее. Если вы хотите подстраховаться, чтобы тушь не осыпалась с ресниц долго, попробуйте перед нанесением туши слегка их припудрить. Последний штрих нашего дневного макияжа – это губы. Здесь необходимо сразу отметить: их изначально нужно коснуться тем тональным средством, которое вы накладывали на всё лицо. Желательно ещё и немного припудрить. Далее дело за контурным карандашиком для губ. Выбирая цвет, остановитесь на том же, что и у губной помады. Впрочем, неплохо подойдет и карандаш

темнее на тон. Но не более. Карандаш особенно пригодится тем девушкам, которые не очень довольны формой губ – ведь он поможет их немного скорректировать в нужную сторону. Однако будьте предельно осторожны: ведь как легко вы можете исправить все недостатки, так малейшее неверное движение может привести и к обратному результату: контур губ будет испорчен. После этого возьмите кисть для нанесения губной помады и аккуратно закрасьте контур. Не желательно делать это просто с помощью тюбика помады – ибо тогда будет заметен переход к контуру, что не совсем эстетично. Если вы переживаете, что помада слишком быстро будет «съедена» - тогда воспользуйтесь следующим приемом: после того, как нанесете помаду – промокните губы салфеткой, убрав её излишек. А сверху кистью нанесите слой повторно. А если вам кажется, что помада слишком яркая, тогда ещё раз приложите к губам салфетку, после чего возьмите рассыпчатую пудру и припудрите губки сверху. Однако, учитывая специфику дневного макияжа, наверное, всё же идеальным вариантом макияжа губ будет блеск, а не помада.

#### ***Алгоритм дневного макияжа***

○ Наносим базу под макияж. Если ее нет, то можно воспользоваться увлажняющим кремом.

○ Начинаем выравнивать цвет. Сначала коррекция явных недостатков кожи – прыщики, пигментные пятна, синяки. После нанесения тонального средства возможно также потребуется дополнительная коррекция. Используем небольшую синтетическую кисть и корректор.

○ Тон также наносим синтетической кистью. Если вы используете спонж, то для более тонкого слоя используется влажный спонж.

○ Следующий шаг – пудра. Используем рассыпчатую для незаметного легкого нанесения. Прессованную пудру оставьте для использования где-то в дороге, на работе, чтобы просто поправить макияж. Не забываем припудрить веко, чтобы тени легли ровно и мы могли бы сделать плавную растушевку. Кисть для пудры должна быть достаточно большая и из натурального ворса, например, белка, коза.

Глаза. Наносим основу под тени в виде карандаша, растушевываем.

Тени используем натуральных бежево-коричневых оттенков, матовые или сатиновые (с очень легким мерцанием).

Кисть должна быть натуральная, например, соболь, колонок, белка. Ресницы прокрашиваем тушью.

Слегка прорабатываем форму брови, карандашом или тенями.

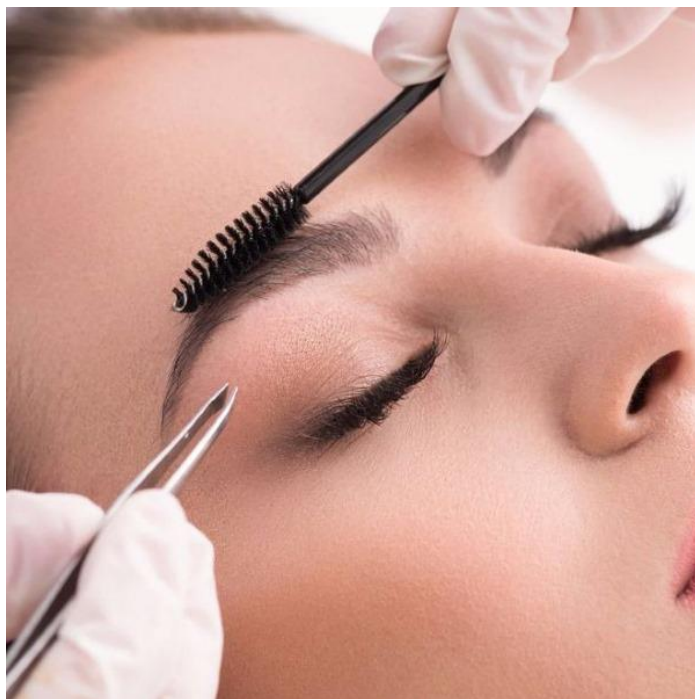
Моделирование лица. Для этого используем корректор коричневого оттенка. При дневном макияже делаем очень тонким слоем.

Наносим румяна нейтрального оттенка.

И последний шаг - губы. Используем карандаш для губ. Помаду нейтрального оттенка без перламутра наносим кистью, прорисовываем форму. Дневной макияж готов.

## **5. Оформление бровей. Виды форм и техник окрашивания.**

Беседа: что такое архитектура бровей. Архитектура бровей (пошаговое обучение для новичков) изначально является процедурой, позволяющей подчеркнуть или скорректировать форму, изменить или придать яркости цвету, смоделировать оптимальную форму для данного типа лица. Практическое занятие.



## **6. Скульптурирование (контуринг) лица.**

Беседа: что такое скульптурирование. Прежде чем приступить к контурингу, нужно определить, на какие именно участки лица будут наноситься скульптурирующие средства в зависимости от формы лица. Пошаговые этапы скульптурирования лица. Практическая работа.



## **7. Макияж в стиле классики. Стрелки в макияже.**

*Разнообразие стрелок, правильное нанесение, косметика для стрелок, примеры.*



### ***Материалы для беседы***

Наверное, первая изобретательница стрелок – Клеопатра. С тех пор ее фирменные стрелки символизируют «египетский», миндалевидный взгляд, кошачью грацию. Стрелки можно наносить разными способами: Жидким лайнером: Проведите им линию по верхнему веку – вплотную к линии роста ресниц, не оставляя зазора (это важно, иначе стрелка будет выглядеть неряшливо). Затем – вторую линию в нескольких миллиметрах выше (в зависимости от толщины стрелки). Продолжите ее за край века, следя, чтобы она шла вверх, а не вниз. Соедините две линии и закрасьте получившийся треугольничек. Подведите, если нужно, и нижнее веко. Лайнером же можно нарисовать на веке три точки и соединить их в треугольник, закрасив его. Мягким карандашом: аккуратно идите от внутреннего угла века к внешнему, уходя за пределы глаза. Карандашную стрелку можно растушевать так, чтобы тон плавно переходил в дополняющую тень – в такой технике делается макияж «смоки-айс». Контур стрелки наметить лайнером, как в 1 варианте, а закрасить темными тенями. По результатам опросов и исследований, чем сильнее контраст теней для глаз с цветом кожи, тем притягательней воспринимается образ. Безусловно, стрелки в вечернем макияже – прекрасное оружие, бьющее точно в цель!

*Практическая работа.*

### **8. Вечерний макияж.**

Правильное нанесение, оттенки, позволительные в вечернем макияже, основные правила, пример.

- макияж для определенного цвета глаз;
- макияж для определенного цвета волос.

### ***Материалы для беседы***

В ходе создания вечернего макияжа основное внимание уделяется не только губам, но еще и глазам. Цвета при этом используются более темные, яркие и насыщенные, от серо-синих, шоколадных оттенков теней до бордовых или винных оттенков помады для губ. Стоит знать, что более темные цвета и оттенки декоративных косметических средств подчеркивают загадочность и чувственность женщины.

Условно вечерний «мэйк-ап» можно разделить на несколько видов, в зависимости от целей и обстоятельств:

#### ***Классический вечерний***

он универсален, сгодится для похода на свидание, в ресторан или театр;

#### ***Клубный макияж***

Отличается большей яркостью и контрастностью цветовых переходов: в ночных клубах и на вечеринках свет обычно сильно приглушен, порой освещение цветное, мерцающее, поэтому и макияж может быть более агрессивным и радикальным;

#### ***Корпоративный вечерний макияж***

Этот тип обычно самый умеренный из всех, ведь часто на корпоративной вечеринке мы хоть чуть-чуть, но ощущаем себя «на работе».

Если компания серьезная, мы порой не можем позволить себе оттянуться по полной. Хотя, у кого какая команда подберется! Макияж специальный, создаваемый «по случаю» – свадебный, новогодний, выпускной: Мало того, что эти виды мэйка требуют безупречного исполнения (часто их создают в специальных салонах), но и тщательного соответствия торжественной прическе и костюму.

Создавая вечерний макияж, обязательно продумайте все детали прически и одежды, чтобы получился завершенный и гармоничный образ – это очень важно! Лучше всего загодя сделать такой макияж, проведя своеобразную генеральную репетицию того, как вы будете выглядеть; Не меньшую роль играет тщательная проработка текстуры и линий. Добиваемся идеального оттенка с помощью тональных основ. Для вечернего мэйка можно и нужно использовать т.н. шиммеры – основы, содержащие мельчайшие светоотражающие частички. Теперь же кремы, пудры и румяна с блестящим эффектом настолько тонкие, элегантные и хорошо структурированные, что оставляют на коже лишь ощущение сияния, блеска, который будет идеально смотреться в затененной обстановке с направленными источниками света; обязательно замаскируйте все дефекты корректором или консилером. Особенно это касается области вокруг глаз. Мешки и темные круги под глазами при вечернем мэйк-апе недопустимы. При вечернем макияже глаз, как правило, не обойтись без подводки или стрелок. Существует несколько способов нанесения подводки, о которых мы еще поговорим ниже. Цветовая гамма теней очень богата, мы можем экспериментировать со смелыми переходами и цветовыми сочетаниями.

Вечерние румяна должны быть ярче дневных. Совет от cosmopolitan: для натурального сияния наносите румяна от носа (на 1 см отступая от крыльев) к вискам. Помада может быть как ярких, так и бледных тонов. Говорят, что мужчины – как быки: стоит им увидеть красный цвет на губах, они воспаляются! Что ж, почему бы не попробовать? Совет: чтобы помада хорошо лежала, нужно смягчить губы кремом и подождать несколько минут. Карандаш для губ непременно должен быть того же оттенка, что и помада!

Если вы обладательница карих глаз, попробуйте такой вариант: интенсивная черная подводка и палитра из оттенков smokygrey: сочетания серого, стального, дымчатого и беж. В качестве дополняющего тона будет очень интересно смотреться теплый розовый, нанесенный под бровью.

Макияж дополнят два слоя черной туши и помада, оттенком перекликающаяся с розовым хайлайтером. Попробуйте пудру – она прекрасно подойдет для завершения образа, как бы сияющего изнутри.

Для зеленых глаз: лучше всего зеленые глаза подчеркивают тени фиолетово-лиловых оттенков. Как основу на подвижное веко нанесите светлые тени (молочные, шампанского), складку подчеркните фиолетовым, а под бровью подсветите розоватым или лиловатым. Часто зеленые глаза называют кошачьими. Связано это с тем, что эти милые, пушистые создания

тоже имеют глаза зеленого цвета. Ассоциации могут возникать абсолютно несовместимые друг с другом: кто-то считает, что все женщины с зелеными глазами хитры и капризны, другие – проводят аналогию между таким красивым зеркалом души и женственностью. Гадать, кто же все-таки прав, не стоит, ведь однозначно можно утверждать одно: все женщины с зелеными глазами очень красивы и привлекают внимание мужчин. Поэтому важно подчеркнуть такую красоту, которую создала природа, а сделать это можно с помощью изысканного макияжа.

Плотные насыщенные текстуры, на которых будет базироваться данный make-up, нужно, как следует, зафиксировать на веках. Для этого разработаны специальные базы под тени, которые являются связующим звеном между нежной кожей и цветным пигментом. Немного основы следует тщательно распределить по поверхности кожи, после этого белые перламутровые тени наносим в виде треугольника во внутренний уголок глаза. Такие тени наносите мягкой кистью, растушевывая к середине.

Внешний уголок глаза прокрасим противоположным оттенком – черным. В момент нанесения следует сразу сформировать красивую миндалевидную форму глаза.

Резкая граница белого и черного будет смотреться довольно грубо, возможно, это даже визуально уменьшит глаза. Чтобы они не казались раскосыми, обязательно избавьтесь от четкого разделения. Плавный градиент поможет задать насыщенный фиолетовый цвет. При умелом подходе можно получить красивый, плавный переход белого цвета в фиолетовый, а фиолетового - в черный.

Для нижнего века будем использовать неожиданное цветовое решение, которое придаст блеск глазам. В эту зону нанесем тонкой полоской желтый пигмент, придерживаясь внутреннего угла глаза.

Затем все оставшееся веко оттеним черными тенями, которые использовали ранее.

Обязательно сомкните темную область у внешнего уголка глаза, чтобы получить красивый разрез глаз и объединить образ. 6. Выделить зеленые глаза можно и нужно зеленым акцентом в макияже. В данном случае попробуйте продублировать темную стрелку на нижнем веке изумрудными тенями, что придаст взгляду завораживающую глубину. Линию нужно проводить параллельно темной, как показано на фотографии.

Выделить зеленые глаза можно и нужно зеленым акцентом в макияже. В данном случае попробуйте продублировать темную стрелку на нижнем веке изумрудными тенями, что придаст взгляду завораживающую глубину. Линию нужно проводить параллельно темной, как показано на фотографии.

Более интенсивный вечерний эффект придаст тонкая черная стрелка, которую нужно провести по внутренней слизистой.

Никогда нельзя выходить в свет вечером, не накрасив густо ресницы и не обработав брови. Не забудьте использовать черную тушь, тени и бесцветный фиксирующий гель для бровей. Завораживающий макияж готов!

