Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**Разработчики**

Сологуб Светлана Михайловна, ГБПОУ «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Фишман Ирина Самуиловна, Самарский филиал РАНХиГС

МДК: 02.01 Технология косметических услуг

Тема: Определение и согласование выбора программы и комплекса косметических услуг

Вы проходите практику в салоне красоты.

В салон обратилась клиентка 25 лет со следующими проблемами: кожа с расширенными порами склонностью к комедонам и жирному блеску; тусклый неровный цвет лица. Мастер провел все необходимые процедуры и составил рекомендации по регулярному уходу. Клиентка пожелала приобрести все необходимые средства непосредственно в салоне, и мастер попросил вас показать клиентке все, что ей может пригодиться.

Внимательно изучите рекомендации, которые были даны клиентке (бланк) и общие рекомендации по уходу за кожей разных типов (источник 1). Ознакомьтесь с ассортиментом средств по уходу за кожей лица, имеющихся в салоне (источник 2).

**Отберите средства для клиентки, запишите их номера рядом с той рекомендацией, для выполнения которой потребуется средство.**

**Рекомендации для регулярного ухода**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендации | Средства по уходу |
| 1. очищение кожи утром и вечером с использованием лосьона, крема
 |  |
| 1. себорегулирующий комплекс для лица 2 раза в неделю вечером
 |  |
| 1. ежедневно крем для увлажнения, в составе которого содержатся гиалуроновая кислота, коллаген
 |  |
| 1. использовать продукт, содержащий в своем составе салициловую кислоту, 1 раза в неделю
 |  |
| 1. крем для лица с отбеливающим эффектом 3 раза в неделю вечером за 2-3 часа до сна
 |  |
| Не использовать:- средства, в составе которых содержится сульфаты, спирт, глицерин |  |

***Комментарии для клиента***

Поры кожи расширяются за счет скопления в них кожного сала и образования пробок (камедонов). Чтобы сузить поры без вреда для кожи нужно выполнить следующее:

1. Очищение – убрать сальные пробки и излишки кожного сала.
2. Тонизирование – чистые поры без кожного сала можно сузить, тем самым уменьшить их размер.
3. Увлажнение – восполнение потери влаги в клетках кожи после тонизирования и очищения.

Сероватый оттенок иногда сигнализирует о заболеваниях внутренних органов, но чаще связан с негативными моментами в повседневной жизни человека. Избавиться от тусклого цвета кожи можно при помощи специального ухода. Вернуть лицу свежесть поможет соблюдение следующих правил:

* в холодное время года смывать косметику увлажняющим молочком, в теплое – тоником;
* еженедельно делать пилинг (если на коже нет воспалений)
* регулярно делать маски;
* умеренно пользоваться косметикой.

В состав эффективного крема для тусклой кожи должны входить следующие компоненты:

* гиалуроновая кислота;
* витамин С;
* минералы;
* ретиноиды (в небольшом количестве);
* аминокислоты;
* экстракты водорослей;
* антиоксиданты;
* фруктовые кислоты.

*Источник 1*

# Типы кожи лица и особенности ухода за ними

В дерматологии и косметологии принято выделять 5 типов кожи.

### Нормальная кожа характеризуется следующими признаками:

* Имеет нормальную плотность.
* Воспаления появляются редко.
* [Жирный блеск](https://skin.ru/article/matirujushhie-sredstva-dlja-zhirnoj-kozhi/) бывает только на [Т-зоне](https://skin.ru/article/uhod-za-t-zonoj/) (лоб, нос, подбородок) и практически не беспокоит.
* Устойчива к внешним раздражителям: не страдает ни жарким летом, ни холодной зимой.

### Сухая кожа характеризуется следующими признаками:

* Липидная прослойка очень тонкая, из-за чего кожа быстрее стареет и покрывается сеткой морщин.
* Поры практически незаметны, лицо почти никогда не блестит.
* Часто испытывает чувство сухости, стянутости, нередки шелушение и краснота.

### Жирная кожа характеризуется следующими признаками:

* Очень плотная, легко переносит пилинги и скрабы.
* Имеет расширенные поры, после умывания начинает блестеть пару часов спустя.
* Склонна к появлению комедонов и угрей.
* Стареет медленно.