Такой вариант подойдет абсолютно всем разновидностям зеленых глаз, а их в природе существует немало: оливковым, изумрудным, серо-зеленым и т. д. Поскольку такие таинственные глаза уже сами по себе украшение, то уместным будет лишь ограничить подобный бриллиант с помощью декоративных средств. Главное, не переусердствовать с красками, ведь невероятная магическая сила в случае кричащего образа будет безвозвратно утеряна.

Для голубых глаз: Голубоглазым подойдет вариант смокиайс с серебристой палитрой. Подводку сделайте темно-серым карандашом, мягко растушуйте. На все верхнее веко нанесите основу стального оттенка и приступайте к проработке переходов: на среднюю часть – более темный оттенок, и самое темное серебро – на внешний уголок века. Прорисуйте еще раз подводку и, если хотите, нарисуйте стрелки. К серо-серебряной гамме и голубым глазам подойдет светлый розовый оттенок помады, можно с перламутром.

#### *Вечерний макияж для блондинок*

Считается, что блондинкам не стоит использовать угольно-черную подводку для глаз и бровей. С другой стороны, вспомним Мэрилин Монро и Мадонну! Бесспорно, светловолосая дама выиграет, сделав яркий акцент на губах: светлые волосы и алый рот – это выглядит потрясающе! При макияже глаз можно смело пользоваться завивкой и наращиванием ресниц. Блондинке можно создать очень пикантный образ Барби или пин-ап вариант: они предусматривают большие «нарисованные» глаза, фарфоровую кожу и яркие губы. Для зрительного увеличения глаз используйте стрелки и очень светлые тени.

#### *Вечерний макияж для брюнеток*

Если у вас прекрасные темные волосы, глубину оттенков и чувственность можно подчеркнуть таким вариантом макияжа. Используем золотисто-коричневую палитру теней и ярко-красную помаду: такое сочетание будет очень красиво смотреться: гламурно и по-голливудски. Золото на внутреннюю часть верхнего века, бронза – на внешнюю. Растушуйте переход, чтобы получилась галочка, смотрящая вверх. После этого лайнером или мягким карандашом нарисуйте стрелки, уголки их также должны смотреть вверх. Накрасьте ресницы угольно-черной тушью. Помаду наносите от центра губ к краям, и сильнее оттените внутреннюю сторону.

#### *Ошибки вечернего макияжа*

Наиболее распространенной ошибкой при нанесении вечернего макияжа является плохо подобранная тональная основа для лица. Нередко можно заметить на лице нечто, больше похожее на неестественную маску, чем на красивый тон. Подобный казус может произойти, если нанести на кожу тональное средство, оттенок которого будет на несколько тонов темнее или светлее натурального цвета лица. Особенно печально это смотрится, когда тональный крем наносится исключительно на лицо, и по подбородку проходит отчетливая граница перехода между чистой кожей и тональной

основой. Если вы сомневаетесь в выборе тональной основы, берите средства желтоватых оттенков, которые, в отличие от розовых, подходят почти всем. Проследите, чтобы ваше тональное средство было полупрозрачным и легким, иначе эффекта «пластиковой кожи» вы не избежите. Наносить тональное средство на кожу следует с помощью спонжа, ведь пальцами вы не сможете так равномерно распределить по лицу основу. При широко расставленных глазах избегайте теней светлых оттенков, нанесенных на внутренние уголки глаза, чтобы визуально не усугубить эту особенность. Выполняя макияж глаз, не забывайте о том, что линия подводки и теней ни в коем случае не должна быть опущена вниз, иначе четко очерченные губы будут выглядеть неестественно. Если вы не являетесь обладательницей выпуклых и круглых глаз, не используйте четкую черную подводку для контура глаз. Немного растушуйте линию подводки, делая взгляд более выразительным. На шею наносить тональное средство не стоит, поскольку оно может испачкать вам платье. Проследите, чтобы контурный карандаш не был темнее помады или блеска для губ на несколько тонов. Не нарушайте естественный контур губ, выйти за него можно не более чем на один миллиметр. Не переусердствуйте с блеском, ведь если один его слой придает образу гламурности, то два или даже три – вульгарности. Если у вас полные губы, особенно осторожно используйте блески для губ. Внимательно подбирайте карандаш для бровей, если не хотите получить в результате эффект неестественных грубо нарисованных бровей. Не забудьте аккуратно причесать брови щеточкой. Татуаж бровей лучше делать не менее, чем за неделю до торжества, чтобы успели полностью смыться остатки краски с кожи. Румяна должны хорошо сочетаться с естественным тоном кожи, не бросаясь в глаза.

## **9. Свадебный макияж.**

### ***Материалы для беседы***

На кожу лица следует нанести матовую основу. Ее можно наносить на кожу любого типа — жирную, сухую, комбинированную. Зачем это нужно? Кожа матового оттенка идеально смотрится на фотографиях, что будет приятно радовать глаз еще долгие годы. Однако если вы нанесете слишком много крема на лицо, то оно будет у вас скорее напоминать маску. Если вы все сделаете правильно, то перед началом церемонии вам необходимо будет добавить всего лишь несколько заключительных штрихов.

Глаза не должны быть сильно выделены. Придерживайтесь во всем умеренности.

- Если у вас темные волосы и глаза, то вам лучше нанести на глаза тени дымчатого оттенка, выдержав весь свой макияж в этих тонах. При этом следует учесть, что цвета должны быть слегка приглушенными, то есть вместо серо-черных оттенков переключитесь на дымчато-серые.

- Если вы блондинка с голубыми глазами, то лучше сразу откажитесь от использования дымчатых оттенков. Замените их коричневыми, серыми

или же персико-розовыми тенями. Эти цвета подчеркнут вашу романтичность и сексуальность, снимут напряжение.

Светлая пудра для невесты — самое оптимальное решение. Нанесите ее на верхнюю часть щек, плечи и веки. Запомните: пудра не должна быть кремовой.

После ее нанесения ваша кожа станет бархатистой и нежной, а вы почувствуете себе гораздо уверенней. Лучше воспользоваться прозрачной пудрой, так как ее вы сможете поправлять столько раз, сколько потребуется. К тому же с ее помощью вы можете прекрасно моделировать лицо, придавая коже яркость или делая ее чуть темнее — пудра не будет выглядеть как темные пятна на лице.

Советы относительно макияжа губ.

- Используйте матовую помаду, которая станет оптимальным решением.

- Яркие цвета должны быть полностью исключены из вашего макияжа. Они будут через чур выделяться на фоне белоснежного платья.

- Следует отказаться от темно-коричневых тонов, так как это не прибавит вам романтичности.

- Если же вы не в состоянии обойтись без этого цвета, то используйте только его легкие тона - прозрачно-коричневый с медно-золотым сиянием, шоколадный.

- Знайте, что персиковый и розовый цвета подходят всем без исключения женщинам.

Запомните: косметики должно быть в меру. Если вы чувствуете, что она вам мешает, лучше от чего-то отказаться.

## **10. Карнавальный макияж.**

Беседа: что такое карнавальный макияж. Карнавальный макияж отличается яркостью красок и дерзкими сочетаниями цветов. Цель этого макияжа — максимально подчеркнуть индивидуальность человека, как можно резче выделить его из общей массы. Для этого подойдут экстравагантные наряды, украшение лица, аксессуары и т.д., в общем можно надевать то, что совершенно неприемлемо в «обычной жизни». Это могут быть разноцветные бока, длинные павлиньи перья, эксцентрические браслеты и кольца, можно также разрисовывать лицо яркими, блестящими красками. Такой макияж — способ выражения личностью своего «я». Практическая работа.

## **11. Театральный макияж.**

Беседа: что такое театральный макияж. Его основная направленность — подчеркнуть образ героя, сделать его более выразительным. Такой макияж часто не соответствует индивидуальным особенностям лица, он может быть черно-белым, ярким, каким угодно. Это может быть грим. Его обычно используют для полного изменения внешности героя, он часто применяется в цирке. Театральный макияж используется при гримировании женщин и

мужчин, причем в обоих случаях он может быть почти полностью идентичным.

Конечно же, самым распространенным является простой и сложный макияж.

Бытовой макияж подразделяется в зависимости от сложности и назначения на простой и сложный, а также на дневной и вечерний. Практическая работа.

## **12. Креативный макияж.**

Беседа: что такое креативный макияж. MakeUp такого типа подразумевает полное погружение в мир творчества, поэтому видов креативного макияжа столько, сколько лично вы придумаете. Обзор и построение образа в макияже. Практическая работа.

## **13. Подготовка к конкурсу-показу, репетиция образа.**

Повторение раздела. Подбор и создание индивидуального образа на конкурс-показ. Разработка «Фантазийного» макияжа. Создание декоративных украшений к образу. Репетиция (отработка) задуманного образа. Практическая работа.

## **14. Конкурс – показ стилистического образа.**

### **Раздел 3: «Боди-арт»**

#### **1. Введение в художественное направление «Боди-арт». Беседа с целью мониторинга знаний в группе.**

Беседа: что такое «Боди-арт». В этом разделе мы будем учиться рисовать разнообразные тематические образы на теле и лице. Такая техника не используется в повседневной жизни. Это похоже на грим, но более сдержанный, который не изменяет черты лица, а просто его украшает! Часто используется на каких-либо специальных подиумных показах, другой вариант - на тематических вечеринках! Сейчас эта техника является особо популярной в сфере красоты. Главное - навыки визажиста и мастерство, но важна и фантазия. Круглый стол.

#### **2. Виды инструментов и красителей. Инструкция по назначению.**

Беседа. Обзор инструментов и красителей. Наглядное пособие по использованию инструментов в ходе работы. Круглый стол.

#### **3. Тема образа: «Животные»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Животные». Практическая работа.

#### **4. Тема образа: «Домашние животные»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Домашние животные». Практическая работа.

#### **5. Тема образа: «Птицы»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Птицы». Практическая работа.

#### **6. Тема образа: «Подводный мир»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Подводный мир». Практическая работа.

#### **7. Тема образа: «Насекомые»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Насекомые». Практическая работа.

#### **8. Тема образа: «Растительный мир»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Растительный мир». Практическая работа.

#### **9. Тема образа: «Времена года»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Времена года». Практическая работа.

#### **10. Тема образа: «Неживая природа»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Неживая природа». Практическая работа.

#### **11. Тема образа: «Киногерои»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Киногерои». Практическая работа.

#### **12. Тема образа: «Сказочные и мультипликационные персонажи»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Сказочные и мультипликационные персонажи». Практическая работа.

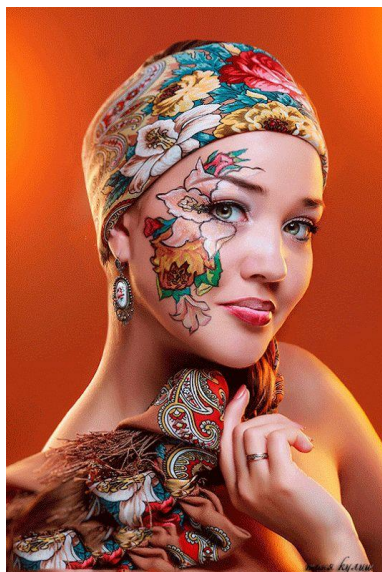
#### **13. Тема образа: «Фантазийная»**

Беседа. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Обзор и выбор рисунка на тему «Фантазийная». Практическая работа.

**14. Техники художественной росписи по телу и лицу. Декорирование рисунка.**



Беседа: что такое художественная роспись по телу и лицу? Типы и виды художественной росписи по телу. Обзор и выбор образа для нанесения росписи. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Отработка техники. Практическая работа.



### ***Материалы для беседы***

Сегодня мы начнем моделирование рисунка. Я вам покажу примеры и покажу свой личный пример. Сначала вы смоделируете свой рисунок, а затем мы начнем его моделировать на друг друга. Смотрим примеры и моделируем. Затем я помогаю рисовать.

### ***Примеры рисунков:***

○ Боди-арт «Художественная роспись». Такой рисунок вполне можно оформить как лёгкий арт жидкой подводкой для глаз, используя тени и стразы на усмотрение. Использовались тени, стразы, белая подводка.



## **15. Узоры «Мехенди» на основе аквагрима.**

Беседа: что такое аквагрим «Мехенди». Типы и виды художественной росписи «Мехенди». Обзор и выбор образа для нанесения аквагрима. Пошаговая инструкция по нанесению красителей. Отработка техники. Практическая работа.

### **Роспись по телу с помощью аквагрима «Мехенди»**

Современная мода изменчива и непредсказуема, но этнические украшения продолжают занимать лидирующие позиции в топе модных трендов. Изящные узоры на коже, выведенные **рукой искусного мастера**, успешно заменяют большинство украшений. Можно встретить множество вариантов названия этого экзотического искусства, называется оно — биотату, но чаще всего оно звучит как мехенди или менди. На самом пике моды сейчас находятся надписи хной на запястье на английском языке. Благодаря временному характеру биотату можно нанести и маме и ее любимой девочке — красивым изображением для дочки послужит мехенди в виде браслета на запястье.

Для индийской росписи используется **натуральный растительный пигмент**. Он может быть светло-коричневым, чёрным и даже красным. Подобную услугу можно встретить во многих европейских студиях красоты, и в этом нет ничего удивительного. Ведь в сочетании с тематическим нейл-артом роспись хной на руках смотрится невероятно красиво! Однако за такой красотой вовсе не обязательно идти в салон красоты, **роспись хной по телу можно сделать самим**.



Чтобы правильно нанести мехенди — прочтите внимательно полезные советы для начинающих. Узоры хной — это временное украшение, популярное не только в Индии. При правильном нанесении мехенди **держится около двух недель**. Если вы новичок и первый раз пробуете создавать своими руками индийский узор — выберите те части тела, которые в случае неудачи можно будет легко спрятать под одежду. Например: живот, щиколотки или предплечье.

Перед нанесением **рисунка на кожу** нужно пройти ряд подготовительных работ:

- обезопасьте мебель и одежду от случайного попадания краски. Пигментированная хна стирается с кожи, но не с одежды. Поэтому будьте осторожны;

- кожу перед процедурой нужно тщательно подготовить. Для этого нужный участок скрабируют и обезжиривают;

- индийская хна окрашивает не только тело, но и волосы. Поэтому обязательно удалите их перед процедурой;

- чтобы не ошибиться в пропорциях, выбирайте готовый краситель в тубике. Традиционный рецепт разведения порошковой хны **не вызывает сложностей**, но для новичка больше подойдет готовый состав;

- цвет готового узора зависит от многих факторов: время взаимодействия кожи с краской, плотность кожи, состояние здоровья.

- неровные линии необходимо удалить с кожи как можно скорее при помощи ватных дисков, смоченных в спирте;

- тем, кто выполняет работу впервые, рекомендуют использовать готовые трафареты с узором. Если их нет, можно предварительно нарисовать узор на коже при помощи косметического карандаша;

- следите, чтобы готовое мехенди как можно меньше контактировало с водой.

В первые сутки после нанесения узора рисунок **приобретает оранжевый оттенок**. Спустя ещё двое суток орнамент начинает темнеть, приобретая коричневый оттенок. В течение двух недель рисунок полностью исчезает с поверхности кожи.

Приступаем к работе:

- перед нанесением росписи кожу смазывают маслом;

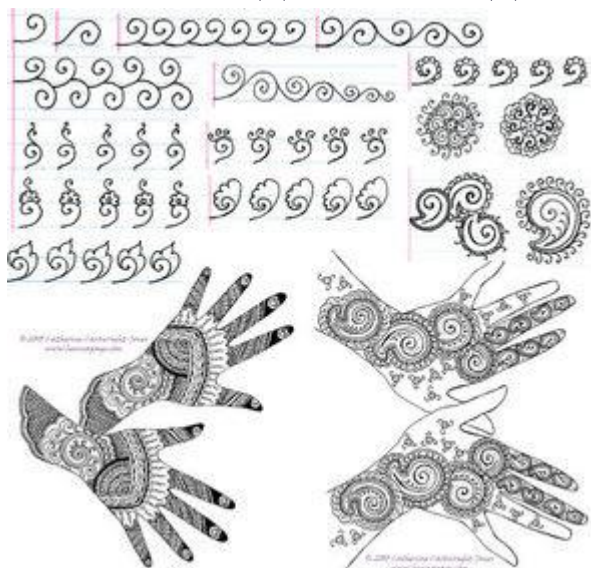
- затем при помощи шприца, кисточки или апельсиновой **палочки на тело наносится узор**. Накладывать краску необходимо толстым слоем высотой не меньше 2 мм. От этого зависит насыщенность рисунка и чёткость линий;

- после нанесения орнамента паста **должна полностью высохнуть**. Среднее время высыхания 2-3 часа. Идеальное время для получения насыщенного оттенка — 5-6 часов. Увеличить время носки узора можно при помощи сочетания естественной сушки со взаимодействием солнечных лучей;

- чтобы удалить остатки краски, используйте ватный диск, **смоченный в лимонном соке**;

- после завершения работы тело смазывают питательным маслом, чтобы придать рисунку яркости и блеска.

## ТРАФАРЕТЫ ДЛЯ МЕХЕНДИ



Часто можно встретить мастеров, работающих при помощи трафаретов. Как правило, эти люди работают среди большого потока людей, и условие для подобной хитрости позволяет существенно сэкономить время. Такие трафареты также подходят новичкам, неуверенным в твёрдости своей руки. Хитрость поможет с первого раза получить желаемое **изображение без кривых линий** и прочих неприятностей.

Чтобы сделать трафареты для индийского мехенди, нам понадобится:

- распечатанный рисунок;
- канцелярский нож;
- ножницы.

Приступаем к работе:

1. выбранный рисунок необходимо распечатать на неплотной бумаге. Плотные листы оставляют просветы, в которые будет затекать краска. Вырезаем рисунок, оставляя вокруг эскиза отступы около 1 см;

2. затем при помощи канцелярского ножа вырезаем сам эскиз. Если лезвие затупилось – отломите испорченную часть. Тупое лезвие рвёт бумагу, поэтому не скупитесь и смело отламывайте;

3. трафарет для мехенди готов!

Если вы хотите продлить срок службы трафарета – покройте поверхность рисунка лаком для ногтей. Эта маленькая хитрость увеличивает срок службы трафарета до трёх-четырёх использований в домашней обстановке. После каждого рисунка тщательно очищайте ваше изделие при помощи спиртовой салфетки или ватного диска.

## **МЕХЕНДИ НА РУКАХ**



Роспись рук считается больше женским, чем мужским украшением. В современном обществе традиционное мехенди на руках можно встретить только у индусов, и то не всегда. В европейских странах мехенди — исключительно женская прерогатива.

Самые популярные места для нанесения индийских рисунков – руки. Символы можно наносить, не вникая в смысл эскиза. Такое изображение будет носить только эстетическую функцию.

## **МЕХЕНДИ НА НОГАХ**



Роспись ног мехенди – невероятно увлекательное занятие, ведь эта часть тела даёт больше пространства для фантазии, чем руки.

## **РОСПИСЬ ХНОЙ ПО ТЕЛУ**



В Индии традиционное мехенди наносится только на открытые участки тела. Однако европейская культура даёт больше свободы, поэтому в странах Европы представительницы прекрасного пола могут украшать узорами не только руки и ноги, но и всё тело.

На теле можно рисовать не только хной, но и натуральными красками. Искусство росписи на теле сформировалось в целое направление – боди-арт.

Такие рисунки не имеют ничего общего с мехенди и держатся совсем недолго. Но если вас ждёт зажигательная вечеринка – это отличный вариант.

## КАК ВЫБРАТЬ ХНУ



Выбирая хну для росписи – будьте осторожны. Натуральная хна бывает только коричневого цвета. Чёрная и красная содержит красители. Прежде чем начать роспись, испытайте краситель на небольшом участке кожи. Если в течение суток вы не заметите вокруг пятна краски зуд, покраснение или болевые ощущения – можете смело приступать к работе.

Наилучшим вариантом для росписи по телу является порошковая хна. Она более стойкая, и приготовленный самостоятельно краситель точно не принесёт вам никакого вреда. Конечно же, если вы не добавите в него химические компоненты.

После нанесения рисунка и его полного высыхания смазывайте узор только натуральными маслами. Лучше всего подходит оливковое или миндальное. Если хотите приготовить смесь – тестируйте реакцию кожи на каждое масло перед применением. Ароматные масла используйте только в сочетании с базовым маслом.

Мехенди – удивительное искусство, пришедшее к нам из глубины веков. Первые узоры на теле прослеживаются во времена египетских фараонов. Женщины тех времён использовали хну не только для создания узоров, но и для окрашивания ногтей и волос. Хной рисовали стрелки на глазах и даже лечили некоторые болезни. В современном мире мехенди носит исключительно эстетическую функцию, но если вам действительно приглянулось это неповторимое искусство – наслаждайтесь всеми прелестями волшебной хны.

## **16. Конкурс-показ стилистического образа. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Круглый стол.

## 2 год обучения

**1. Вводное занятие.** Техника безопасности. План работы на год. Входной мониторинг знаний.

### **Раздел 1. «Искусство прически»**

**2. Строение волоса. Виды средств для ухода и их состав.**

#### *Материалы для беседы*

Волос — это кожное образование. Он состоит из корня и стержня. То, что принято называть волосами, это стержни волос. Стержень — не живой.

Функции волос:

Волосы выполняют защитную, изоляторную и рецепторную функции. Волосы головы смягчают воздействие температуры окружающей среды и отводят пот, защищая голову от переохлаждения и перегрева. Например, как и ресницы защищают глаза.

Некоторые факты:

- Волосы вырастают на 12 мм в месяц
- Отдельные волосы живут семь лет
- Если никогда не стричь волосы, они могут вырасти до 107 см
- У женщин волосы длиннее, чем у мужчин
- Волосы растут быстрее летом и во время сна
- Волосы растут быстрее в возрасте от 16 до 24 лет
- У женщин в возрасте от 40 до 50 лет может выпасть до 20 % волос
- С возрастом волосы становятся суше (как и из-за факторов, так и из-за

изменения структуры самого волоса.

Как смазка секрет дает прекрасную защиту стволу волоса, сглаживая поверхность кутикулы и помогая волосу удерживать влагу и сохранять эластичность. Чем ровнее поверхность кутикулы, тем больше света отражается от волос и тем ярче их блеск. Поэтому гораздо труднее добиться блеска вьющихся волос, чем прямых. В некоторых случаях, например, при чрезмерной гормональной активности, когда сальные железы выделяют слишком много секрета, волосы становятся жирными. Если же секрета слишком мало, волосы становятся сухими.

Человеческие волосы состоят в основном из белка кератина. Когда у волос недостаток кератина это сильно сказывается на их внешнем виде. Чтобы волосам вернуть прежний здоровый вид, густоту и блеск, существует множество масок, специальных бальзамов, кондиционеров для ежедневного применения и т.д.

Так же существует множество факторов, которые ослабляют волосы, делая их тонкими; при этом волосы теряют эластичность, здоровый вид, теряют блеск, в результате не держат форму, путаются, ломаются.

Поговорим о факторах, которые портят волосы!

1. Это воздействия внешней среды, что очень важно! Каждый день наши волосы подвергаются термическим повреждениям! Много веществ во внешней среде, которые обволакивают волосы.

2. Это воздействие жёсткой воды, которая течет из наших кранов с многими неприятными для волос веществами.

3. Краски для волос. В составе с аммиаком приносит вред ещё больше. Но и без аммиака состав вполне вреден. Чтобы не агрессивно портить волосы, не стоит краситься чаще раза – двух раз в месяц (это для яркого цвета в один тон, где нужно поддержание цвета). А лучше всего подкрашивать корни раз в два-три месяца, если позволяет цвет (так и в мелировании и колорировании). Окрашенные волосы теряют природное здоровье. В первые дни присутствует блеск волос, кажется, что они здоровые и блестящие, но это временный эффект. На самом деле повреждена структура волос. Волос становится сухим и пористым.

4. Средства для стайлинга! Со временем при частом использовании они истончают волосы, волос становится сухой и пористый.

5. Укладки плойкой, щипцами, феном. Горячие укладки. Волосы сильно страдают. Истончаются, теряют силу, становятся сухими, теряют эластичность. Ежедневное применение сильно портит волосы. Могут сильно изменить структуру волос. Следует избегать частых применений.

### ***Защита волос и восстановление***

Если волос был когда-то изменен под каким-либо агрессивным воздействием, то структура волоса никогда не восстановится полностью, а средства дадут временный эффект. Здоровый волос там, где он ещё не подвержен агрессивным воздействием.

Нездоровые волосы лечить не желательно, а обязательно! При постоянном уходе за волосами они становятся более послушными, меньше путаются; волосы более гладкие и эластичные, появляется блеск; в целом восстанавливается структура волос.

Существует множество средств по уходу за волосами, и с каждым годом становится всё больше выбора. Изобретаются инновации в уходе и стайлинге. На данный момент существует огромное количество фирм, производящих такую продукцию.

Эти средства дают лишь временный эффект, это не лечение, это всего лишь поддержание имитации здорового волоса.

Самые популярные процедуры профессионального ухода за волосами и лечения волос – это ламинирование и био-ламинирование, элюминирование, глазирование, экранирование, кератиновый уход.

*Глазирование* - способ окраски волос, при котором окрашиваются только их кончики. Глазирование может быть придающим кончикам волос оттенок



или только блеск, эффект естественных бликов. Натуральные или окрашенные волосы покрывают блестящей «глазурью». Это не совсем окрашивание, а насыщение волос во время тонирования керамидами. Кератидный состав восстанавливает структуру поврежденных волос, и волосы приобретают сильный блеск. После шести раз использования волосы становятся сильными и здоровыми. Благодаря керамидам, которые проникают вглубь волоса, цвет остается стойким за счет сцепления с этим природным восстановителем. Для глазирования используются препараты MatrixColorSunk, Vibrans, кератидный комплекс ColorSynk и др. После глазирования волосы приобретают заметный блеск и перестают пушиться, электризоваться и легко расчесываются. Правда держится эффект не долго, всего пару недель.

*Элюминирование.* Целью этой процедуры в первую очередь является именно окрашивание, а не лечение волос. Но окрашивание безопасное, поскольку в состав не входят окисляющие вещества, а действие основано на принципах физики. Краска просто «запаивает» пористые участки волос, таким образом, разглаживает их и делает более плотными и ровными. Основной принцип элюминирования основан на физических процессах положительно (волосы) и отрицательно (краситель) заряженных ионов. Молекулы красителя очень малы и покрыты гелиевой оболочкой, за счёт чего легко проникают внутрь волосяного ствола. Там они притягиваются к противоположно заряженным молекулам волоса, за счёт этого достигается ровное прокрашивание, выравнивание волос, увеличение их блеска. Процедура элюминирования позиционируется исключительно как профессиональная, её официально разрешают делать в салонах, мастера которых прошли обучение на специальном семинаре.