### Комбинированная, или смешанная кожа характеризуется следующими признаками:

* Имеет жирные (Т-зона) и сухие (U-зона) участки.
* Поры расширены, но только в Т-зоне.
* Иногда появляются прыщи и черные точки, особенно это характерно для периода перед менструацией и во время нее.

### Реактивная, или чувствительная кожа характеризуется следующими признаками:

* Часто реагирует раздражением, зудом и краснотой на новые косметические продукты.
* Склонна к аллергии.
* Имеет тонкий липидный слой, поэтому регулярно испытывает сухость.
* Обезвоженность и чувствительность - ее временные характеристики, которые можно исправить с помощью правильного ухода.

Счастливым обладателям такого типа кожи нужен минимум средств для ухода. Особое внимание надо обратить на очищение и увлажнение. Для очищения рекомендуются щадящие продукты, такие как мицеллярная вода (для демакияжа) и очищающий мусс (для умывания). Они очистят кожу от загрязнений, но не пересушат ее.

Увлажнение - залог здоровья кожи. Возьмите в привычку дважды в день использовать увлажняющий крем, а раз–два в неделю - маску.

### Дополнительный уход для нормальной кожи составляют скрабы и кислоты, которые стимулируют обновление клеток кожи (это способствует выравниванию тона лица и появлению здорового сияния) и работают на профилактику преждевременного старения.

### В уходе за сухой кожей основной акцент следует делать на увлажнении и защите гидролипидной мантии кожи. Чем мягче очищение сухой кожи, тем лучше. Фаворит в очищении сухой кожи - молочко. Его кремовая текстура растворяет загрязнения, не повреждая гидролипидного слоя, который у кожи сухого типа и так истончен.

Питательный крем необходим сухой коже не меньше, чем увлажняющий. Без укрепления защитного барьера она быстро теряет влагу, а этого допускать нельзя. Солнечные ванны для кожи этого типа - совсем плохая затея. Прячьтесь под зонтик и используйте солнцезащитные кремы с максимальным фактором защиты SPF 50.

Против жирного блеска и склонности к несовершенствам жирной кожей направлены тщательное очищение кожи и контроль выделения себума. Жирная кожа не боится очищения, но с агрессивными ПАВ и спиртами стоит быть осторожнее. Они обезвоживают кожу и, как следствие, повышают выработку себума.

Для матирования и увлажнения жирной кожи идеально подойдут средства с легкой текстурой, например, гели или флюиды. В их состав включены себорегулирующие и противовоспалительные компоненты для нормализации выделения кожного сала.

Жирная кожа любит глубокое очищение и отшелушивание. Используйте [маски](https://skin.ru/article/maska-iz-gliny-dlja-lica-domashnego-prigotovlenija-ili-gotovye-sredstva/) на основе глины и продукты с содержанием кислот: салициловой, [гликолевой](https://skin.ru/ingredient/glikolevaja-kislota/) или молочной.

Пожалуй, самый сложный и многоэтапный уход понадобится обладателям комбинированной кожи, ведь Т-зона нуждается в матировании, а U-зона - в интенсивном увлажнении.

Ваш идеальный очищающий продукт - мусс для умывания. Он действует деликатно, но достаточно эффективно, чтобы справиться со всеми загрязнениями и кожным жиром.

Не бойтесь комбинировать продукты: на лоб, подбородок и Т-зону наносите легкие увлажняющие кремы или флюиды, а сухую периферию лица питайте и защищайте жирным кремом. Как и жирная кожа, комбинированная хорошо воспринимает глубокое очищение и отшелушивание. Глиняными масками очищайте поры на носу и подбородке, а с помощью скрабов и кислотных продуктов стимулируйте обновление клеток и избавляйтесь от омертвевшего рогового слоя.

Если кожа реагирует на незнакомую косметику покраснением, вы имеете дело с повышенной чувствительностью. Уход должен быть деликатным, а средства - щадящими. Ключевое слово для планирования очищения чувствительной кожи - «мягкость», а из продуктов подойдут молочко или щелочные средства с уровнем pH, приближенным к собственному показателю кожи.