*Ламинирование* - нанесение на волосы прозрачного защитного состава. К окрашивающим и тонирующим, как в первых двух случаях, эта процедура не относится. Оптимальны ламинаты, основанные на гидролизованном пшеничном протеине - они не препятствуют воздухообмену и надежно защищают от солнечных лучей и прочих вредных воздействий. Ламинирование, выравнивая структуру каждого волоса, придает не только интенсивный блеск, но и увеличивает объем прически. Ламинирование – это не лечение волос, как иногда утверждают не очень добросовестные мастера, это внешний уход за волосами, оно обволакивает защитным покрытием верхний слой волоса, увеличивая его толщину на 10%. Ламинирование придаёт волосам антистатический и влагоотталкивающий эффект. Процедуру особенно рекомендуется пройти перед отпуском - морская соль и солнце будут вам не страшны. На сильно поврежденные и ослабленные волосы ламинирование делать нельзя, эта процедура улучшение внешнего вида для здоровых волос. Перед ламинированием волосы нужно полечить.

### ***Волосы подразделяют на разные типы***

Тип волос передаётся генетически. Так же состояние волос может зависеть и от заболевания каких-либо органов.

1. Нормальные (здоровые волосы). Полностью нормальные здоровые волосы встретишь довольно-таки редко.

2. Жирные (встречаются часто). Выделение сальных желез интенсивное.

3. Сухие (встречаются часто), в основном становятся такими из-за неправильного ухода и агрессивного воздействия.

4. Концы сухие, а корни жирные (этот вид очень распространённый) - всё то же самое, только всё вместе.

5. Пористые волосы. Обычно тонкие, не поддающиеся ничему (ни укладке, ни окрашиванию). Лишенные блеска, эластичности. Полностью нездоровый волос. Цвет быстро вымывается из волоса, а укладка держится первый час или полчаса, а бывает волосы совсем не укладываются.

### ***Лечение волос***

Советы:

- отрегулировать режим дня и сон (не менее 8 часов), избегать стрессов;
- не употреблять в пищу острых, жирных и сладких блюд (возможно, волосы отреагировали на какое-то внутреннее заболевание), отказаться от курения и алкоголя;

- воспользоваться исключительно народным рецептом (например, маски из репейного или касторового масла. Одна из самых лучших масок, которая укрепляет волос, питает нужным для него микроэлементами, проникая внутрь волоса). Обычно косметические средства обволакивают волос, а народный способ проникает в структуру. В основном это масла. Так же отличной маской на глубокое восстановление является яичный белок, который можно сочетать с маслами, так же с лимонным соком, и др.

*Круглый стол.*

### **3. Виды расчесок и их предназначение. Деление волосяного покрова головы на зоны.**

Беседа: Какие расчески предназначены для работы парикмахера. На какие зоны делятся волосы. Обзор-презентация. Круглый стол.



#### **4. История прически. Типы и виды причесок. Обзор инструментов и средств для создания прически.**

Беседа: Какие существуют типы и виды причесок. Презентация «История прически». Обзор инструментов и средств для создания причесок. Круглый стол.



#### **5. Искусство и декорация плетений. Коса «Колосок».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



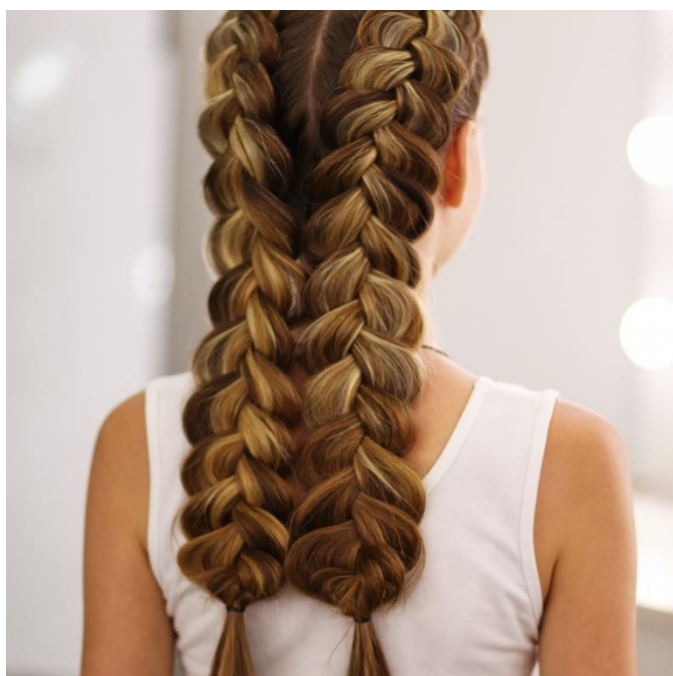
#### **6. Искусство и декорация плетений: коса "Рыбий хвостик".**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



**7. Искусство и декорация плетений: "Французская" коса.**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



**8. Искусство и декорация плетений: "Коса-жгут".**

Беседа. Инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



### **9. Искусство и декорация плетений: «Коса из 4 прядей»**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



### **10. Искусство и декорация плетений: «Высокая коса из 4 прядей на основе декоративной ленты».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.





### **11. Искусство и декорация плетений: «Коса-корзинка».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



### **12. Искусство и декорация плетений: «Цветок из ажурных кос».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения плетения. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.



**13. Укладка волос. Виды, способы и техники укладки. Обзор средств и инструментов для укладки по назначению.**

Беседа: Какие существуют виды укладок. Презентация «Техники укладок и средства для их создания». Обзор инструментов для создания укладок. Круглый стол.

**14. Укладка «Прямая», «Выпрямление загибом», с использованием утюжка/фена.**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной укладки. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание укладки. Практическая работа.

**15. Укладка широкий «Голливудский локон», «Средний локон» с использованием выпрямителя/щипцов.**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной укладки. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание укладки. Практическая работа.

**16. Укладка «Голливудская волна».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной укладки. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание укладки. Практическая работа.

**17. Укладка мелкий «Афро-локон», «Гофре».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной укладки. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание укладки. Практическая работа.

**18. Искусство и декорация плетений: прическа «Водопад» на основе плетения и среднего локона.**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

**19. Искусство и декорация плетений: прическа: «Низкий хвост из локона с классической косой/косой-корзинкой».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

**20. Искусство и декорация плетений: «Спадающая классическая/французская коса на средний локон».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

**21. Искусство и декорация плетений: «Объемная коса из локона».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

**22. Элементы прически. Цветок, завиток, крон, букля.**

Беседа: что такое элемент прически. Наглядная инструкция пошагового выполнения элементов прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание элементов прически. Практическая работа.

**23. Высокая прическа. Техника создания объемной опоры, начеса, проборы при оформлении.**

Беседа: что такое высокая прическа. Наглядная инструкция создания опоры и начеса для высокой прически. Обзор проборов для создания высокой прически. Практическая работа.

**24. Высокая прическа с элементом «Букля».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

**25. Высокая прическа с элементом «Завиток».**



Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

### **26. Высокая прическа с элементом «Цветок».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

### **27. Высокая прическа с элементом «Крон».**

Беседа. Наглядная инструкция пошагового выполнения данной прически. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

### **28. Искусство и декорация плетений: «Фантазийная» свободная тема.**

Беседа. Техника безопасности в ходе работы с электроприборами. Обзор и выбор стиля прически. Создание прически, подбор декоративных украшений. Практическая работа.

### **29. Подготовка к конкурсу-показу, репетиция образа.**

Повторение раздела. Подбор и создание индивидуального образа на конкурс-показ. Создание декоративных украшений к образу. Репетиция (отработка) задуманного образа. Практическая работа.

### **30. Конкурс-показ стилистического образа.**

#### **Раздел 2. Украшения для декорирования причесок своими руками. Декоративно-прикладное творчество.**

#### **1. Виды украшений для причесок. Обзор инструментов и материалов для создания украшений.**

Презентация на тему: «Виды украшений для волос». Обзор инструментов и материалов для создания украшений. Круглый стол.

#### **2. Мини-бантики на основе «невидимок».**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



### **3. Объемные цветы из гофрированной бумаги.**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



### **4. Декоративная лента для украшения «Тиара».**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



**5. Декоративный «веночек» на основе ободка.**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



**6. Декоративный веночек на основе тканевой ленты.**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



### **7. Декоративная заколка.**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



### **8. Декоративное украшение на основе проволоки.**

Наглядная инструкция создания украшения для волос. Обзор инструментов и материала для работы. Практическая работа.



### Раздел 3. Техники простых стрижек и окрашиваний.

**1. Введение в профессию «Парикмахер» по направлению «Мастер стрижки». Виды мужской и женской стрижки. Беседа с целью мониторинга знаний в группе.**

Беседа: определение профессии «Мастер стрижки». Презентация на тему: «Виды мужских и женских стрижек». Круглый стол.

**2. Виды «монолитной» стрижки. Мастер-класс. Подравнивание: прямой срез.**

Беседа: что такое «Монолитная» стрижка. Обзор технологии выполнения стрижки. Круглый стол. Практическая работа.

**3. Виды «градуированной» стрижки. Мастер-класс. Стрижка «Каскад».**

Беседа: что такое «Градуированная» стрижка. Обзор технологии выполнения стрижки. Круглый стол. Практическая работа.

**4. Виды «прогрессивной» стрижки. Мастер-класс. Стрижка «Лесенка».**

Беседа: что такое «Градуированная» стрижка. Обзор технологии выполнения стрижки. Круглый стол. Практическая работа.

**5. Мастер-класс: мужская модельная/женская модельная стрижка.**

Обзор женских и мужских модельных стрижек. Выполнение стрижек педагогом на моделях с объяснением технологии по этапам. Контрольные вопросы.

**6. Технологии окрашивания волос. Обзор красителей для волос.**

#### ***Материалы для беседы:***

Среди естественных красителей больше всего распространены хна и басма.

*Хна* – это высушенные и измельченные листья лавзании, *басму* получают из листьев индигоферы. Их родина - Средняя Азия и Ближний Восток. Свежая хна имеет желтовато-зеленый цвет, а старая приобретает красноватый оттенок (ею пользоваться нельзя). Басма представляет собой серовато-зеленый порошок.

Хна содержит множество эфирных масел, поэтому окрашивание хной не только безвредно, но и, наоборот, чрезвычайно полезно: хна укрепляет и оздоравливает волосы, укрепляет и лечит корни волос, пострадавшие от химических красителей и просто от неправильного ухода, придает им хорошо заметный блеск. Более того, хна защищает волосы от вредного

воздействия солнца, останавливает выпадение волос, способствует устранению перхоти.

Хна и басма никогда не вымываются из волос! Волос без пигмента только там, где не был подвержен окрашиванию, т.е. новый выросший на корнях. Ни в коем случае нельзя окрашивать волосы хной после окрашивания крем-краской или осветления волос! Оттенок может варьироваться от фиолетового до зелёного. После окрашивания краской нужно подождать как минимум пять – шесть месяцев. И то не факт, что вы получите желаемый цвет без нежелательного оттенка!

*Виды окрашивания волос:*

#### *1. Мелирование.*

Особенность этого вида окрашивания волос состоит в том, что оно имеет несколько техник выполнения.

Например, мелирование с фольгой можно делать на волосах вне зависимости от их длины. Исключение составляют слишком короткие пряди. А вот мелирование с шапочкой отлично подходит для коротких или очень коротких волос. Его делать намного проще, чем предыдущую процедуру.

Формула окрашивания: оксигент 3, 6, 9, 12 % в зависимости от желательного исхода осветления + порошок всё подбирается исключительно одной и той же фирмы производителя.

#### *2. Колорирование.*

Это более сложная техника окрашивания волос. Суть метода заключается в том, что на пряди наносится сразу несколько оттенков цветов. При этом главная задача специалиста – правильно подобрать эти оттенки, чтобы все смотрелось красиво. Если колорируются темные волосы, то их следует сначала осветлить.

Несколько оттенков краски в цветовой палитре - их может быть от двух и до четырёх. Цвета подбираются гармоничные друг с другом.

#### *3. Осветление.*

Его проводят, если нужно покрасить волосы в более светлый цвет. Во время процедуры происходит разрушение пигмента прядей и волосы становятся светлее, хотя бы на тон. Также осветление волос можно делать путем снятия краски с ранее окрашенных локонов и разрыхлением чешуйчатого слоя, что облегчает проникновения частичек красителя во внутренний слой волос.

#### *4. Обесцвечивание (блондирование).*

Считается самой высокой степенью осветления. Пигмент волос полностью разрушается и становится бесцветным.

#### *5. Тонирование.*

Слегка изменяется цвет волос, им придается более глубокий оттенок. При этом пигмент волос никак не затрагивается.

#### *6. Окрашивание «Тон в тон».*

Это ровное окрашивание по всему участку волос в один цвет. Самое простое и распространенное окрашивание.

Круглый стол.

**7. Технология окрашивания в один тон.**

Презентация на тему: «Технология использования тонирующих крем-красок». Обзор окрашиваний на базе крем-красок. Круглый стол.

**8. Работа с осветляющими красителями. Итоговое занятие.**

Презентация на тему: «Технология использования осветляющих красителей». Обзор окрашиваний на базе осветляющих красителей. Круглый стол.

Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета и необходимого оборудования учебного помещения: (сцена, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов); технических средств обучения: (компьютер, принтер, мультимедиа проектор, фотоаппарат); других материалов для занятий: (костюмы, инструменты для парикмахерского искусства, визажистики, боди-арта, декоративно-прикладного творчества бумага размера А3, А4; маркеры, карандаши, ручки и т.д.)

Занятия организуются с применением словесных, наглядных и практических методов обучения. В процессе реализации программы используются объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический (оформленные стенды, рисунки, графики, плакаты и т.п.);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.п.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного и письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и т.п.). Дидактический материал подобран и систематизирован в соответствии с учебным планом.

### ***Формы и режим занятий***

Занятия каждой группы детского объединения проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего - 144 часа)

Учебные занятия могут быть организованы:

- *в полной группе* (для освоения теоретического материала; проведения бесед, экскурсий, массовых мероприятий)
- *в подгруппах* (для проведения практических работ, мастер-классов)
- *в сводных группах* (для проведения творческих конкурсов, репетиций).

Основными формами работы на занятиях являются:

- беседа;
- круглый стол;
- практическая работа;
- мастер-класс;
- творческий конкурс.



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1. Для проведения занятий необходим просторный кабинет, где имеются:**

- Столы
- Стулья
- Компьютер (ноутбук)
- Доска (обычная или магнитная)
- Маркеры, мел

**2. Список индивидуальных косметических средств, принадлежностей, необходимых для занятий:**

- Тональный крем/пудра
- Палитра теней
- Крем для лица
- Тушь для ресниц
- Румяна
- Карандаш для глаз (жидкая подводка)
- Корректор для лица
- Щипчики для бровей, карандаш для бровей
- Невидимки, шпильки
- Щипчики для завивки волос/ утюжок
- Блески для губ, помады
- Спонжи, кисти для макияжа
- Набор кистей для макияжа

**3. Список средств, которые необходимо закупить для общего пользования**

- Лак для волос, спрей (термо-защита), мусс/пенка для волос
- Ватные диски
- Ватные палочки
- Средство для снятия макияжа
- Глиттер, стразы, декоративный клей
- Аквагрим
- Подарки за победы в конкурсах

## КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным моментом является определение результативности обучения. Контроль знаний, умений и навыков позволяет педагогу получать информацию об эффективности образовательного процесса.

Используется 3 вида контроля:

- **Входной контроль** (проводится на первых учебных занятиях и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки учащихся, скорректировать учебно-тематический план, программу, определить направления и совершенствования образовательного процесса).

- **Промежуточный контроль** (проводится 1 раз в полугодие с целью определения степени освоения обучающегося программы). Проводится в виде тестов, викторин, конкурсов, карточек - заданий.

- **Итоговый контроль** (проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающегося на дальнейшее самостоятельное обучение, получение данных для совершенствования педагогом образовательной программы).

Контроль образовательных результатов по программе состоит из шести разделов:

- Психология красоты и здоровья
- Основы визажистики
- Основы боди-арта
- Техники выполнения причесок и укладок
- Украшения для декорирования причесок своими руками.

Декоративно-прикладное творчество.

- Техники простых стрижек и окрашиваний

### 1 год обучения

#### **Раздел «Психология красоты и здоровья»**

- Знание о взаимосвязи психологического состояния с внешней красотой и здоровьем;

- Знание о началах «женственности» и «мужественности»;

- Знание о типах темперамента;

- Знание о взаимосвязи внутренней и внешней красоты;

- Знание о том, как стать уверенным в себе человеком;

- Знание о том, как здоровый образ жизни влияет на состояние психического здоровья и на качество жизни.

#### **Раздел «Визажистика»**

- Знание истории профессии «Визажист»;

- Знание о косметических средствах и инструментах визажиста;

- Знание о типах кожи лица и средствах для ухода за кожей;

- Знание о видах макияжа.

#### **Раздел «Боди-арт»**

- Знание о направлениях «Боди-арта»;

- Знание о том, какие красители и инструменты используют в работе с аквагримом и как правильно ими пользоваться;
- Знание о том, что такое «Художественная роспись» по телу и лицу;
- Знание о том, что такое аквагрим «Мехенди».

## 2 год обучения

### **Раздел «Искусство прически»**

- Знание о строении волоса, видах средств для ухода за волосами и их состав;
- Знание о видах расчесок, инструментов, средств для создания прически и их предназначении;
- Знание о том, как делить волосяной покров головы на зоны и проборы;
- Знание истории, типах и видах прически;
- Знание о видах укладки волос;
- Знание о видах элемента прически.

### **Раздел 2. Украшения для декорирования причесок своими руками. Декоративно-прикладное творчество.**

- Знание о видах украшений для причесок;
- Знание о видах инструментов и материалов для создания украшений;
- Знание технологий создания декоративных украшений.

### **Раздел 3. Техники простых стрижек и окрашиваний.**

- Знание об основах профессии «Парикмахер» по направлению «Мастер стрижки», видах мужской и женской стрижки;
- Знание о видах простой женской стрижки;
- Знание о технологиях и красителях в окрашивании волос.

Показатели по каждому разделу оцениваются по 4-х балльной системе оценки знаний.

Система оценки знаний:

4 балла – ребенок владеет максимальной информацией по данному вопросу

3 балла – ребенок владеет достаточной информацией по данному вопросу

2 балла – ребенок владеет недостаточной информацией по данному вопросу

1 балл – ребенок практически не владеет информацией по данному вопросу

Система определения уровня развития:

3,5 – 4 балла: оптимальный уровень

2,4 – 3,4 балла: высокий уровень

1,3 – 2,3 балла: средний уровень

<1,2 балла: низкий уровень

Итоги отслеживания образовательных результатов систематизируются, уровень освоения практических работ фиксируется индивидуально для каждого учащегося.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р; утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (ФЦПРО);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Нормы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г.;
7. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 № 41;
8. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
10. Водопьянова Н.Е., Ходырева Н.В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. – Серия 6. – Вып. 4. – 1991. – с. 50 – 58.
11. Берг Р. Макияж: 1000 советов на все случаи жизни/ пер. с англ. С. Колесник. - Харьков: Книжный клуб: Клуб Семейного Досуга, 2006. 304 с.
12. Бабухадия Н.В. Все секреты женщины. Издательство: Молодь, 1995 г., 177 с.
13. Бриз Л. Макияж, маникюр, роспись ногтей. 2007, 304 с.

14. Джой Терри. Макияж. Практическое руководство, Издательство: Ниола 21 век, 2003 г.
15. Дрибноход Ю.Ю. Пособие по косметологии. Издательство - Весь, 2004 г., 544 с.
16. Колесник С. Как выбрать свой стиль: Одежда, макияж, прическа. Издательство: Клуб семейного досуга, 2007 г., 240 с.
17. Кондратьева Т. Имидж как точная наука. 2007 г., 317 с.
18. Максфилд К. Как стать неотразимой молодой,стройной и уверенной в себе. 2006г., 268 с.
19. Моне А. Каталог вечерних причесок и визажа + 20 модных аксессуаров!!!, Издательство - Феникс, 2004 г, 251с.
20. Пакина Е.П. Основы визажа. Учебное пособие, Издательство: Academia, 2009 г., 64 с.
21. Пырма-Корладоля И. Рекомендации имиджмейкера. 2009 г., 176 с.
22. Спенсер К. Советы стилиста и модельера. Как правильно подобрать одежду, прическу, макияж, 2001 г., 320 с.
23. Хаткина М.А. Твой имидж за 15 минут. 139 с.
24. Экоант К. Звездный макияж. Издательство: АСТ АстрельХарвест, 2009 г., 176 с.
25. Beauty. 1000 секретов красоты на скорую руку. Издательство - «ЭКСМО», 2007 г., 288 с.
26. Вилер, У. Декоративные цветы по работам М. П. Вернейя / У. Вилер. - М.: Магма, 2014. - 176 с.
27. Маракулина, Я. Детям об искусстве. Декоративно-прикладное искусство / Я. Маракулина. - М.: Искусство XXI век, 2011. - 476 с.
28. Егоров, Р. Боди-арт и граффити / Р. Егоров. - М.: Рипол Классик, 2017. - 874 с.
29. Одинокова И.Ю., Черниченко Т.А. Технология парикмахерских работ.- М.:ACADEMA, 2004

### Выразительный макияж для глубоко посаженных глаз



Взгляд способен очаровывать и отталкивать. Очень многое зависит от их выражения, настроения и правильного макияжа. Грамотное нанесение косметики требует соответствия тональности посадке глаз. Один из наиболее интересных случаев – макияж для глубоко посаженных глаз. Здесь необходимо учесть, что расстояние от линии брови до глаза, разделено подбровной костью и поэтому нельзя использовать тени также, как в классическом случае.

#### **Макияж для глубоко посаженных глаз – глубокий взгляд**

Несмотря на все сложности, с которыми приходится сталкиваться женщинам, обладающим глубоко посаженными глазами, они все равно смотрятся привлекательно. Подтверждение тому – многие поп-дивы и голливудские звезды, которые нередко появляются на знаменитой красной дорожке. Их взгляд очень широк, выразителен и эмоционален, а ведь все дело не только в настроении: свою роль играет правильно подобранный макияж.

#### **Тени**

**Одним из главных правил является необходимость использования теней светлой палитры в качестве основы.** Это вовсе не означает, что доступными становятся только тени белого и бежевого цветов. Подборцветовой палитры следует осуществлять с учетом цвета радужки, но выбор должен останавливаться на светлых вариантах. В противном случае глубина глаз будет увеличена, в результате чего проявится эффект болезненной впалости.

В качестве базового тона отлично пойдут тени персикового, нежно-розового, бежевого и других светлых тонов. Основу необходимо нанести по всему объему века. За счет использования светлого оттенка глаза станут «ближе» и больше. Очень выигрышно смотрится небольшой блеск, поэтому тени серебристого или перламутрового оттенка будут как нельзя кстати.



Более темный оттенок следует использовать осторожно, нанося его на нижнюю часть подвижного века от середины зрачка тонкой расширяющейся полосой до внешнего уголка глаза. Линию соединения цветов необходимо тщательно растушевать, чтобы избежать негармоничного контраста.

Еще более темные тени применяются в крайне небольшом количестве, только для того, чтобы подчеркнуть внешний уголок глаза и выделить полоской нижнее веко. Следует избегать чрезмерного использования темных теней, поскольку они делают глаза более впалыми.

### **Контур**

Конечно, ни один макияж для глубокопосаженных глаз не обойдется без туши. Но выделять необходимо только верхние ресницы, что сделает взгляд более широким и открытым. В противном случае взгляд «потеряется» и станет менее выразительными. Тушь должна иметь густую структуру и увеличивать объем ресниц. Большого эффекта можно добиться, если наносить ее в два слоя. Прежде чем наносить второй слой, не торопитесь и дождитесь пока высохнет первый.

Визажисты крайне не рекомендуют использовать карандаш или подводку для создания контура по всему объему глаза. Ими выделяют только внешний угол. Для дневного макияжа лучше наносить карандаш или подводку под тени, а для вечернего, наоборот. Такие нехитрые приемы влияют на яркость и выразительность взгляда.

### **Брови**

Особое внимание в каждом типе макияжа уделяется бровям. Для глубоко посаженных глаз подойдут широкие брови, хотя не стоит останавливаться на постоянном варианте. Посоветуйтесь со специалистом в салоне красоты. Новые формы, наверняка, освежат ваш привычный образ.

### **Ни в коем случае**

Если вы посмотрите на макияж для глубоко посаженных глаз: видео, фотографии и мастер классы, но ни в одном случае не увидите теней на области под бровью. Очевидно, это сделает ваш образ смешным и

негармоничным. Кроме всего прочего, выделение подбровной области приведет к лишнему подчеркиванию глубокой посадки глаз.

Забудьте о использовании теней синего, угольного и черного цветов. Отдавайте предпочтение коричневым оттенкам. Осторожно относитесь к оттенкам розового, чтобы взгляд не выглядел болезненным.

Не обводите глаза карандашом по контуру. Используйте карандаш или подводку, прорисовывая линию максимально близко к линии роста ресниц.

### **Свежий взгляд**

Чтобы взгляд казался бодрым и свежим, проведите белым карандашом по нижней линии роста ресниц, примыкающей к слизистой. Также не забудьте убрать мешки под глазами с помощью небольших чайных компрессов. Для этого вечером положите в холодильник пару использованных чайных пакетиков, утром немного согрейте и приложите к глазам на десять минут – свежий взгляд готов.



Макияж может быть выполнен и визажистом, и самостоятельно в домашних условиях, что и приходится делать каждый день нормальной цивилизованной женщине, ухаживающей за собой. Все же нанесение косметики требует определенных навыков и знаний в области макияжа, ведь визажист – тот же художник, который работает не с холстом, а с живым телом. Мастеру приходится учитывать множество нюансов, чтобы результат получился действительно хорошим. Форма лица, бровей, носа, губ, разрез глаз, цвет волос и многое другое, – все это влияет на подбор цветовой гаммы косметических средств.

Но вне сомнений, что макияж делает чудеса с внешностью, придает уверенности, а ведь именно это привлекает взгляды противоположного пола.



### Как подобрать правильный макияж

#### Цветовая палитра

Чтобы эффектно подчеркнуть естественную красоту и умело скрыть досадные изъяны с помощью косметики, в первую очередь необходимо знать, как подобрать правильный макияж и цвета, подходящие конкретно вам.

Блондинка, брюнетка, рыжеволосая? Кожа смуглая, персиковая или покрытая веснушками? Овал лица продолговатый, круглый или формы сердечка? Не уверены, какие цвета макияжа вам подходят или хотите изменить привычную цветовую гамму - эта статья для вас. Когда вы делаете макияж, очень важно учитывать гармонию между вашими естественными цветами и искусственными оттенками. Чтобы подобрать правильное сочетание макияжа и цвета одежды, придерживайтесь правила – не смешивайте прохладные и теплые оттенки.