Если ваша кожа склонна к аллергии, то натуральная косметика с природными компонентами может не подойти. Гиалуроновая кислота, глицерин, масло ши или кокоса - ищите в составе их, они точно не подведут. Зимой не забывайте наносить плотный питательный крем перед выходом на улицу. Используйте солнцезащитные средства круглый год. По возможности, пару раз в неделю наносите увлажняющие маски на все лицо и патчи под глаза.

*Источник 2*

**Ассортимент средств по уходу за кожей лица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.**Markell Professional Active Program Intense курс по уходу за кожей лица 2 мл | **2.**Premium косметическое средство Горячая чистка лица | **3.**Premium Горячая чистка лица Косметическое средство от акне |
| **Курс по уходу за кожей лица,** 2 мл.485 рублей | **Горячая чистка лица**538 руб. | **Косметическое средство****Горячая чистка лица**535 руб. |
| * состав набора: сыворотка для лица AHA-пилинг (2 мл) - 1 шт, сыворотка для лица Детокс (2 мл) - 2 шт, сыворотка для лица Увлажнение (2 мл) - 3 шт, сыворотка для лица Питание (2 мл) - 2 шт, сыворотка для лица Омоложение (2 мл) - 3 шт, сыворотка для лица Тройная защита (2 мл) - 3 шт
* область нанесения: лицо
* время нанесения: дневное/ночное
* эффект: питание, восстановление, очищение, увлажнение, повышение упругости, омоложение, от морщин
* не содержит: сульфаты, парабены
 | * тип кожи: жирная,
* активный ингредиент: глина, мочевина, глицерин,
* эффект: отшелушивание, очищение
 | * тип кожи: жирная
* потребности кожи: акне, проблемная
* активный ингредиент: цинк,
* гипоаллергенное
 |
| **4.**Premium Professional Intensive Cosmo rehabilitation Косметический крем для лица | **5.**ELISIA Professional концентрат Себорегулирующий комплекс растительный для лица Эффект матовой кожи без расширения пор | **6.**Medical Collagene 3D Professional Line Express Protect Крем для лица |
| **Косметический крем для лица**1550 руб. | **Себорегулирующий комплекс для лица**656 руб. | **Крем для лица**614 руб. |
| * область нанесения: лицо
* время нанесения: дневное/ночное
* тип кожи: для всех типов
* активный ингредиент: витамин А, витамин Е, гиалуроновая кислота,
* коллаген, эластин
* эффект: восстановление, увлажнение, снятие воспалений
* не содержит: сульфаты, парабены
* гипоаллергенное
 | * область нанесения: лицо, шея
* время нанесения: дневное/ночное
* тип кожи: жирная, комбинированная
* эффект: матирование, очищение, сужение пор
* не содержит: сульфаты, спирт, парабены, силиконы, ароматизаторы
 | * область нанесения: лицо, шея, декольте
* тип кожи: для всех типов
* активный ингредиент: витамин А, витамин Е,
* эффект: увлажнения
 |
| **7.**Увлажняющий тоник для возрастной кожи лица 30+ | **8.**Очищающая пенка для возрастной кожи лица 30+ | **9.****Купить Средство «Чудовит» для ухода за кожей лица и декольте** |
| **Увлажняющий тоник для возрастной кожи +30**600 руб. | **Очищающая пенка для возрастной кожи +30**565 руб. | **Омолаживающее косметическое средство для предотвращения****старения кожи, восстановления ее упругости и эластичности.**450 руб. |
|  |  |  |
| **10.**ARAVIA Professional Multi - Action Serum Мультиактивная сыворотка с ретинолом для лица, шеи и декольте | **11.**Medical Collagene 3D Professional Line Express Lifting Крем для лица | **12.**Medical Collagene 3D микропилинг для лица Professional line 3D для всех типов кожи |
| Мультиактивная сыворотка с ретинолом для лица, шеи и декольте820 руб. | **Крем для лица**686 руб. | Микропилинг для лица для всех типов кожи820 руб. |
| * область нанесения: лицо, шея, декольте
* время нанесения: дневное
* тип кожи: сухая
* активный ингредиент: витамин А, витамин Е, глицерин
* не содержит: сульфаты
 | * область нанесения: лицо, шея, декольте
* активный ингредиент: витамин А, витамин Е, гиалуроновая кислота, коллаген, пантенол
* эффект: отбеливание
 | * активный ингредиент: витамин E, мочевина
* эффект: отшелушивание, очищение, увлажнение, от морщин
 |
| **13.**Medical Collagene 3D Professional Line Anti Wrinkle Крем для лица | **14.**Medical Collagene 3D Professional Line Q 10-Active Silk Care Флюид для лица | **15.**Premium Professional Сыворотка Капилляропротекторная для лица |
| **Крем для лица**719 руб. | **Флюид для лица**729 руб. | **Сыворотка капилляропротекторная для лица**890 руб. |
| * область нанесения: лицо, шея, декольте
* активный ингредиент: витамин А, витамин Е, гиалуроновая кислота, коллаген, плацента
* эффект: отбеливания
 | * область нанесения: лицо, шея, декольте
* тип кожи: сухая
* активный ингредиент: витамин Е, сквалан, коэнзим
 | * область нанесения: лицо
* время нанесения: дневное/ночное
* тип кожи: для всех типов
* активный ингредиент: витамин С, сквалан, глицерин…
* эффект: улучшение цвета
 |
| **16.**Сыворотка ARAVIA Professional | **17.**Premium Лосьон Skin Therapy для УЗЧ | **18.**Valentum Сыворотка гиалуроновая Преображение для ухода за кожей лица |
| **Сыворотка**900 руб. | **Лосьон**340 руб. | Сыворотка гиалуроновая1020 руб. |
| * эффект: питание, увлажнение, повышение упругости, тип кожи: для всех типов, активный ингредиент: витамин Е, водоросли
 | * эффект: тонизирование, матирование, очищение
* тип кожи: для всех типов
* не содержит: сульфаты, спирт, парабены
* активный ингредиент: глицерин
* гипоаллергенное
 | * область нанесения: лицо, шея, декольте
* активный ингредиент: витамин Е, гиалуроновая кислота, морские водоросли
* эффект: восстановление, увлажнение, омоложение
 |
| **19.**Dr. Irisova масло косметическое Лифтинг омоложение для лица | **20.**SO NATURAL Pore Tensing Carbonic Total Effect Serum, 80мл. Сыворотка для лица матирующая для жирной кожи |  |
| **Масло косметическое. Лифтинг омоложение для лица**1600 руб. | **Сыворотка для лица матирующая для жирной кожи**1110 руб. |  |
| * эффект: тонизирование, восстановление, омоложение
 | * эффект: регулирование выработки кожного сала, глубокое увлажнение, оптимизация водно-жирового баланса кожи, ранозаживляющее действие
* на 30% состоит из газированной минеральной воды, полученной из вулканического поля в Оверни
* содержит 2% салициловой кислоты
 |  |