*Для глаз определенного цвета*

Холодные цвета

Теплые цвета

Для глаз определенного цвета

Карие: идеальные глаза, которым подходят практически все цвета - золотисто-коричневый, оранжевый, серо-зеленый, бирюзовый, зеленый...

Голубые глаза: Избегайте, если возможно, синий цвет (особенно темно-синий). Замените его оттенками фиолетового, серого или зеленого цветов. Наиболее подходящие – это гаммы красного, желтого и оранжевого цветов.

Для зеленых глаз подойдут лиловый, фиолетовый, сливовый. Черные глаза: те же цвета, как и для карих, но насыщенных оттенков, темно-серый, темно-коричневый...

*Подбор цвета*

Чтобы наиболее точно и правильно подобрать оттенки для макияжа, задайте себе несколько вопросов: какого цвета мой гардероб? Какие цвета я предпочитаю - красный, оранжевый, цвет фуксии, нежно-розовый или медный? Нанесите помаду и посмотрите, как ее цвет изменил вашу кожу. Она выглядит, как яркое неестественное пятно? Вы комфортно чувствуете себя с этим цветом на лице? Она гармонирует с вашим обликом? Как изменился ваш тон кожи? Поэкспериментируйте с тканями разных цветов. Приложите их к коже или оберните ими лицо. Посмотрите, как изменились глаза, волосы, кожа. Используйте цветовую палитру профессиональных художников для подбора цвета. Наносите макияж тех тонов, которые противоположны вашему природному цвету. Особенности макияжа глаз

Используйте для глаз природные краски радужной оболочки. Например, ваши глаза синие с фиолетовым оттенком – вам подойдет темно-фиолетовые цвет. Карие глаза с золотистыми крапинками – ваши цвета золотисто-коричневые. Особенности макияжа губ Используйте палитру цветов. Для обладательниц голубых глаз подойдет помада красного или оранжевого цвета. Для шатенки с зелеными глаза предпочтительно выбрать помаду бордово-красного оттенка. Оттенки фиолетового, лилового и сиреневого, как правило, придают губам желтоватый оттенок. Матовые помады темно-коричневого, шоколадного, сливового делают кожу лица бледной и добавляют возраст их обладательнице. Как влияют цвета на лицо Черные и коричневые цвета хорошо подчеркивают глаза светлых тонов Металлические оттенки золота, серебра, меди подчеркнут неровности кожи и, в основном, используются для вечернего макияжа. Но если ваша кожа идеально ровная и чистая, используйте эти цвета без ограничений. Цветная косметика наносится только на движущиеся части лица – глаза, рот, щеки. Соблюдайте баланс в акцентах – если ярко подчеркнуты губы, то макияж глаз должен быть сделан в мягких тонах, и наоборот. Днем при солнечном свете избегайте ярких красок, они будут смотреться на лице нарочито-аляпистыми или попросту вульгарным. Для вечернего и летнего макияжа используйте теплые оттенки. Предпочтительно глубоких оттенков, с мерцающим или блестящим эффектом.

#### *Особенности некоторых цветов*

- Зеленый сглаживает покраснение
- Фиолетовый идеально подходит для вечернего макияжа
- Прозрачно-белый освежает желтый и землистый цвет лица
- Бледно-розовый сочетается со светлой кожей
- Абрикосовый освежает увядшую кожу

Не пожалейте времени, чтобы подобрать цвет для правильного макияжа. Выглядеть изящно и привлекательно может каждая женщина, потратьте немного времени чтобы убедиться в этом. Или, если ваше время стоит очень дорого, посетите профессионального визажиста. Будьте красивы!

## Оформление бровей

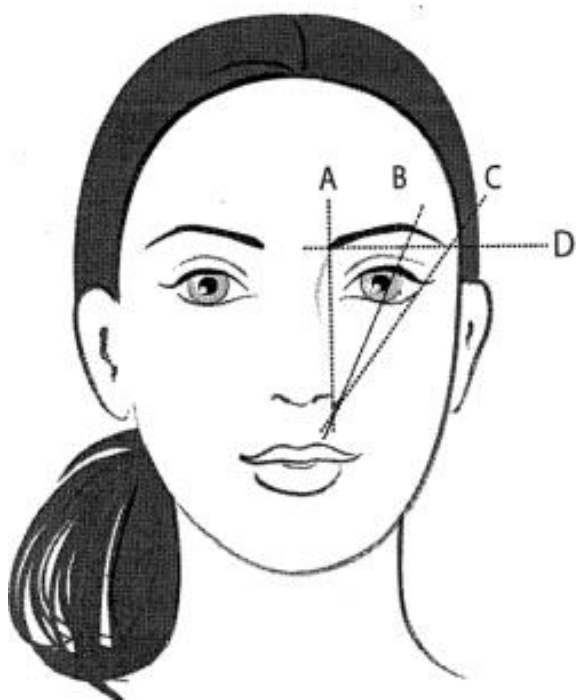
Профессиональные специалисты в области визажа утверждают, что брови являются самым существенным элементом женского лица, поскольку изменение формы бровей полностью преобразует выражение лица, а значит и ваш имидж. Чтобы правильно и красиво оформить и подкорректировать брови, визажисты соблюдают определенные правила, применение которых поможет оформить красивые брови самостоятельно.

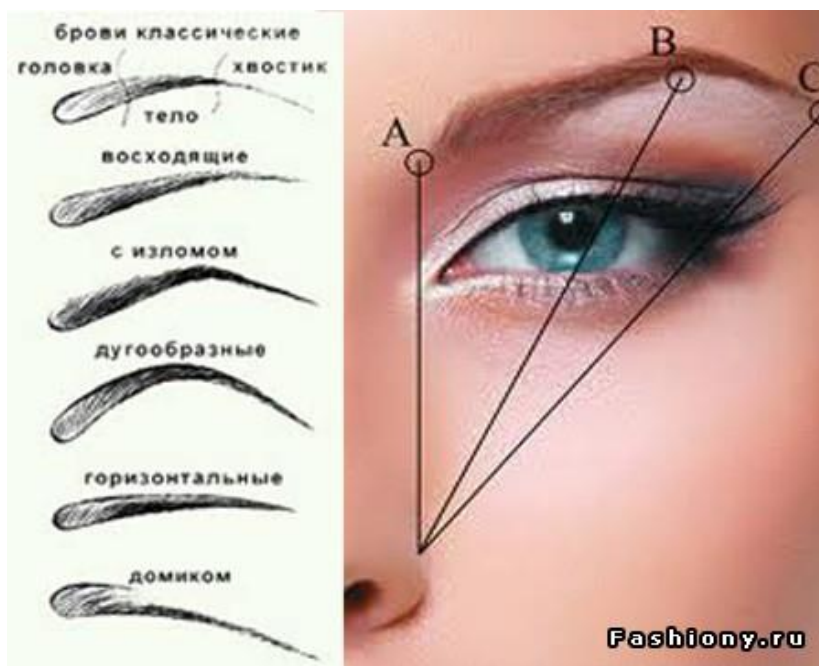
Удаление лишних волосков и доведение формы бровей до совершенства делает их более ухоженными и выгодно оттеняет красоту глаз.

### *Как правильно оформить и подобрать брови*

Начало брови должно находиться на пересечении с мысленно проведенной линией, соединяющей крыло носа и крайнюю внутреннюю точку глаза (точка А). Если сдвинуть бровь в сторону переносицы, взгляд станет недоброжелательным, суровым и мрачным. Если отодвинуть - переносица будет казаться слишком широкой и плоской. Линия, на продолжении которой бровь должна закончиться, проходит через крыло носа и крайнюю внешнюю точку глаза (точка С). Бровь должна быть четко начинаться с крыла носа иначе взгляд изменится. Более длинная бровь придает взгляду усталое, изможденное выражение лица и может визуально увеличить ваш возраст. Верхняя точка излома брови должна быть на пересечении с линией, соединяющей крыло носа и центр глаза (точка В). Центр глаза будет совпадать с центром зрачка, если смотреть в зеркало прямо перед собой. Восходящая (вверх) часть брови охватывает 2/3 длины, а нисходящая – 1/3 часть. При оформлении бровей необходимо помнить, что все хорошо в меру. В значительной степени это касается тех представительниц прекрасного пола, кому природой дарованы густые и широкие брови. В природе все совершенно, и если от рождения у вас были широкие брови, то брови-ниточки на вашем лице едва ли будут уместны. Подумайте к тому же, сколько волосков придется убирать практически каждый день, чтобы сохранять такую форму. Для поддержания безукоризненной линии бровей, присущей вашей природной индивидуальности, достаточно будет "подчистить" нижнюю линию брови, удалив лишние волоски у основания. Есть еще одна тонкость: высоко расположенные брови зрительно увеличивают глаза, делая лицо более красивым. Поэтому, даже мечтая о тонких бровях идеальной формы, не стоит корректировать верхнюю линию бровей. Слишком тонкие брови-ниточки ушли в прошлое, они давно не в моде. Но и чрезвычайно густые и

растрепанные брови, нависшие на глаза, выглядят, по меньшей мере, неопрятно. Если от природы силуэт ваших бровей примерно такой, необходимо подчистить их у основания таким образом, чтобы обнажить как можно выше верхнее веко. Но не забывайте, что удалять волоски можно только в нижней части брови, иначе ваше лицо может приобрести мрачное и усталое выражение. Одновременно следует избегать слишком тонких и округлых форм, чтобы не выглядеть удивленной. Изгиб брови должен быть легким, не напоминающим знак вопроса или запятую. Слегка широкая у переносицы, бровь должна сужаться к виску. Расстояние между бровями следует делать не более ширины глаза или приблизительно 2 пальца. Убедиться в правильности оформления ваших бровей вы можете простым способом: соедините средний и указательный палец и приложите их к переносице между бровями. Те волоски бровей, которые будут накрыты пальцами, безжалостно удалите. И помните, идеальной симметрии в чертах лица не бывает. Эта закономерность справедлива и для бровей, поэтому вам придется тщательно обработать каждую бровь, по волоску, постоянно их сравнивая, чтобы добиться одинаковой формы. Будьте осторожны и старайтесь правильно оформить брови. Ведь при ошибке оформления жить с этим придется несколько месяцев. Волоски отрастают очень медленно. Делайте все аккуратно и не спеша, в этом деле лучше не перестараться.





## Окрашивание бровей

К сожалению, идеальные брови от природы – большая редкость. Поэтому, приходится пользоваться различными косметическими средствами. Можно изменить их цвет и форму при помощи краски, карандаша, пудры и даже татуажа.

Окраска бровей специальной краской имеет множество преимуществ. Качественная краска держится на бровях около месяца. Следовательно, не придется каждый день тратить время на то, чтобы их подкрашивать. В летнее время года краска также предпочтительнее туши и карандаша, которые при высокой температуре воздуха теряют свою стойкость.

## Карандаш

Для того чтобы брови выглядели естественно необходимо легкими движениями оформить их карандашом и растушевать специальной щеточкой, удалив излишки с кожи!

Перед тем, как нарисовать брови карандашом, причешите их специальной щеточкой. Подрисуйте мелкими штрихами, следуя линии роста и параллельно волоскам. В основании брови сделайте шире, чем в окончании. Для максимально естественного макияжа используются карандаши двух оттенков, близких по цвету. Более темный наносите на широкую часть брови. Закончите макияж растушевкой. Для этого щеточкой расчешите брови.

- Хотите, чтобы ваши брови выглядели естественно – не наносите карандаш длинными прямыми линиями.
- Хотите только удлинить линию – подберите карандаш строго по цвету бровей.

- Хотите сделать цвет более ярким – наносите карандаш на влажную кожу.
- Красить брови нужно после нанесения на лицо тонального крема или пудры.

Базовые цвета - черный для брюнеток, коричневый для каштановых оттенков волос, светло коричневый как для блондинок, так для каштановых, рыжих оттенков, карамель - основные, светло серый для блондинок!

### **Пудра**

Пудра для бровей представляет собой кремообразное вещество с красящим пигментом. Цветовая гамма пудры варьируется в зависимости от производителя. Условно ее можно разделить на темную, натуральную и светлых оттенков. Учтите, что на бровях пудра будет выглядеть несколько светлее, чем в упаковке.

Наносится пудра жесткой кисточкой, заостренной под углом, которая идет в комплекте. Благодаря такой форме, удобно как заштриховывать брови, так и рисовать тонкие линии. Покрасить брови пудрой очень легко. Техника ее нанесения такая же, как и карандаша, который тоже может прилагаться к набору. Прерывистыми легкими движениями нанесите пудру по линии роста брови.

Благодаря своему составу, она очень устойчива, поэтому с успехом применяется для праздничного макияжа, например, свадебного.

Не рекомендуется использовать пудру, если у вас слишком густые или темные брови. Использовать для окрашивания бровей тени для век, подводку или тушь допустимо, но с большой долей осторожности. Это как раз тот случай, когда испортит весь макияж.

### Стрелки в макияже

Стрелки в макияже всегда были, есть и будут модными. И это неудивительно, так как с помощью красиво нарисованных стрелок можно выразить взгляд и подчеркнуть красоту глаз. Красиво оформленные и правильно подобранные стрелки на глазах это всегда сексуально и женственно, они придают взгляду загадочность и лукавость. Этим летом стрелки как никогда на пике популярности. Но прежде чем рисовать стрелки на глазах не стоит забывать о следующем:

- Стрелки необходимо рисовать твердой рукой, глаз должен быть полуоткрытым, так чтобы вы видели, как вы ведете линии;
- Стрелки на глазах в этом сезоне должны быть четкими и одинаковыми по длине и толщине;
- Сначала необходимо нарисовать тонкую линию, а потом довести ее до нужной толщины;
- Если в макияже должны быть тени, то стрелки необходимо наносит поверх теней;

Стрелки, нарисованные подводкой, очень четкие и выразительные. Но ее пользоваться можно тем, кто научился отлично выводить тонкую линию, иначе можно использовать весь макияж.

Лайнер – это очень удобное косметическое средство для глаз, прототип жидкой подводки, имеет вид фломастера. Им легко модно нарисовать тонкую стрелку.

Карандаш для глаз – это наиболее простой и распространенный вид средств для подводки глаз. Для новичков в визаже – это оптимальное решение. Легче всего вести линию мягким карандашом. С помощью карандаша можно с легкостью сделать дымчатый макияж, просто его растушевав.

Для того чтобы нанести стрелки на глаза тенями Вам понадобится аппликатор или тоненькая кисточка. Такие стрелки смотреться непринужденно и отлично подходят для дневного макияжа.

- Стрелки в стиле 30-60х годов. Линия таких стрелок должна быть четкая, она может быть тонкой так и средней длины. Внешние уголки зрительно расставляют глаза. Для них лучше всего использовать жидкую подводку или лайнер для глаз.
- Растушеванные стрелки. Их лучше всего наносить тенями или карандашом.

- Цветные стрелки. В этом сезоне стрелки могут быть не только черными или коричневыми, но и зелеными, синими, красными, желтыми и т.д.
- Стрелки, нанесенные на нижнее веко. Такие стрелки делают взгляд более хищным.
- Двойные расходящиеся стрелки.

### ***Средства для рисования***

В зависимости от того, какой результат вы хотите получить, можно использовать различные средства для рисования стрелок:

- Жидкую подводку;
- Компактную подводку;
- Гелевую или кремовую подводку;
- Карандаш для глаз.





## ВЕЧЕРНИЙ МАКИЯЖ

### 1. «Смокиайс»



### 2. Для брюнеток



### 3. Лёгкий смоки с карандашом



#### 4. Эстравагантный яркий

Мэйкап со стразами, цветовой палитрой выполнение. Акцент на глаза!



#### 5. Мэйкап джунгли



#### 6. «Закат»



## ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ТЕМПЕРАМЕНТ

- **Фигурный тест на темперамент**

Выберите фигуру, которая вам ближе всего:



**Ответы:**

1. Квадрат - флегматик.
2. Треугольник - холерик.
3. Прямоугольник - смешанный тип темперамента.
4. Круг - меланхолик.
5. Зигзаг - сангвиник.

- **Описание типов темперамента**

### **Флегматик**

Неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Обладает логичностью суждений. Он обладает сильной, уравновешенной, работоспособной нервной системой, упорный, настойчивый труженик, дела доводит до конца. Чаще всего спокоен, сдержан и постоянен в чувствах, настроение ровное, редко выходит из себя. Способен на глубокие, стабильные и постоянные чувства. Флегматик миролюбивый, внимательный, заботливый. В меру разговорчив, не любит болтать по пустякам. Экономит энергию, не тратит ее попусту. Мимика, речь, жесты и действия медлительны и спокойны, сдержанны, эмоционально невыразительны. Основателен, надежен, отличается глубиной и постоянством мыслей. Но флегматик с трудом переключается с одной работы на другую, долго "раскачивается", плохо адаптируется в новой обстановке, пассивен (низкий уровень активности), сложно вырабатывает новые привычки и модели поведения, но они при этом становятся стойкими. Ему свойственны вялость, лень, равнодушие к окружающим, безволие. Склонен выполнять привычную работу в привычной, знакомой обстановке.

### **Холерик**

Быстрый, страстный, порывистый, открытый, с быстрыми сменами настроения. Холерик активен, подвижен, оптимистичен, импульсивен, но при этом легко возбудим и беспокойный. У холерика тоже сильная нервная система, но он неуравновешен, вспыльчив, раздражителен, нетерпелив, обидчив, раним. У него возможны эмоциональные срывы. Из-за

конфликтности плохо уживается с другими людьми. Холерик легко переключается с одного дела/темы разговора на другое дело/тему, ему свойственны резкие перемены настроения. Он повышенно возбудим, у него ярко выражены эмоциональные переживания, он не способен контролировать свои эмоции.

Движения и речь у холерика быстрые, прерывистые, резкие, стремительные, импульсивные. Склонен к истощению, так как при увлеченности делом действует из всех сил. В интересах общества инициативен, принципиален, активен, энергичен. При отсутствии духовного и личностного роста аффективен, раздражителен, вспыльчив, агрессивен, несдержан, конфликтный.

### *Сангвиник*

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Сангвиник веселый, дружелюбный, разговорчивый, покладистый, отзывчивый.

У него сильная, уравновешенная нервная система, высокая работоспособность, при этом он активен и подвижен, легко переживает неудачи. Он легко общается с людьми, быстро сходится с людьми, легко переключается, легко и быстро реагирует на то, что происходит вокруг. При этом он стремится к новизне, смене впечатлений, непоседлив, недостаточно регулирует свои импульсы. У него богатая, подвижная мимика, быстрая, выразительная речь. Сангвиник не может выполнять дела, требующие сосредоточенности, внимания, усидчивости, терпения. У него происходит быстрая смена чувств, но чувства неглубоки, склонен к непостоянству, поверхностности.

### *Меланхолик*

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Меланхолик повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним, обидчив, но при этом чувствителен и чуток, легко уживается с разными людьми, неконфликтен. У него слабая нервная система, повышенная утомляемость, низкая психическая активность, медлительность. Он высоко эмоционален, но склонен переживать проблемы внутри себя, что приводит к саморазрушению. Его чувства глубоки, постоянны, устойчивы, но при этом слабо выражены. Ему трудно сосредотачиваться на чем-то в течение долгого времени. Меланхолик тяжело и остро переживает неудачи (часто опускаются руки), он робок, застенчив, тревожен, нерешителен, неустойчив к стрессам, речь тихая, медлительная. Он замкнутый, необщительный, тихий, пессимистичный, у него легко меняется настроение, но при этом меланхолик рассудительный. В здоровой обстановке работоспособен, может выполнять монотонную

работу, требующую внимания, усидчивости, терпения, сосредоточенности. Человек глубокий, содержательный. А вот при неблагоприятных обстоятельствах становится тревожным, замкнутым, боязливым, ранимым.

• **Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента**

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущает ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и всю повеселиться в шумной компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?

57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ"). Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

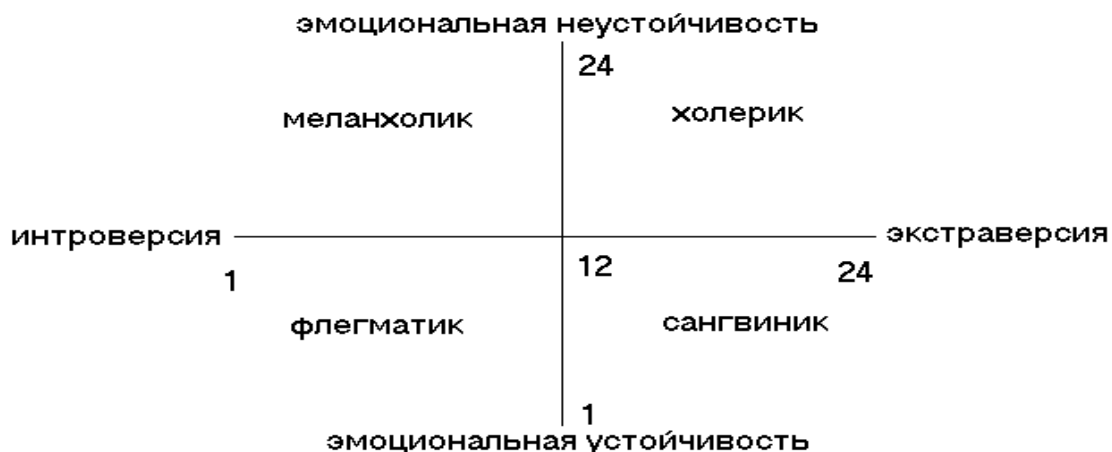
Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12. Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента.

По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.



**Задание:** составить дневник эмоций на 1 день.

**Цель:** выявить эмоциональные привычки и найти решение по изменению поведения для улучшения ежедневного настроения и определить индивидуальный подход к трудным жизненным ситуациям.

**Задача:** зафиксировать интенсивность колебания позитивных и отрицательных эмоций в течении дня.

**Содержание дневника:** В любой значимой ситуации дня, которая вызывает определенно ярко-окрашенную эмоцию, записать содержание эмоции или чувства: гнев, злость, страх, паника, уныние, тревога, раздражительность, отчаяние и т.д., из позитивных: восхищение, радость, удовлетворение, счастье и т.д.

**Пример:** утро, 9:30. 1)Произошла ситуация 2)Какое чувство я испытала, каким образом я отреагировала? 3). О чем я подумала? 4). Что я предприняла и как себя повела? 5). Через какое время и благодаря чему эмоция прошла? 6). Анализ полученных результатов.



## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ С ТЕЛОМ

Как принять, полюбить тело и стать привлекательнее? В психологии есть специальное направление - психосоматика, которая объясняет причины телесных болезней с позиции длительно или сильно предшествовавших им негативных чувств, эмоций. О данном разделе в психологии мы уже говорили, но давайте разберемся подробнее.

Например:

1. Причиной головной боли становится стремление оправдать завышенные ожидания окружающих и желание избежать любых ошибок.

2. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы "не имеем права", и не позволяем делать себе то, что можем и хочется.

3. Болезни желудка свидетельствуют об избытке накопленных чувств, представлений и переживаний, с которыми человек не может или не желает расстаться.

4. У гипертоника, которого прямо или косвенно подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно "проглатывать обиду", что приводит к давлению на стенки сосудов, и как следствие повышенному давлению.

Если вы не знаете, как лучше поступить, надо прислушаться к телу. Если вы хотите получить контроль над своими эмоциями - надо опять призвать на помощь тело. Если вашей первоочередной задачей является привлекательность - то нужно начинать с души, внутренней гармонии. Если вы хотите стать более уверенным в себе, повысить самооценку, полюбить себя - нужно начать с тела. Многие люди теряют связь со своим телом, потому что постоянно игнорируют его сигналы или считают их недостаточно важными. А ведь привлекательность тела напрямую зависит от внутренней красоты и гармонии. Наверно вы замечали, что есть люди внешне далекие от идеалов красоты, но при всем при этом притягательные, обаятельные и благодаря чему часто оказываются в выигрыше. Как внутренняя красота влияет на внешнюю красоту, поведение, жизненный путь?

*Таблица 1.*

Взаимосвязь психических состояний с телом и поведением человека.

|   |   |   |
|---|---|---|
| Душа (психика)                                  | ➤ | Тело (организм) и поведение                 |
| Доверие к себе, понимание себя, а значит других | ➤ | Внешняя притягательность, дружелюбие, успех |
| Любовь к себе, внутренняя гармония              | ➤ | Здоровое привлекательное тело, счастье      |
| Самоценность,                                   | ➤ | Достижение цели                             |

|  |   |   |
|--|---|---|
| самоуважение                                       |   |   |
| Стремление к самопознанию                          | ➤ | Удача, устойчивость к стрессам и ошибкам                  |
| Уверенность в себе                                 | ➤ | Яркая насыщенная жизнь, имеющая смысл                     |
| Самокритика, недовольство собой, низкая самооценка | ➤ | Болезни, зависимости                                      |
| Душевная боль, страдания, безвыходность            | ➤ | Проблемы с сердечно-сосудистой системой, ЖКТ, зависимости |
| Недоверие к себе и другим, миру                    | ➤ | Неудачи, конфликты, слабый иммунитет                      |

- **Задание**

1. Выписать на листок качества человека, который должен жить в гармонии с собой и внешним миром.

2. Составить модель совершенного человека, по личному мнению (объективно и опираясь на социальные нормы) каким он должен быть (душевные, моральные, физические качества, поведенческие черты).

3. Выделить свои положительные черты по личному мнению (субъективно: душевные, моральные, физические качества, поведенческие черты).

4. Выделить свои отрицательные черты по личному мнению (субъективно: душевные, моральные, физические качества, поведенческие черты).

5. Провести сравнительный анализ 1,2,3,4 пунктов и на основе психологического портрета выделить ориентиры для совершенствования индивидуальной личности.

Как полюбить свое тело, чтобы начать о нем заботиться? Полагаю, сказав, что недостатки есть у всех - я ничего нового вам не сообщу. Поэтому несколько конкретных шагов:

Во-первых, какие-то части вашего тела вам бесспорно нравятся больше других, вот на них и обращайтесь свое повышенное внимание. Когда смотрите в зеркало - глядите основную часть времени на ваши привлекательные стороны, рассматривайте их, любуйтесь ими, восхищайтесь.

Во-вторых, нам часто кажется, что раньше мы лучше выглядели, особенно когда достаем прошлогодние, прошло-прошлогодние фотографии. Вспомните, а ведь тогда, в тот момент времени вы тоже себе не нравились. Получается, это субъективное ощущение. Мы остаемся сами собой, и раз мы можем понравиться себе тогда, значит можем понравиться и сейчас.

В-третьих, если вы не позволяете себе ходить на пляж или записаться на танцы, считая что ваше тело недостаточно – старайтесь выделять свои

лучшие стороны (одеждой, средствами по уходу) и вперед, туда куда раньше стоял запрет.