*Использованы материалы источников: yandex.ru/turbo/s/koprote.ru/kozha/tusklyj-tsvet-litsa-prichiny-kak-izbavitsya-v-domashnih-usloviyah; skin.ru/article/tipy-kozhi-lica-i-osobennosti-uhoda-za-nimi/; market.yandex.ru/product--premium-kholodnaia-chistka-litsa-kosmeticheskoe-sredstvo-ot-akne/654475151*

Инструмент проверки

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендации | Средства по уходу |
| 1. очищение кожи утром и вечером с использованием лосьона, крема
 | 174 |
| 1. себорегулирующий комплекс для лица 2 раза в неделю вечером
 | 5 |
| 1. ежедневно крем для увлажнения, в составе которого содержатся гиалуроновая кислота, коллаген
 | 13 |
| 1. использовать продукт, содержащий в своем составе салициловую кислоту, 1 раза в неделю
 | 20 |
| 1. крем для лица с отбеливающим эффектом 3 раза в неделю вечером за 2-3 часа до сна
 | 11 |

|  |  |
| --- | --- |
| За каждый верно указанный номер средства | 1 балл |
| *Максимально* | *6 баллов* |
| За отсутствие избыточно указанных средств (при наличии хотя бы одного верного) | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***7 баллов*** |