В-четвертых, обращайтесь внимание на комплименты со стороны и самое главное замечайте все положительные действия и слова ваших близких людей, друзей, родителей. очень скоро вы начнете воспринимать такие знаки внимания как должное и сами станете относиться к себе с большей любовью.

В-пятых, попросите вашего близкого человека или друга нарисовать вас в полный рост, или просто лицо - если оно заботит вас больше всего. Не важно, хороший он художник или нет - основные моменты он обязательно отразит. Так вы увидите себя как бы со стороны, более объективно, что поможет вам принять себя.

- **Задание.**

Цель: дать понять ребенку как его воспринимают со стороны, самосознание, повышение самооценки.

Задача: развивать межличностное доверие, эмпатию, коммуникативные и художественные навыки.

1. Разделитесь по парам, возьмите по листочку и набор разноцветных карандашей. Присмотритесь к напарнику, обратите внимание на положительные внешние качества и зарисуйте его именно в данном образе.

2. В завершение работы каждый по очереди напротив группы (кто хочет с места) и объясняет рисунок, выделяя именно положительные качества.

Теперь заново открыв свое тело, вспомнив что оно у вас есть и очень даже ничего, вы сможете больше времени уделять заботе о себе, быть более чутким к его сигналам, потребностям. Не экономьте именно на своем здоровье, деньги на всю жизнь вам дано только одно тело, другого не будет.

Вспомните, что вас могло успокоить в раннем детстве, когда вы плачете или расстроены? Слова утешения, а еще лучше ласковое прикосновение - погладить по голове, обнять, поцеловать и вам сразу становилось легче. К чему бы это? Когда человек начинает бережно обращаться со своим телом, проявлять настоящую заботу, ради самого себя, отзываться положительно - эффект примерно тот же.

Единственное, что нужно помнить: не важно занимаетесь ли вы спортом, фитнесом, переходите на более здоровое, полноценное питание и пр. - все что вы делаете должно быть не в тягость, без фанатизма, доставлять удовольствие, иначе новые привычки и перемены к лучшему не приживутся! Постарайтесь выбирать те виды упражнений или продукты, которые нравятся вам, все хорошо в меру и когда приносит радость, поэтому совмещайте приятное с полезным, пусть чаще внутри вас звучит "хочу", а не "надо".

## СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Испытывать иногда гнев – нормально, если вы его не давите, а безопасно проживаете. Быть же в претензии к миру, когда хочется везде и все контролировать, и когда этого не случается – все время гневаться – вот это уже ненормально. Как ненормально и не уметь его контролировать. Контроль в том, чтобы выпускать пар безопасными для всех способами, ничего не оставляя в себе и ничего не вываливая на других. Как это сделать? Проживаются эмоции только через тело - анализ мозгом ничего не дает. Потому что живут они в теле, и через тело же выходят. Если думать и анализировать, то головой все понимаю, но все равно бесит.

Например, у вас сложные отношения с мамой. И если вы будете только выпускать пар и кричать в подушку, ничего не меняя в своем отношении к маме, то это бессмысленно. Это то же самое, что при зубной боли пить обезболивающее и не ходить к врачу. Зубы надо лечить, верно? И отношения нужно оздоравливать. Это первично. Говорить мы будем больше всего о гневе, потому как, с ним непонятно что делать и куда его девать. И так или иначе в любых сложных переплетениях эмоций, гнева очень много. Выход из многих трудных состояний вроде чувства вины и обиды происходит через гнев. И отказываясь его проживать, мы не можем идти дальше.

Испытывать иногда гнев – нормально, если вы его не давите, а безопасно проживаете. Быть же в претензии к миру, когда хочется везде и все контролировать, и когда этого не случается – все время гневаться – вот это уже ненормально. Как ненормально и не уметь его контролировать. Контроль гнева – это не значит его не чувствовать или подавить. Контроль в том, чтобы выпускать пар безопасными для всех способами, ничего не оставляя в себе и ничего не вываливая на других.

### ***Деструктивные способы (неправильные):***

Выливать на других людей, особенно тех, кто «мимо проходил».

Среди таких способов – хамство, ругань, крики, заедание, рукоприкладство, месть, шоппинг, порча вещей, и др.

### ***Конструктивные способы проживания эмоций (правильные):***

#### ***Позволить чувствам быть***

Иногда – и кстати, очень часто, для проживания чувства достаточно его увидеть, назвать своим именем и принять. То есть в момент гнева сказать себе: «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально». Это очень сложно всем тем, кому объяснили, что это ненормально (потому что неудобно для других). Сложно признать, что ты сейчас злишься, хотя у тебя это написано на лице. Сложно и сказать, что так тоже бывает. Например, вы можете

наблюдать за собой. В критические моменты смотреть в зеркало, чтобы понять, что у вас на лице, следить за знаками тела, наблюдать за напряжением в теле и сигналов в нем.

### ***Топать ногами***

В традиционных индийских танцах женщина очень много топает, это не так заметно, ведь танцует она босиком. Но таким образом через энергичные движения из тела в землю уходит все напряжение. Мы часто смеемся над индийскими фильмами, где от любых событий – плохих или хороших – они танцуют, но в этом есть особая правда. Прожить любые чувства через тело. Позволить гневу пройти через тебя в то время, как ты энергично сбрасываешь его через энергичные притопы. Кстати, в русских народных танцах таких движений тоже немало.

Необязательно прямо сейчас идти на секцию танцев (хотя почему бы и нет?) Попробуйте закрыть глаза и, ощутив в теле эмоцию, с помощью топотушек «отдать» ее в землю. Конечно, лучше всего топтать стоя на земле, а не на десятом этаже многоэтажки. Еще лучше, если вы можете сделать это босиком на траве или песке.

### ***Кричать***

В некоторых тренингах практикуется такая форма очищения, как крик. Когда мы кричим в пол, с партнером, который нам помогает, так же можно кричать в подушку и в любых других вариантах. Кричится обычно какое-то важное слово. Например, «Да» или «Нет» — если оно подходит для вашей эмоции. Можно кричать просто «Аааа!». Делаете глубокий вдох, а затем открываете рот – и опустошаете свое сердце таким образом. Так несколько раз, пока внутри не ощущается пустота.

Иногда перед этим делают некую «накачку» — сперва дышат очень-очень быстро, исключительно носом.

### ***Выговориться***

Женский способ. Для проживания любых чувств нам очень нужно поговорить об этом, рассказать кому-то. Не столько даже для того, чтоб получить поддержку (что тоже приятно), но чтобы вылить это из себя. Примерно из-за этих люди ходят в психологам, чтобы все то, что разъедает их сердце, оттуда достать. Одна знакомая, которая очень долго работает психологом, как-то делилась, что большинству ее клиентов помогает один простой способ. Она их слушает, задает вопросы, чтобы они как можно более объёмно описали ситуацию, и все. Не дает никаких рецептов, советов. Просто слушает. И часто в конце беседы у человека появляется решение. Само. Как будто пелену гнева, застилавшую глаза, сняли, и он увидел путь.

То же самое женщины делают и друг с другом, выговариваясь. Тут есть только два момента. Нельзя рассказывать никому о своей семейной жизни – о проблемах в ней. Иначе эти проблемы можно усугубить. И если вам что-то рассказывают, не стоит давать советы. Просто слушайте. Можно, кстати, организовать такой кружок, в котором женщины делятся всеми

эмоциями – и потом как-то символически с ними прощаются (что часто делается в женских группах).

### ***Спорт***

Спорт сейчас очень популярен, в спортзале мы работаем с телом, а значит, опять же выходят и эмоции. Во время любой нагрузки на тело. Бег, аэробика, растяжки.

Заметьте, как сложно вам бывает во время нагрузок. И как хорошо и спокойно после. Поэтому стоит выбрать свой вариант нагрузки – и не пропускать.

### ***Массаж***

Любые наши блоки и зажимы в теле – это непрожитые эмоции. Конечно, речь не о легких поглаживаниях, а именно о глубокой работе с телом, с силовым воздействием. Качественный массаж, разминающий эти точки, помогает нам и справиться с эмоциями. Хорошему массажисту ваши слабые места сразу видны – и он точно знает, куда и как нужно надавить, чтобы снять зажим. Но часто это бывает так больно, что мы его останавливаем – и не идем дальше. Тогда массаж становится приятной процедурой отдыха, но не способствует снятию эмоций.

### ***Дыхательные гимнастики***

Любые эмоции проживаются через тело. Один из самых важных элементов в этом – дыхание. Попробуйте заниматься разными дыхательными гимнастками. Кроме выхода эмоций и расслабления тела, вы получите еще и оздоровительный эффект.

### ***Бить подушку***

Когда вы в актуальном состоянии, иной раз хочется кого-нибудь стукнуть. Попробуйте в этот момент переключиться на подушку – и колотить от души именно ее. Главное на такой подушке не спать – пусть это будет ваш спортивный снаряд, который лежит отдельно.

### ***Задание.***

Выберите один из правильных методов избавления от гнева, по желанию на следующих занятиях каждый может поделиться мнением о выбранном способе.

### ***Задание.***

1. В течении 1 недели отслеживать свои душевные состояния и негативные мысли, тут же меняя их на положительные при этом смотря в зеркало повторять себе мотивирующие фразы в зависимости от ситуации: «У меня все получится!», «Я себя люблю», «Какая же я красивая и умная!», «Неудача это всего лишь стимул к действию, теперь все обязательно будет как надо!» и т.д.

2. В конце эксперимента по средством беседы ребятами с педагогом выяснить на сколько этот метод оказался эффективным.

**ВИКТОРИНА «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Максимальное количество баллов – 100

**Задание 1. Разминка. Ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)**

1. Что не купишь ни за какие деньги? (**Здоровье**)  
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (**Вода**).

3. Как называется массовое заболевание людей? (**Эпидемия**)

4. Как называется одним словом рациональное распределение времени? (**Режим**)

5. Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)

6. Какая жидкость переносит в организме кислород? (**Кровь**)

7. Как называется наука о чистоте? (**Гигиена**)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию? (**Микроб**)

9. Добровольное отравление никотином. (**Курение**)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**).

11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

(**Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка**).

12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (**Витамин Д**).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (**Сон**)

14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

(**Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах**)

15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (**Душ**).

**Задание 2. Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку (за каждый правильный ответ 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)**

➤ "Двигайся больше — проживешь дольше".

➤ "Ледяная вода — для всякой хвори беда".

➤ "Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не **пышет**".

➤ "Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**".

➤ "Умеренность в еде целебнее, чем сто **врачей**".

➤ "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **бодрым**".

➤ "От вкусной и сладкой еды — ничего не жди, кроме **беды**".

- "Дай работу своему телу — отдохнет твоя голова".
- "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить лекарство".

**Задание 3. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу (за каждую правильно написанную пословицу 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)**

**Неправильная пословица**

**Правильная пословица**

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

*Кто спортом занимается, тот силы набирается.*

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

*Закаляй свое тело с пользой для дела.*

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

*Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.*

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

*Спорт и туризм укрепляют организм.*

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

*Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.*

6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.

*Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.*

7. Укладываясь спать бодрим, проснешься с пустым желудком.

*Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрим.*

8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается.

*От безделья чрезмерного - дурь наживается, в труде активном - воля закаляется.*

9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит".

*Улыбка нам - сулит продление века, а злоба - только старит человека.*

**Секретное слово – ВАЛЕОЛОГИЯ.** Валеология - наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как учебная

дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| м | о | р | к | о | в | ь | ф | п | л | а | ч | к |
| в | с | в | а | г | р | у | ш | а | н | н | е | а |
| и | в | и | л | у | к | м | п | р | м | а | р | р |
| н | ё | ш | а | р | а | р | о | я | о | н | е | т |
| о | к | н | м | е | и | т | м | б | н | а | ш | о |
| г | л | я | ч | ц | с | м | м | л | м | с | н | ф |
| р | а | м | п | о | м | и | д | о | р | м | я | е |
| а | п | е | л | ь | с | и | н | к | м | т | м | л |
| д | к | а | п | у | с | т | а | о | п | ы | в | ь |
| м | а | н | г | о | м | м | в | в | е | к | в | в |
| д | ы | н | я | ы | в | ф | ы | а | р | в | ы | б |
| м | а | н | д | а | р | и | н | р | е | а | е | а |
| к | у | к | у | р | у | з | а | б | ц | в | е | н |
| ц | с | л | и | в | а | у | к | у | е | н | г | а |
| г | р | а | н | а | т | у | к | з | е | н | г | н |
| к | л | у | б | н | и | к | а | п | и | т | п | р |

**Задание 4.** В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов, овощей (максимальное кол. баллов - 13 баллов).



**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

**Задание 5. Ответьте на вопросы теста (максимальное кол-во баллов - 10)**

**а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?**

6. Гипервитаминоз;
7. Авитаминоз;
8. Гиповитаминоз;
9. Эпидемия.

**б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**

5. Аденома;
6. Псориаз;
7. Герпес;
8. Кариес;
9. Коррозия.

**в) Какой вред организму человека может нанести употребление кока-колы?**

1. Добавка диоксида углерода может снижать репродуктивную способность за счёт тератогенного эффекта.
2. Метилловый эфир, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.
3. Аспароговая кислота сильно влияет на нервную систему и со временем может вызвать сильное привыкание.
4. Все ответы верны.

**г) Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?**

- Добрый нрав;
- Сварливость;
- Агрессивность;

**д) Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.**

1. Бег;
2. Прыжки;
3. Подвижные игры;
4. Спортивная ходьба;
5. Метание.

**е) Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».**

- Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям