



ZARZĄD GŁÓWNY LIGI KOBIET
KOMITET GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PROGRAM KURSU HIGIENY I RACJONALNEJ KOSMETYKI

Janina Zdanowicz

Warszawa, 1977

Spis treści

Wskazówki do realizacji programu	1
Konspekt nr 1. Jak dbać o zdrowie i urodę	13
Konspekt nr 2. Higiena ciała	15
Tabela A — dlaczego i jak należy dbać o czystość skóry	16
Konspekt nr 3. Pielęgnacja podstawowych rodzajów cery zależnie od potrzeb wieku	20
Tabela B. Witaminy, ich wpływ na stan zdrowia organizmu a szcze- gólnie skóry	23
Tabela C. Składniki mineralne i ich wpływ na stan skóry	26
Konspekt nr 4. Zapobieganie najczęściej spotykanym schorzeniom i defektom cery	27
Tabela D. Podstawowe wskazówki dotyczące profilaktyki i postę- powania przy trądziku młodzieńczym i różowatym	31
Konspekt nr 5. Pielęgnacja rąk i nóg	33
Konspekt nr 6. Pielęgnacja włosów	37
Konspekt nr 7. Estetyka wyglądu zewnętrznego	40
Konspekt nr 8. Kultura odpoczynku	44

WSKAZÓWKI DO REALIZACJI PROGRAMU

"O tym czy człowiek organizuje własne życie w sposób odpowiadający jego potrzebom biologicznym, w dużej mierze decyduje i będzie decydować on sam. Decyzje takie można jednak podejmować tylko na podstawie znajomości i zrozumienia tego problemu. Droga do tego poznania jest kształcenie. W tym wypadku - ustawiczne kształcenie się, ponieważ ustawicznie zmieniają się różne elementy życia i różne musi być ustosunkowanie się do nich człowieka" - tak pisze Ryszard Wroczyński w swojej książce pt. "Edukacja permanentna".

I tak też prawidłowe prowadzenie domu i życia rodzinnego wymaga dobrej znajomości zasad organizowania pracy w oparciu między innymi o szeroko pojętą higienę. /Słowo higiena pochodzi od greckiego słowa higieinos-leczniczy, przynoszący zdrowie. Higiena jest więc nauką o zachowaniu zdrowia/. W tym celu opracowano niniejszy program kursu racjonalnej higieny życia codziennego.

1. Celem szkolenia jest nauczanie słuchaczy:

- racjonalnych nawyków higieniczno-zdrowotnych,
- umiejętności eliminowania czynników szkodliwych dla zdrowia oraz nieprawidłowo wykonywanych codziennych czynności higienicznych,
- zapobiegania defektom kosmetycznym,
- dbania o estetyczny i zdrowy wygląd,
- organizowania racjonalnego wypoczynku, zgodnie z potrzebą adaptacji do warunków współczesnego życia.

2. Uczestnicy kursu.

Materiał nauczania przeznaczony jest do szkolenia masowego. Uczestnikami mogą być osoby dorosłe jak również i młodzież niezależnie od płci i wykształcenia. Dopuszczalna wielkość grupy około 25-30 osób.

3. Baza lokalowa. Sala do zajęć powinna być czysta, prawidłowo ogrzana, oświetlona, dobrze przewietrzona, wyposażona w umywalkę lub miskę i dwa dzbanki z ciepłą i zimną wodą oraz wiadro, maszynkę elektryczną lub grzałkę, mydło, ręcznik, kosz do śmieci, duży stół do pokazów, stoliki do ćwiczeń, tablicę i kredę.

4. Plan nauczania na kursie

Nr konspektu	Tematy konspektów	liczba godzin
I	Jak dbać o zdrowie i urodę .	4
II	Higiena ciała .	4
III	Pielęgnacja podstawowych rodzajów cery zależnie od potrzeb wieku .	4
IV	Zapobieganie najczęstszym schorzeniom i defektom skóry twarzy	4-8
V	Pielęgnacja rąk i nóg	4
VI	Pielęgnacja włosów	4
VII	Estetyka wyglądu zewnętrznego	4-8
VIII	Kultura wypoczynku	4
	Razem	32-40

Wymienione konspekty, realizowane w całości stanowią podstawowy program kursu racjonalnej higieny życia codziennego ale mogą być również wykorzystywane do prowadzenia pojedynczych pokazów lub jako krótkie szkolenie oparte na zestawie kilku konspektów o określonej tematyce. Mimo dowolności w doborze konspektów nie wskazane jest pomijanie tematu poświęconego higienie ciała, gdyż jest to zagadnienie podstawowe i wiodące. Tylko w oparciu o nie można omawiać inne tematy. A oto propozycje kilku wersji różnych zestawów konspektów:

- I. wersja: 1. Jak dbać o zdrowie i urodę.
2. Higiena ciała.
3. Kultura wypoczynku.

- II. wersja: 1. Higiena ciała.
2. Pielęgnacja podstawowych rodzajów cery zależnie od potrzeb wieku.
3. Zapobieganie najczęstszym schorzeniom i defektom skóry twarzy.

- III. wersja: 1. Higiena ciała.
2. Pielęgnacja włosów.
3. Estetyka wyglądu zewnętrznego.

IV. wersja: 1. Higiena ciała.

2. Pielęgnacja rąk i nóg.

3. Kultura wypoczynku.

Każda jednostka zajęciowa planowana jest na 4 godziny, które należy przedzielać krótką przerwą na przeprowadzenie "mini gimnastyki". Przy organizowaniu cyklu zajęć, spotkania powinny odbywać się nie częściej niż raz lub dwa razy w tygodniu z uwagi na fakt, że słuchaczami są przeważnie osoby pracujące zawodowo.

5. Wyposażenie instruktorki /do wszystkich zajęć/:

- biała serwetka do nakrycia stolika /może być z plastyku/,
- notes do wypisywania zaleceń indywidualnych,
- fartuch oraz pelerynka i chusteczka na głowę niezbędne przy przeprowadzaniu pokazu,
- eksponaty do wystawki oraz zestaw preparatów pielęgnacyjnych dostosowanych do tematu /wszystko zapakowane w torebce z folii i opatrzone numerem kolejnego zajęcia. Ponumerowanie zestawu preparatów zgodnie z tematem, ułatwia później przygotowanie się do zajęć/.

6. Wskazówki metodyczne dla instruktorki.

Informacje zawarte w programie dotyczą zarówno spraw merytorycznych jak i metodycznych i będą przydatne instruktorkom w realizacji poszczególnych zagadnień programowych.

Dobór treści, jakie należy przekazać i utrwalić uczestnikom zajęć jest rzeczą trudną, toteż przekazywanie ogólnych zasad higieny musi się odbywać w sposób uproszczony. Stwarza również to niebezpieczeństwo niewystarczającego przedstawienia zagadnień tym bardziej, że higiena obejmuje różnorodną tematykę. Starając się przyjść z pomocą instruktorkom, a jednocześnie nie krępować ich w możliwościach interpretowania zagadnień w zależności od potrzeb audytorium, ujęto treści w formie hasłowej. Porady metodyczne wskazują sposoby wyeksponowania najistotniejszych zagadnień w danym temacie, określonych celem szkolenia. Podanych metod nie należy jednak traktować jako jedynych i najlepszych, ponieważ nie uwzględniają one i nie mogą uwzględnić środowiska, dla którego szkolenie będzie przeznaczone.

Przed przystąpieniem do zajęć instruktorka powinna postawić sobie pytanie zgodne z celami kursu: Czego powinni nauczyć się słuchacze na poszczególnych etapach szkolenia i w jakim celu? Precyzyjne określenie celu i jego analiza jest podstawowym warunkiem efektywnego szkolenia. Zwykle stawia się trzy cele:

- a/ poznawczy - zdobycie nowych wiadomości, niezbędnych do prawidłowego działania,

- b/ kształcący - zdobycie nowych umiejętności oraz zmiana niewłaściwego postępowania na właściwe,

- c/ wychowawczy - rozbudzenie zainteresowania higieną, wyrobienie przekonania o konieczności jej przestrzegania oraz kształtowanie nawyków i postaw.

Wszystkie te trzy cele powinny być oczywiście realizowane razem, tylko w różnym stopniu natężenia. Zwykle najpierw preferuje się zainteresowania i kształtuje motywacje do zmiany postaw, potem przekazuje informacje a dopiero na trzecim etapie utrwala umiejętności. Właściwy dobór treści do celu musi uwzględniać zainteresowania słuchaczy. Zatem to samo zagadnienie przy tym samym temacie inaczej należy ująć np. dla młodzieży, inaczej dla inteligencji, a jeszcze inaczej dla środowiska wiejskiego.

W szkoleniu dla młodzieży, którą interesuje bardziej praktyczna strona zagadnienia, podbudowę teoretyczną wystarczy podać w ogólnych zarysach. Środowisko inteligenckie lubi wiedzieć i rozumieć dlatego należy postępować tak a nie inaczej, wskazane jest zatem stawianie problemów, a następnie wspólnie z uczestnikami analizowanie i rozwiązywanie ich.

Natomiast w środowisku o mniejszej wiedzy w tym zakresie, gdzie zagadnienia higieny zwykle nie wzbudzają dużego zainteresowania a są bardzo ważne, należy opowiadać temat wiążąc z takimi zagadnieniami, które słuchaczom są już znane oraz poprzeć je przykładami z życia. Należy też pamiętać, aby na jednym spotkaniu nie wprowadzać zbyt dużo nowych treści. Dla ułatwienia podajemy plan pogadanki do. zajęcia nt. higieny ciała, z uwzględnieniem różnych środowisk /konspekt nr 2/.

Po rozeznaniu środowiska pod względem kwalifikacji, wieku i zainteresowań uczestników, na podstawie informacji udzielonych przez zlecaniodawcę szkolenia lub wstępnych z nim rozmów, proponujemy:

1. Przeprowadzić najpierw ogólną analizę i selekcję zagadnień zamieszczonych w programie:
 - które z zagadnień są trudne i budzą kontrowersje wśród słuchaczy, nadają się do dyskusji,
 - które wymagają bardziej szczegółowego lub pobieżnego omówienia, uaktualnienia albo uzupełnienia przez instruktorkę.
2. Uporządkować wyselekcjonowane treści według hierarchii ważności określonej celem, który zamierza się preferować.
3. Ustalić metodę przekazania wybranych zagadnień słuchaczom, aby trafiły do ich przekonania /wskazane jest przygotowanie kilku wariantów ujęcia zwłaszcza tych zagadnień, które są sprzeczne z dotychczasowymi poglądami uczestników/.
Ustalić metodę własnej pracy oraz pracy uczestników w rozbiu czasowym.
4. Wybrać pozycje z wykazu literatury, dostosowane do poziomu uczestników.

W programie uwzględniono różne metody realizacji zajęć zgodnie z potrzebami wynikającymi z ogólnego celu i treści. Zadaniem wykładowcy jest podjęcie decyzji co do wyboru metody w zależności od poziomu słuchaczy, wyznaczonego celu oraz czasu przeznaczanego na dane zajęcia.

W konspektach proponujemy metody: pogadanki, wykładu, dyskusji, pokazu i zajęć praktycznych. Metoda pogadanki można przypomnieć słuchaczom wiadomości już znane oraz omówić nowe zagadnienia. Jeżeli słuchacze posiadają sporo wiadomości na dany temat, wystarczy w umiejętny sposób je uporządkować i uzupełnić, np. za pomocą flanelografu. W przypadku, gdy uczestnicy mają błędny sposób rozumowania lub różne sprzeczne zdania na dany temat, proponujemy metodę dyskusji kierowanej. Ułatwi ona naprowadzenie ich na prawidłowy tok rozumowania i wyciągnięcie właściwych wniosków /konspekt nr 7 p. 2 - II-go spotkania/.

Zaś w przypadku konieczności przekazania dużej ilości informacji w stosunkowo krótkim czasie, co wymaga logicznego i uporządkowanego toku myślenia, radzimy metodę wykładu problemowego. Percepcja treści przez uczestników będzie łatwiejsza, gdy stworzymy sytuację problemową. Przekazując wiadomości wykładowca powinien

stawiać słuchaczom pytania dotyczące celu i sensu wywodu. Postawione pytania problemowe aktywizuje uczestników do myślenia. Starają się zrozumieć problem, pomagają wykładowcy w formułowaniu podproblemów. Następnie wspólnie i z pełną świadomością śledzą tok jego rozumowania i rozwiązywania problemu. Wykład taki nie może trwać zbyt długo, aby nie zmęczyć uczestników. Przy dłuższych niż 20 min. wykładach proponuje się wprowadzanie kilku na zmianę metod przekazywania treści, co zastosowano w konspekcie 5 przy temacie pielęgnacji rąk i nóg /20 min. wykładu, 10 min. pokazu lub ćwiczeń i znów 20 min. wykładu/. Taki rodzaj nauczania nazywamy procesem polimetodycznym czyli wielometodycznym. Stosowane metody wzajemnie się uzupełniają. Nauczanie odbywa się poprzez 1/ przekazanie wiadomości, 2/ przeprowadzenie pokazu, który powinien dawać pełne i dokładne wyobrażenie czynności lub demonstrowanych przedmiotów oraz 3/ przeprowadzenie ćwiczeń z uczestnikami. Sam krótki pokaz nie daje pożądaných efektów. Natomiast poparty logicznymi objaśnieniami znacznie zyskuje na wartości, zapobiega mechanicznemu naśladowictwu, apeluje do świadomości i powoduje skuteczność działania. Przy logicznym wywodzie możemy eksponować cel i ułatwiać wychwycenie charakterystycznych cech czynności.

Ćwiczenia, zarówno indywidualne jak zespołowe, w pełni realizują zasadę pogładowości i aktywizują uczestników. Kształcą umiejętności i wyrabiają pożądanę nawyki. Rodzaj ćwiczeń uwarunkowany jest nie tylko tematem, ale zależy również od środowiska oraz celu, który zamierzamy preferować.

Przy doborze ćwiczeń, szczególną uwagę należy zwrócić, na wybór łatwych czynności oraz na kolejność i higienę ich wykonania. W konspektach projektując zabiegi do ćwiczeń starano się uwzględnić zasadę stopniowania trudności.

Z tego też względu pierwsze ćwiczenia są bardzo proste, np. nauka mycia twarzy, a w miarę nabywania podstawowych umiejętności przez uczestników, obejmują bardziej różnorodne i trudniejsze zabiegi jak wykonanie maseczek. Do instruktorki należy planowanie i dostosowywanie ich do potrzeb uczestników oraz podanie znaczenia i okoliczności w jakich należy je stosować. Aby ćwiczenia przebiegały sprawnie, trzeba dobrze przemyśleć sposób ich organizacji, np. do ćwiczeń zbiorowych należy:

- 1/ dokładnie określić zadania i sposoby wykonania czynności /plan czynności można wypisać na tablicy lub rozdać kartki z planem dla każdej grupy/,
- 2/ opracować wskazówki dla kierowników grup /przy bardziej skomplikowanych zadaniach wskazane jest wybranie spośród uczestników kierowników grup. Zadaniem ich będzie dopilnowanie sprawnej organizacji i porządku przy swoich stanowiskach/
- 3/ opracować wskazówki dla niektórych uczestników do wykonania indywidualnych zabiegów, np. przy chorych skórach,
- 4/ przygotować wykaz przyborów i preparatów dla poszczególnych grup.

Ćwiczenia poprzedzić należy wstępnym instruktażem - jest to przeważnie pokaz czynności, których mają nauczyć się uczestnicy. Należy wykonać go dokładnie i bezbłędnie oraz wyeksponować jego najważniejsze elementy. W tym celu zabieg wykonać należy w całości a potem zademonstrować poszczególne jego elementy. W miarę potrzeby można je dzielić na jeszcze drobniejsze, np. przy objaśnianiu techniki automasażu, można markować ruchy pojedyncze nad powierzchnią skóry. Uczestnicy powinni przystępować do ćwiczeń dopiero wówczas, gdy dobrze zrozumieją ich znaczenie i sposób wykonania. Na osiągnięcie dobrych wyników duży wpływ ma zaufanie do wiedzy instruktorki i w razie potrzeby pewność uzyskania od niej pomocy. Instruktorka zatem powinna wzbudzać zaufanie swoją życzliwością i bezpośredniością oraz wykazać się dokładną znajomością tematu. Zdając sobie sprawę, że uczestnikom trudno od razu opanować technikę wykonania zabiegów, początkowa pomoc instruktorki powinna sprowadzać się do umiejętnego dostosowania zadań do stopnia trudności oraz zapewnienia ćwiczącym spokoju i odpowiednich warunków. Trzeba pamiętać, że pochwała zawsze jest bardziej skuteczna i zachęca do dalszych ćwiczeń niż nagana. Jeżeli jednak mimo starannego przygotowania i przeprowadzenia pokazu ujawnią się trudności lub błędy w postępowaniu ćwiczących, należy przerwać ćwiczenia i ponownie pokazać oraz wyjaśnić prawidłowe wykonanie czynności. Udzielanie objaśnień bez jednoczesnego przerwania zajęć zwykle mija się z celem i nie dociera do świadomości uczestników. Po zakończeniu ćwiczeń uczestnicy zgłaszają swoje uwagi, wnioski i spostrzeżenia dotyczące zarówno sposobu wykonania jak i efektów

zabiegu. Instruktor~~ka~~ tak powinna pokierować dyskusją, aby uczestnicy sami ocenili czy wykonanie zabiegów było niewłaściwe czy prawidłowe oraz podali sposoby uniknięcia w przyszłości popełnionych błędów.

Uzgodnione wyniki i wnioski z dyskusji, po uporządkowaniu i uzupełnieniu przez instruktor~~kę~~, powinny być powtórzone i wpisane do zeszytów. Takie podsumowanie zwane jest instruktażem końcowym.

Trzeba przy tym pamiętać, że w ciągu jednego kursu nie można oczekiwać zbyt dużych wyników z powodu krótkiego czasu jego trwania. Ażeby wysiłki nie poszły na marne, wskazane jest zachęcanie uczestników do wykorzystywania w domu każdej okazji, w celu utrwalenia i doskonalenia nabytych umiejętności.

Realizacja wyżej omówionych metod jest ściśle związana ze stosowaniem środków dydaktycznych, które w dużej mierze przyczyniają się do aktywizowania uczestników.

Pomagają w realizacji celów, gdyż za ich pomocą można:

- przekazywać informacje w sposób dokładny i szybki oraz ułatwiać ich zrozumienie,
- wdrażać czynności praktyczne,
- sprawdzać stopień przyswojenia wiedzy,
- utrwalać zdobyte wiadomości,
- oddziaływać wychowawczo i aktywizująco.

Proponowane w konspektach środki dydaktyczne są proste i łatwo dostępne lub możliwe do wykonania we własnym zakresie. Są to przede wszystkim okazy naturalne, modele oraz środki obrazowe. Z technicznych środków uwzględniono tablice magnetyczne i flanelowe, rzutnik oraz magnetofon.

Okazy naturalne - są to w tym przypadku przedmioty, jak np. kremy, mleczka, szampony oraz owoce, warzywa i inne produkty spożywcze stosowane zewnętrznie na skórę. Stanowią one ważną grupę środków dydaktycznych, gdyż umożliwiają słuchaczom zapoznanie się z ich właściwościami, sprawdzenie ich działania na podstawie doświadczenia.

Modele - są to dobrze wykonane przedmioty imitujące lub symbolizujące okazy naturalne. W upowszechnianiu zagadnień higieny i kosmetyki najczęściej wykorzystuje się atrapy, puste opakowania kosmetyków czy środków chemicznych. Stanowią one prakty-

czną i wygodną formę pomocy dydaktycznej. Część opakowań można łatwo poskładać, wtedy zajmują mało miejsca i są łatwe do przenoszenia. Ponadto gromadzenie opakowań dobrych preparatów, często trudno dostępnych na rynku, znacznie ułatwia ich popularyzację. Wskazane jest również zbieranie załączonych do preparatów informacji dotyczących ich składu, działania i sposobu stosowania. Można je wklejać do albumu, który później stanowi doskonałą pomoc dydaktyczną na zajęciach.

Obrazy - to różnego rodzaju plansze oraz ilustracje. Przy braku gotowych plansz można wykonać je we własnym zakresie przedstawiając zawsze tylko pojedyncze zagadnienia, opracowane w sposób syntetyczny, logiczny, jasny i estetyczny. Rysunki lub napisy powinny być duże, czytelne i widoczne dla wszystkich. Na przykład można wykonać rysunki różnych owali twarzy z nieprawidłowym uczesaniem i odpowiednią fryzurą.

Każdy rysunek opatrzyć wyraźnym podpisem.

Ilustracje można wykorzystać do wykonania albumów i flanelogramów. Flanelogram jest to szereg elementów ilustracji lub rysunków podklejonych materiałem przyczepnym, np. papierem ściernym, flanelą czy flizeliną. Tak przygotowane elementy przyczepia się do tablicy flanelowej czy też kawałka naciągniętej flaneli. W upowszechnianiu zagadnień higieny i kosmetyki stanowi to bardzo funkcjonalną pomoc - łatwą do przenoszenia i przechowywania.

Aby środki dydaktyczne mogły spełnić swoje zadania powinny być wprowadzone w tok zajęć w odpowiednim momencie w zależności od celu, tematu oraz środowiska dla którego są przeznaczone. Ścisłe powiązanie ich z logicznym tokiem procesu nauczania stanowi warunek skoncentrowania się uczestników na przekazywanej w danym momencie treści i ustosunkowania się do niej. Chodzi bowiem i o to, aby wywołać emocjonalne zaangażowanie, które jest tak ważne dla efektywności nauczania. Cel preferowany zajęcia wyznacza zatem moment zastosowania odpowiednich środków dydaktycznych jak również ich funkcję. I tak przy pogadance nt. zastosowania kremów dla młodzieży czy środowiska wiejskiego głównym celem będzie zapoznanie i przekonanie słuchaczy o konieczności stosowania kremów w pewnych okolicznościach. Z uwagi na fakt, że dłuższy wykład poprzez swą jednostajność staje się męczący,

można posłużyć się flanelogramem przedstawiającym różne sytuacje, w których konieczne jest użycie kremów ochronnych, np. przebywanie na mroźnej, wietrznej lub słonecznej pogodzie, kontakt z środkami chemicznymi czy też praca przy rozgrzanej płycie kuchennej. Takie wykorzystanie środków dydaktycznych znacznie skróci teoretyczną podbudowę, a wizualna forma przedstawienia treści umożliwi szybsze i lepsze zrozumienie zagadnienia.

Natomiast przy realizacji tego samego tematu w środowisku inteligenckim głównym celem będzie nauczanie właściwego doboru kremów i ich zastosowania, poprzez urządzenie ekspozycji kremów, zapoznanie uczestników z ich opakowaniami oraz opisowymi informacjami podanymi przez producenta.

Przygotowanie takiej ekspozycji powinno obejmować tylko kremy, o których będzie mowa w pogadance, zwłaszcza te najbardziej charakterystyczne, dające możliwości dobrego i łatwego obserwowania różnic w działaniu, gatunków oraz te które zasługują na popularyzację lub wymagają specjalnego omówienia. Przed każdym zestawem należy umieścić czytelny, duży napis określający rodzaje kremów. Często niedocenianym elementem ekspozycji jest jej forma. Merytorycznie wartościowy temat dobrze opracowany plastycznie zostaje szybko i dobrze utrwalaony w pamięci słuchaczy. Ekspozowane środki dydaktyczne można wykorzystać w dwojaki sposób, np. a/ podając uczestnikom cechy jakie powinny posiadać kremy w zależności od ich rodzaju, a następnie umożliwić sprawdzenie tych właściwości przez bezpośrednie ich zastosowanie, b/ z nazwy i elementów składowych podanych przez producenta określić zakres stosowania danych kremów. Jest to sposób trudniejszy ale niesłychanie efektywny. Ułatwia bowiem dobór kremów w zależności od potrzeb skóry /konspekt nr 3 p. 3a/.

Taka forma wykorzystania środków dydaktycznych stanowi dobre źródło poznania opartego na doświadczeniu.

W konspektach proponuje się różne formy utrwalania wiedzy oraz sprawdzania stopnia jej przyswojenia, np.:

- a/ stawianie uczestnikom pytań /konspekt nr 1, 5, 6 i 7/
lub problemu do rozwiązania /konspekt nr 8./

- b/ przeprowadzenie krótkiego streszczenia treści zajęć słownie lub za pomocą flanelografu /konspekt nr 1/,
- c/ zebranie uwag i wniosków z przeprowadzonych zajęć praktycznych /konspekt nr 4/,
- d/ danie uczestnikom zadania doboru ilustracji, kosmetyków lub ich opakowań i posegregowania ich w odpowiednie grupy, następnie zawieszenia ilustracji na flaneli lub ustawienia wystawki z eksponatów /konspekt nr 3/.

Wykorzystanie do tego celu środków dydaktycznych daje dobre efekty w stosunkowo krótkim czasie.

Każda z omówionych tu funkcji środków dydaktycznych aktywizuje i kształtuje prawidłowe postawy uczestników. Najlepsze jednak efekty aktywizujące daje zastosowanie środków dydaktycznych przy metodzie problemowej, odgrywają tu one również ważną rolę pomocniczą, np. chcąc rozwiązać problem - dlaczego i jak należy dbać o czystość skóry - posłużyć się planszą lub rysunkiem przedstawiającym budowę skóry, nie tylko ułatwia omówienie jej fizjologii ale włącza uczestników do aktywnego samodzielnego myślenia, wyciągania wniosków i wspólnego rozwiązywania problemu /konspekt nr 2/.

Przy wdrażaniu czynności praktycznych podczas pokazów oraz ćwiczeń praktycznych dużą pomoc stanowią okazy naturalne. I tak przy tym samym temacie, chcąc nauczyć sposobu rozprawa-
dzania kremów, we wstępnym instruktażu można omówić poszczególne ruchy automasażu, eksponując odpowiednie ilustracje, a następnie zastosować je praktycznie. Tego rodzaju pokaz ułatwi zrozumienie techniki wykonania i rozbudzi chęć do działania. Uczenie się przez praktyczne wykorzystanie środków dydaktycznych podczas ćwiczeń przyczynia się do utrwalania poznanej wiedzy, prawidłowych umiejętności i nawyków oraz świadomego działania. Należy pamiętać, że:

- 1/ funkcja środka dydaktycznego powinna zawsze być zgodna z preferowanym celem szkolenia,
- 2/ w celu podkreślenia ważności węzłowego tematu, pozostałe należy traktować marginesowo, a bardziej sugestywne środki dydaktyczne koncentrować przy najważniejszych zagadnieniach,
- 3/ w czasie jednego zajęcia w procesie nauczania nie powinno się jednocześnie stosować zbyt dużej ilości środków dydaktycznych.

Przygotowując konspekt należy na zakończenie sprawdzić czy odpowiada on koniecznym warunkom, to znaczy czy jest:

- 1/ racjonalny - dobrze dostosowany do środowiska i logiczny w swojej strukturze w dążeniu do celu. Czy funkcje dobrych środków dydaktycznych zgodne są z preferowanym celem szkolenia, czy nie jest ich za dużo i czy nie rozpraszają uwagi uczestników,
- 2/ wykonalny - czy mieści się w granicach możliwości instruktora, uczestników i w przydzielonym czasie,
- 3/ elastyczny - czy daje możliwości wprowadzenia zmian w razie potrzeby - czy przewiduje wystarczające wersje realizacji,
- 4/ progresywny - czy nowe treści i umiejętności ujmuje stopniowo - małymi dawkami,
- 5/ wyczerpujący - czy uwzględnia wszystkie czynniki na każdym etapie w stosunku do celu preferowanego,
- 6/ operatywny - czy jest łatwy, czytelny sformułowany prostymi słowami bez ozdobników, zdrobnień i niewyjaśnionych terminów naukowych,
- 7/ ciekawy i atrakcyjny - mobilizujący do kształcenia się w tym zakresie.

Konspekt nr 1

Temat: Jak dbać o zdrowie i urodę.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - przekonanie słuchaczy, o możliwości zachowania zdrowia, urody i młodości oraz utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej przy stałej trosce o osiągnięcie tego celu.

Metody: pogadanka i ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- zestaw ilustracji obrazujących ćwiczenia gimnastyczne, do wykorzystania na flanelogramie lub tablicy magnetycznej;
- plansza lub rysunek przedstawiający budowę skóry.

Czynności przygotowawcze:

1. Ustalenie z organizatorami dni i godzin spotkań.
2. Podanie planu tematycznego szkolenia.
3. Wybranie samorządu /co najmniej 2 osoby/.

Plan zajęć:

1. Pogadanka wprowadzająca.
2. Ćwiczenia z uczestnikami.
3. Dyskusja.
4. Podsumowanie.

Uwagi do realizacji planu zajęć:

ad 1. Należy omówić czynniki warunkujące zachowanie zdrowia, urody i młodości:

a/ higiena psychiczna

- postawa życzliwości wobec świata i ludzi,
- troska o dobrą atmosferę i samopoczucie w domu i w pracy;

b/ aktywność życiowa

- ruchliwy tryb życia /lepsze ukrwienie poszczególnych narządów i skóry jako niezawodne przeciwdziałanie przedwczesnemu starzeniu się/,
- stosowanie codziennej gimnastyki /5-10 minut/ oraz umiejętne organizowanie pracy i odpoczynku,
- stały rozwój zainteresowań;

c/ higiena przewodu pokarmowego

- higiena jamy ustnej /profilaktyka schorzeń przy codziennej pielęgnacji, okresowa kontrola u lekarza stomatologa,
- zwalczanie nawykowego zaparcia;

d/ odżywianie zapewniające pełnowartościowe pożywienie ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości, utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej oraz ograniczanie używek i palenia papierosów;

e/ zabiegi higieniczne

- hydroterapia: kąpiele, natryski, masaże wodne, fińskie łaźnie, pływanie,
- hartowanie organizmu i skóry poprzez odpowiednią temperaturę wody, stopniowanie bodźców hartujących, nacieranie ciała,
- czystość skóry jako jeden z warunków zdrowia całego organizmu i skóry /fizjologia skóry, właściwości płaszcza ochronnego skóry itp./.

ad 2.

a/ przeprowadzić z uczestnikami gimnastykę oraz podać zasady doboru codziennych ćwiczeń:

- indywidualnych po pracy i w czasie przerw w pracy /oddechowych i rozluźniających/,
- mających na celu np. zmniejszenie lub powiększenie tkanki mięśniowej;

b/ polecić uczestnikom kontynuowanie tych ćwiczeń w domu i w pracy według podanego wzoru.

ad 3.

Do dyskusji należy przygotować pytania problemowe, np. jakie czynniki są najważniejsze dla zachowania zdrowia i urody.

ad 4.

W podsumowaniu dyskusji należy:

- a/ dokonać krótkiego streszczenia wykładu /najważniejsze punkty zapisać w odpowiedniej kolejności na tablicy/,
- b/ podać temat następnego spotkania.

Literatura:

Sidorowicz W.: Starość i sprawność. Sport i Turystyka, 1974 r.

Wiśniewska-Roszkowska K.: Medycyna w walce ze starością.

PZWŁ, 1972 r.

Hoffman K.: Gimnastyka przy radiu. Sport i Turystyka, 1965 r.

Sidorowicz W.: Zdrowie-kondycja. Sport i Turystyka, 1969 r.

Konspekt nr 2

Temat: Higiena ciała.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - umożliwienie poznania zdrowotnego działania zabiegów higienicznych,
- nauczanie prawidłowego stosowania zabiegów higienicznych.

Metody: pogadanka i ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- plansza przedstawiająca schemat budowy skóry,
- preparaty do mycia i pielęgnacji ciała oraz do mycia twarzy znajdujące się na rynku,
- wydawnictwa "Polleny".

Czynności przygotowawcze:

1. Przygotowanie wystawki do pokazu.
2. Podanie ramowego planu i celu zajęć.

Plan zajęć

1. Pogadanka.
2. Pokaz.
3. Podział uczestników na grupy i przydział zajęć.
4. Ćwiczenia.
5. Podsumowanie.
6. Czynności porządkowe.

Uwagi do realizacji planu zajęć:

Tabela A

ad 1. Wspólnie z uczestnikami rozwiązać problem - dlaczego i jak należy dbać o czystość skóry. W zależności od środowiska omówić:

Dla młodzieży	Dla inteligencji pracującej	Dla środowiska wiejskiego
a/ rodzaje skóry i jej reakcja na czynniki zewnętrzne; b/ wiek dojrzewania i związane z nim dolegliwości /łojotok, nadpotliwość/; c/ skutki długiego zalegania płaszcza ochronnego na skórze, szybki rozwój bakterii, zaczerwienienie ujęść gruczołowych /wyjaśnić w oparciu o budowę skóry/; d/ sposoby mycia ciała: natryski, kąpiele, mycie w misce - <u>lecnicze działanie natrysków</u> - <u>natryski przemienne</u> - hartowanie organizmu i skóry, pobudzenie krążenia, korzystne działanie przy trądziku,	a/ rodzaje skóry i jej reakcje na czynniki zewnętrzne; b/ funkcje skóry i ich znaczenie dla człowieka /wyjaśnić w oparciu o budowę skóry/; c/ czy zawsze korzystne jest zmywanie płaszcza ochronnego /rola płaszcza ochronnego i pH skóry; wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych jak np. chemikalia, zmiany atmosferyczne: wiatr, mróz, słońce/; d/ sposoby mycia ciała: natryski, kąpiele, mycie w misce - <u>działanie natrysków</u> - hartowanie organizmu i skóry, pobudzenie krwioobiegu, zjedrzenie skóry, - umiejętne stosowanie bodźców hartujących /stopniowe obniżanie temp. wody, wskazania do natrysków przemiennych/,	a/ rodzaje skóry i jej reakcje na czynniki zewnętrzne; b/ wykazanie związku pomiędzy stanami chorobowymi skóry a zaburzeniami wewnętrznymi /przykłady ogólnie znane np. choroby dziecięce, plamy wątrobowe itp./; c/ skutki jakie może wywołać skażenie brudnej skóry, choroby brudnych rąk /dur brzuszny, czerwotka/; d/ sposoby mycia ciała: mycie w misce, natryski, kąpiele, sposób urządzenia kąpieli do codziennego mycia w misce - podstawowe urządzenie kąpielniczego /łazienki/, - mycie ciała wieczorem w misce - kolejność: ręce, zęby, potem twarz i część tułowia do pasa, następnie po dokładnym wytarciu

Dla młodzieży	Dla inteligencji pracującej	Dla środowiska wiejskiego
- <u>działanie kąpieli</u> - kąpiele przy trądziku, przy nadpotliwości, - odpowiedni dobór mydeł, - skrupulatne mycie - sposób użycia szczotki podczas mycia i jej działanie; mycie dekoltu, łokci, dłoni i paznokci, stóp zwłaszcza przy nadpotliwości /profilaktyka grzybiczy międzypalcowej/; e/ zabiegi higieniczne po myciu: - stosowanie środków kosmetycznych do pielęgnacji ciała i ich działanie /ocet toaletowy, płyn ściągający, dezodorant/;	- <u>działanie kąpieli</u> - kąpiele łagodzące, uspokajające, wzmacniające organizm, zjedrniające skórę, - dobór mydła i środków do kąpieli znajdujących się na rynku - ich charakterystyka, przydatność i ekonomiczna strona użycia; e/ zabiegi higieniczne po myciu - stosowanie środków kosmetycznych do pielęgnacji skóry, dekoltu, ramion oraz całego ciała; środki wyrównujące pH skóry i natłuszczające /ocet toaletowy, krem, mleczko, dezodorant i ich działanie/; - znaczenie masażu ciała szczoteczką na sucho i na mokro, - nacieranie ciała zimną wodą z octem i solą;	ręcznikiem mycie od pasa w drugiej miednicy; codzienna higiena narządów płciowych, szczególnie w czasie miesiączki, sposób mycia nóg, - macie rano - kolejność: ręce, zęby ciała do pasa w zimnej wodzie, po czym w drugiej miednicy od pasa w dół, - w ciągu dnia - mycie rąk po wykonaniu brudnej pracy i przed jedzeniem a także po każdym załatwieniu potrzeby fizjologicznej, - cotygodniowa kąpiel lub natrysk /w domu lub w publicznej łaźni/; e/ zabiegi higieniczne po myciu;

Dla młodzieży	Dla inteligencji pracującej	Dla środowiska wiejskiego
f/ sposoby mycia twarzy, zwłaszcza skóry normalnej i tłustej przy rozszerzanych porach, zaskórnikach oraz trądziku młodzieńczym - temperatura wody, - sposoby zmiękczenia wody - częstotliwość mycia, - środki do mycia /mydło, szczoteczka, otrybki, marmurek/, - środki do przemywania skóry tłustej w ciągu dnia;	f/ sposoby mycia twarzy zwłaszcza skóry mieszanej i suchej wrażliwej - temperatura wody, - sposoby zmękczenia wody, - częstotliwość mycia i użycia mydła /rodzaje mydeł łagodnych/, - środki stosowane w zastępstwie mydła - gotowe środki myjące oraz naturalne jak mleko, płatki owsiane, maślanka, napary ziołowe itp., - środki wyrównujące pH skóry i kremy ochronne, pudry;	f/ sposoby mycia twarzy zwłaszcza przy cerze wrażliwej - czas prawidłowego odnawiania się płaszcza ochronnego skóry po myciu /uczulić na to gospodynie wiejskie, które w czasie swoich zajęć są narażone na nagłe zmiany temperatury przez częste wychodzenie z mieszkania/, - temperatura wody, - częstotliwość użycia mydła, - stosowanie innych środków zamiast mydła /środki naturalne, gotowe środki myjące/, - stosowanie środków ochronnych po myciu /kremy, pudry/;

ad 2. Należy pokazać:

- a/ sposób wykonania automasażu ciała szczotką /markowanie ruchów nad powierzchnią skóry/,
- b/ sposoby mycia twarzy zależnie od rodzajów cery,
- c/ gotowe zmywacze, mieszanki ziołowe oraz środki naturalne.

ad 3. Omówić rodzaje cer uczestników:

- a/ dobrać odpowiedni sposób mycia dla każdej z nich,
- b/ podzielić uczestników na grupy według rodzajów cery i sposobów mycia /ilość osób w grupie nie powinna być większa niż 4-6 osób/,
- c/ rozdać uczestnikom ochronną odzież, przybory i preparaty potrzebne do wykonywania zabiegu, mycia twarzy oraz do wyposażenia stanowisk.

ad 4. Ćwiczenia przeprowadzić po wstępnym instruktażu kolejno w każdej grupie:

- a/ pokazać na sobie lub na jednej z uczestniczek sposób mycia twarzy odpowiedni dla danej grupy, a następnie przeciwzyć go z całą grupą,
- tak samo przeprowadzić ćwiczenia w innych grupach,
- b/ rozdać kremy odpowiednie dla każdej cery. /Nie omawiać ich działania, ani sposobu użycia, ponieważ będzie to tematem następnego spotkania./
- c/ pokazać sposób lekkiego wklepania kremu i przeciwzyć go z uczestnikami.

ad 5. W podsumowaniu omówić wyniki zabiegów:

- a/ zwrócić uwagę na najważniejsze warunki skuteczności zabiegów,
- b/ zalecić stosowanie poznanych sposobów mycia,
- c/ sprawdzić stopień przyswojenia wiadomości przez uczestników stawiając odpowiednie pytania np. Dlaczego higiena skóry jest warunkiem zdrowia? Co jest korzystniejsze dla zdrowia - kąpiele czy natryski i dlaczego? Jak należy myć skórę wrażliwą?

ad 6. Razem z uczestnikami posprzątać stanowiska pracy.

Literatura:

- Budowska I.: Kosmetyka na co dzień. Watra, 1972 r.
- Sidorowicz W.: Zdrowie i kondycja. Sport i Turystyka, 1969 r.
- Wybór artykułów KGD: Higiena Zdrowie Uroda, 1974 r.

Konspekt nr 3

Temat: Pielęgnacja podstawowych rodzajów cery zależnie od potrzeb wieku.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - zapoznanie z podstawowymi sposobami pielęgnacji różnych rodzajów cery oraz rodzajami kosmetyków i ich właściwościami,

- nauczanie prawidłowego doboru i stosowania kosmetyków.

Metody: pogadanka i ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- strapy lub flanelograf kosmetyków - mleczka, emulsje, maski, kremy-nawilżające, tłuste, półtłuste, specjalne; płyny - odżywcze, ściągające;
- wydawnictwa "Polleny".

Czynności przygotowawcze:

1. Zebranie i ustawienie kosmetyków według podziału na grupy ze względu na działanie preparatów albo odpowiednio do rodzajów cery.
2. Podanie planu zajęć i wyjaśnienie ich celu.

Plan zajęć:

1. Pogadanka.
2. Pokaz.
3. Przydział zajęć i przyborów.
4. Ćwiczenia.
5. Czynności końcowe i porządkowe.
6. Podsumowanie.

Uwagi do realizacji planu zajęć:

ad 1. Należy omówić

- a/ proces starzenia się skóry - zmniejszenie się grubości skóry i zdolności regeneracyjnych, zwiększenie się barwnika w warstwie podstawnej, powolne zanikanie włókien sprężystych, degeneracja naczyń krwionośnych,
- b/ indywidualne możliwości aktywizowania procesów witalnych skóry:
- higiena i racjonalny demakijaż /omówiono na poprzednim spotkaniu/,

- troska o dobre ukrwienie i oddychanie skóry,
- umiejętne wykorzystanie właściwości resorbcyjnych skóry,
- działanie substancji odżywczych i profilaktyczno-leczniczych
- wpływ witamin i składników mineralnych /Tabela B,C/, znaczenie nawilżania i natłuszczania, działanie ziół oraz substancji biologicznie czynnych, jak np.: azulan, żeń-szeń, algi morskie, dziurawiec, placenta, allantoina itp.,
- c/ pielęgnacja poszczególnych rodzajów cer i odpowiedni dobór kosmetyków zależnie od potrzeb skóry i wieku danej osoby;
- charakterystyka emulsji, mleczek i kremów oraz innych preparatów do pielęgnacji twarzy, oczu i szyi,
- zabiegi i opatrunki, okłady, maski.

ad 2. W ramach pokazu należy:

- a/ rozdać uczestnikom wybrane kremy w celu stwierdzenia ich konsystencji i działania,
- b/ nauczyć sposobów rozprowadzania kremów - nawilżających i tłustych /pokazać rysunki odpowiednich ruchów przy ich stosowaniu oraz wykonać je praktycznie/,
- c/ pokazać sposób wykonania okładu na szyję,
- d/ przeprowadzić gimnastykę twarzy i szyi.

ad 3. Podzielić uczestników na 2-3 grupy

- a/ wyznaczyć zadania dla każdej grupy oraz rozdać potrzebne przybory i kosmetyki,
- b/ przygotować stanowiska i uczestników do zabiegów.

ad 4. Ćwiczenia przeprowadzić z każdą grupą osobno

- a/ powtórzyć z każdą grupą kolejno poszczególne ruchy po * uprzednim wykonaniu ich przez instruktorkę,
- b/ wykonać kolejno z każdą grupą wszystkie ruchy automasażu w całości,
- c/ grupa, która wykonywała ruchy pod kierunkiem instruktorki, powinna powtarzać je dalej sama do czasu ukończenia ćwiczeń przez wszystkie grupy,
- d/ w podobny sposób należy przeprowadzić ćwiczenia gimnastyki twarzy i szyi,
- e/ starsze uczestniczki po rozprowadzeniu kremu na twarzy mogą jeszcze wykonać okłady na szyję /pozostałe obserwują przebieg zabiegu, a instruktorka cały czas udziela instruktażu/.

ad 5. Dopilnowanie przez instruktorkę prawidłowego wykonania czynności końcowych

- a/ w I grupie - zdjęcie nadmiaru kremu /jeśli to potrzebne/,
przypudrowanie twarzy,
- b/ w II grupie - zdjęcie okładów z szyi, dalej jak w grupie I,
- c/ sprzątnięcie wszystkich stanowisk pracy oprócz wystawki kosmetyków przy stanowisku instruktorki.

ad 6. Podsumowanie przeprowadzić jednym z dwóch sposobów

- a/ w formie pytań, np.: kiedy należy natłuszczać, a kiedy nawilżać skórę? jak należy chronić skórę przed słońcem? kto może się opalać i dlaczego?
- b/ polecić uczestniczkom wybór kosmetyków i posegregowanie ich w grupy odpowiednio do każdego rodzaju cery.

Literatura:

- Skibińska J.: Higiena i kosmetyka na co dzień. KGD, 1972 r.
- Higiena Zdrowie Uroda. Wybór artykułów KGD, 1974 r.
- Rudowska I.: Kosmetyka na co dzień. Watra, 1972 r.

Tabela B

Witaminy, ich wpływ na stan zdrowia organizmu a szczególnie skóry

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	Charakterystyka	Źródła
Witamina A /lub prowitamina A - karoten/	Konieczna do prawidłowego przebiegu procesów widzenia oraz wzrostu organizmu. Wpływa na stan naskórka. Niedobór jej powoduje rogowacenie, suchość i szorstkość skóry, osłabienie jej odporności, łamliwość włosów i paznokci.	Wątroba, masło, mleko, śmietana, sery. Warzywa i owoce żółto-pomarańczowe i zielone np. marchew, jarmuż, zielona pietruszka, szpinak, dynia, papryka, brzoskwinie, morele.
Witamina E	Jest przeciwutleniaczem, chroni w organizmie nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę A przed rozkładem, zapobiega uszkodzeniom i przepuszczalności naczyń krwionośnych /zwłaszcza włosowatych/. Zapobiega degeneracji mięśni. Wpływa na wytwarzanie przez przysadkę mózgową hormonów płciowych.	Olej sojowy, słonecznikowy, groszek, fasola, pietruszka, jaja.
Witamina D	Powstaje w skórze z prowitaminy D pod wpływem promieni ultrafioletowych /słońce, lampą kwarcowa/ lub dostarczane jest z pożywienia. Objawami niedoboru jest krzywica, brak równowagi psychicznej.	Sardynki, śledzie, masło, wątroba, jaja.
Witamina C	Bierze udział w tworzeniu naczyń krwionośnych, kości, chrząstek. Wpływa na wytwarzanie ciał odpornościowych, działa bakteriostatycznie, odtruwająco i przeciwalergicznie. Odgrywa rolę w powstawaniu melanin-barwników skóry. Niedobory wit. C powodują osłabienie i zmniejszenie odporności organizmu i skóry, pękanie naczyń	Owoce i warzywa np. dzika róża, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, nac pietruszki, papryka, warzywa, kapusta.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.	Charakterystyka	Źródła
	krwionośnych, krwawienie dziąseł; przebarwienia skóry. Długotrwałe niedobory prowadzą do powstania gnilca.	
Witamina P	/Cytryn, rutina/ występuje i współdziała z wit. C. Stosowana jest przy kruchości naczyń krwionośnych, alergii oraz w niektórych stanach zapalnych.	Owoce, zielone liście.
<u>Witaminy grupy B</u> Witamina B ₁	Bierze udział w wielu procesach ustrojowych, wpływa na układ nerwowy, naczyniowy, mięśniowy. Niedobory powodują apatię, zaburzenia trawienia, depresję nerwową, zmniejszenie elastyczności skóry.	Drożdże, mięso, ciemne pieczywo, kasze, orzechy, migdały.
Witamina B ₂	Bierze udział w procesach tkankowych organizmu, odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu wzroku. Niedobór powoduje zaburzenia widzenia, łzawienie oczu, stany zapalne błon śluzowych, jamy ustnej jak zapadły oraz zmiany łojotokowe szczególnie w fałdach nosowo-policzkowych, trądzik różowaty.	Drożdże, mleko, sery, jaja, podroby i strączkowe, produkty zbożowe z grubego przeobrażenia.
Witamina PP	Bierze udział w przemianie materii. Wywiera wpływ na układ krwiotwórczy i nerwowy. Niedobór powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, objawiające się zaczerwienieniem twarzy i szczył połączonymi z uczuciem gorąca, swędzenia a nawet bólami głowy i nudnościami. Stosowana jest głównie przy chorobach skóry związanych z nadmierną wrażliwością na światło i nerwicach	Drożdże, wątroba, mięso, ryby, pieczywo razowe, strączkowe.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.	Charakterystyka	Zródła
Witamina B ₆	naczynioruchowych - jak fotodermatozy, przebarwienia, trądzik różowaty, podęgra.	
	Reguluje wiele przemian ustrojowych. Do najczęstszych objawów niedoborów należą łojotokowe zapalenie skóry twarzy szczególnie w okolicy powiek, brwi, kątów ust, skóry ciała z łuszczeniem i odkładaniem barwnika; zapalenie spojówek, zapalenie nerwów.	Drożdże, warzywa strączkowe, ziemniaki, mięso, jaja, razowe pieczywo.
Witamina H	Rzadko zdarzają się niedobory. Tylko przy długotrwałym spożywaniu dużej ilości surowych jaj lub antybiotyków. Niedobór powoduje zaburzenie łojotokowe skóry gładkiej i owłosionej.	Drożdże, produkty zbożowe.
NINKT niezbędne, nienasycone kwasy tłuszczowe /witamina F/	Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe obniżają poziom cholesterolu przez co zapobiegają powstawaniu zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Niedobory powodują podrażnienia skóry, suchość, zgrubienie, łuszczenie.	Oleje roślinne - słonecznikowy, sojowy, arachidowy.

Przybliżona ilość gramów produktów pokrywających dzienne zapotrzebowanie na witaminę C /70 mg/ ^{x/}			
owoce dzikiej róży	- 17 g	truskawki	- 110 g
czarna porzeczka	- 39 g	szpinak	- 143 g
nać pietruszki	- 39 g	czzerwona porzeczka	- 157 g
papryka	- 65 g	kapusta włoska	- 166 g
brukselka	- 98 g	pomarańcze	- 198 g
szczypior	- 104 g	cytryny	- 226 g
jarmuż	- 107 g	agrest	- 272 g
		pomidory	- 330 g

x/ na podstawie danych ze "Skróconych tabel wartości odżywczej produktów spożywczych". W-wa, PZWL 1974 r.

Tabela C

Składniki mineralne i ich wpływ na stan skóry

- stanowią materiał budulcowy tkanek,
- regulacją gospodarką wodną i pH ustroju i skóry
/pH jest wskaźnikiem odczynu. Dla powierzchni skóry pH = 3,20
- 5,2 a nawet do 6,5/,
/rola wody w procesach ustroju m.in. w prawidłowym krążeniu,
rozprowadzaniu składników odżywczych, wchłanianiu i wydalaniu/,
- wpływają na odporność skóry,
- regulują równowagę kwasowo-zasadową w ustroju
/objawy skórne zakwaszania ustroju ~ zła cera, wygląd
starczy, skłonność do schorzeń takich jak czyraczność,
pokrzywka, alergia/,
produkty zakwaszające - artykuły zbożowe, mięso, ryby, jaja
i sery,
produkty alkalizujące - warzywa, owoce, mleko.

Konspekt nr 4

Temat: Zapobieganie najczęściej spotykanym schorzeniom i defek-
tom cery.

Czas: 8 godzin - 2 spotkania.

Cel:

- zapoznanie słuchaczy z popularnymi schorzeniami skóry twarzy i możliwościami zapobiegania im /zabiegi domowe/.

Metody:

- I spotkanie - pogadanka wprowadzająca i ćwiczenia,
- II spotkanie - ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- plansza lub wystawka produktów naturalnych stosowanych zewnętrznie,
- ilustracje ziół gotowych i maseł ziołowych, plansze wykonane we własnym zakresie,
- preparaty lecznicze dostępne na rynku.

Czynności przygotowawcze:

1. Przygotowanie środków dydaktycznych, stanowiska do pokazu oraz podstawowych składników do masek dla uczestniczek np. twarożek, zaparzone płatki owsiane, ukrecony majonez itp.
2. Podanie planu i celu spotkania.

Plan zajęć:

1. Pogadanka.
2. Przydział zajęć i preparatów na I i II spotkanie.
3. Ćwiczenia.
4. Czynności porządkowe.
5. Podsumowanie.

ad 1. Należy omówić:

- a/ najczęściej spotykane kłopoty z cerą jak łojotok, liszaje, zmarszczki, pękanie naczyń krwionośnych, alergię, plamy, przebarwienia, trądzik młodzieńczy i różowaty,
- b/ podstawowe wskazówki odnośnie profilaktycznego postępowania przy trądziku młodzieńczym i różowatym /tabela D/,
 - działywanie kąpieeli słonecznych,
 - wskazówki racjonalnego opalania się,
 - kosmetyki, ich charakterystyka i właściwy dobór,

- produkty naturalne i możliwości wykorzystania ich do celów leczniczych,
- zioła i ich znaczenie lecznicze.

I spotkanie

ad 2.

- a/ podzielić uczestników na grupy /2-3 grupy nie więcej/
w zależności od potrzeb wybranych rodzajów cery i odpowiednie dla nich doboru masek:
 - dla cer tłustych i mieszanych - maska oczyszczająca i ściągająca,
 - dla cer wrażliwych - maska z twarogu lub z papki zaparzonych płatków owsianych z dodatkami, które należy dobrać indywidualnie dla każdej cery i wyjaśnić poszczególnym uczestniczkom jak należy to wykonywać,
- b/ wyznaczyć kierowników grup, których zadaniem będzie pilnowanie sprawnej organizacji i utrzymanie porządku przy poszczególnych stanowiskach. Wskazane jest wybrać do pełnienia tej funkcji osoby którym można zastosować maskę o konsystencji kremu, aby nie spadła przy chodzeniu,
- c/ rozdać kierownikom grup
 - podstawowe składniki masek /wcześniej przygotowane przez instruktorkę/,
 - dodatki do masek np. miód, żółtko, jabłko, śmietana, oliwa, mąka, sok z cytryny lub innych owoców,
 - potrzebne przybory i preparaty do wykonania zabiegów.

ad 3. Ćwiczenia należy przeprowadzić kolejno w trzech etapach: p i e r w s z y e t a p

- a/ przygotowanie przez instruktorkę maski dla jednej z uczestniczek i pokazanie zmycia twarzy i sposobu nałożenia maski
- b/ wykonanie pierwszego etapu ćwiczenia przez kierowniczkę grup,
- c/ wykonanie ćwiczenia przez uczestniczkę po jednej z każdej grupy; każda z nich nakłada przeznaczoną dla siebie maskę, następnie odchodzi na bok na 10 - 15 minut.

d r u g i e t a p

- a/ pokazanie przez instruktorkę - sposobu zmycia maski rozmiękczej /na uczestniczce z mieszaną lub tłustą cerą/,

- oczyszczenie skóry otrybkami - nałożenie maski ściągającej,
- zmycie maski i posmarowanie twarzy kremem,
- b/ przydzielenie przez instruktorkę zadań poszczególnym uczestniczkom:
 - o cerach mieszanych - wykonanie całości demonstrowanego zabiegu z następującą wskazówką organizacyjną - po nałożeniu maski ściągającej uczestniczki ustąpią miejsca koleżankom a dopiero po 2-3 min. zmyją maski i jeśli to potrzebne, posmarują twarz kremem,
 - o cerach wrażliwych i suchych - zmycie maski i posmarowanie twarzy kremem,

t r z e c i e t a p

- a/ pokazanie przez instruktorkę wykończenia zabiegu
- zdjęcie nadmiaru kremu i przypudrowanie twarzy,
- b/ to samo kolejno wykonują uczestniczki w każdej grupie.

II spotkanie

ad 2.

- a/ podział uczestników na grupy jak na I spotkaniu
- dobór masek przez same uczestniczki i zaakceptowanie ich wyboru przez instruktorkę,
- b/ bez zmian jak w p. 2 b. I spotkania
- ponadto ustalenie przez każdą grupę szczegółowego planu czynności przy wykonywaniu zabiegów,
- zreferowanie przez kierowników grup planu wykonania,
- ocena instruktorki prawidłowości planu, uzupełnienie go i wypisanie na tablicy,
- c/ jak w p. 2 c. I spotkania.

ad 3.

- a/ po ustaleniu wszystkich planów przystąpienie uczestniczek do wykonania zabiegów,
- b/ stała obserwacja i kontrola instruktorki nad sprawnością i prawidłowością wykonywanych przez uczestniczki czynności
- a w razie trudności czy błędów przerwanie ćwiczeń i udzielenie instruktażu.

- ad 4. Dopilnowanie przez instruktorkę, aby wszystkie stanowiska zostały sprzątnięte.

ad 5. W podsumowaniu omówienie wyników zabiegów:

- zebranie uwag uczestniczek,
- wyjaśnienie spraw niezrozumiałych,
- podkreślenie najważniejszych warunków skutecznego działania masek. /Można omówić je w oparciu o plansze lub flanelograf np. działanie podstawowych składników czy gotowych produktów na skórę. Podkreślić przy tym, że racjonalna pielęgnacja cery polega na działaniu na nią głównie takimi składnikami, których brakuje w organizmie z przyczyn nieprawidłowego odżywiania czy choroby/.

Można także podsumowanie przeprowadzić w formie pytań zadawanych uczestnikom, np. Jak prawidłowo wykonuje się maski? Kiedy należy stosować maskę w formie okładu? . Jakie składniki dodajemy do masek przy skórze suchej, tłustej, przy łuszczeniu, liszajach lub innych dolegliwościach skóry?

Literatura:

Rudowska I.: Kosmetyka na co dzień. Watra, 1972 r.

Zdanowicz J.: Jak dbać o urodę. CRS, 1976 r.

Higiena Zdrowie Uroda. KGD, 1974 r. - Wybór artykułów

Zajfen M.: Poradnik kosmetyczny dla młodzieży. Watra, 1975 r.

Podstawowe wskazówki dotyczące profilaktyki i postępowania
przy trądziku młodzieńczym i różowatym

Czynniki wpływające na powstanie i przebieg choroby	Wskazane		Przeciwwskazane	
	trądzik młodzieńczy	trądzik różowaty	trądzik młodzieńczy	trądzik różowaty
brak higieny ciała	skrupulatna czystość ciała, przemienne natryski, mycie twarzy: kilka razy dziennie ciepłą wodą z dodatkiem sody oczyszczonej i płukanie zimną wodą	przestrzeganie czystości, zmywacze: łagodne np. płatki owsiane, temperatura wody do mycia tylko letnia	używanie do mycia tylko zimnej wody, mycie twarzy tylko raz dziennie	woda: gorąca i zimna, mycie: przemienne, nagrzewanie skóry
nieracjonalny i nerwowy tryb życia	ruch, gimnastyka na powietrzu. Sen 8-9 godz., spokojny unormowany tryb życia,	ruch, gimnastyka świeżego powietrza. Sen 8-9 godz. Spokojny unormowany tryb życia	brak ruchu, duszne lokale, napięcia, stresy, "zarywanie nocy"	brak ruchu, duszne zadymione lokale, napięcia, stresy, "zarywanie nocy",
zmiany atmosferyczne	słońce			wiatr, mróz, słońce, raptowne zmiany temperatury
zaburzenia hormonalne, alergia	kontrola u lekarza dermatologa	<u>szukanie źródła choroby</u> równoległe leczenie przyczyny wewnętrznej u specjalisty oraz skóry u dermatologa	brak kontroli lekarskiej	brak kontroli lekarskiej
istnienie ognisk zapalnych	kontrola u laryngologa, stomatologa, urologa, ginekologa		"	"

zaburzenia przewodu po- karmowego	dieta bogata w <u>wi- taminę B,E</u> oraz A,C,D, <u>błonnik</u> - ciemne pieczywo, warzy- wa, owoce, <u>białko</u>-chude mię- so, mleko i prze- twory mleczne	dieta bogata w <u>wi- taminę C,PP,B₂</u>, <u>błonnik</u> - owoce, warzywa, <u>białko</u>-chude mięso, mleko, nabiał	spożywanie: tłuszczów wieprzo- wych, węglowodanów zwłaszcza słodczy /jak chałwa,czeko- lada,kakao/,wycią- gów rosółowych ostrych przypraw, alkoholu,mocnej kawy,herbaty oraz palenie papierosów	spożywanie: gorących, zimnych posiłków, tłusz- czów wieprzowych, słodczy /chałwy czekolady,kakao/, wyciągów rosóło- wych,ostrych przypraw,alko- holu i wszelkich trunków, mocnej kawy, herbaty, oraz palenie papierosów
zabiegi	<u>oczyszczanie skóry</u> raz w miesiącu w/g wskazań kosmetycz- ki, <u>płyny</u>: alkoholowe ściągające i osu- szające, <u>maski</u>: oczyszczają- ce,ściągające, go- jące, <u>zioła</u>: "Degrosan" "Normogran" perz, łopian,bratki.	<u>kremy</u>: łagodzące, ochronne, odżyw- czo-lecznicze <u>maski</u>, papki, okłady leczni- cze, <u>zioła krzemion- kowe</u> rdost ptasi, skrzyp, pokrzy- wa, perz.	kremy tłuste, wyciskanie i dra- panie krostek i zaskórników.	preparaty o dzia- łaniu drażnią- cym i rozszerza- jącym naczynia krwionośne.

Konspekt nr 5

Temat: Pielęgnacja rąk i nóg.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - zapoznanie słuchaczy z ogólnymi zasadami racjonalnej

pielęgnacji rąk i nóg,

- wdrożenie do systematyczności w stosowaniu zabiegów higienicznych.

Metody: wykład i ćwiczenia gimnastyczne.

Środki dydaktyczne:

a/ przeźrocza, plansze lub flanelograf /do ich wykonania można wykorzystać ulotki lub ilustracje z czasopism/ przedstawiające:

- sposoby pielęgnacji rąk i nóg,
- ćwiczenia gimnastyczne rąk i dłoni, nóg i stóp,
- ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup,
- ćwiczenia gimnastyczne służące nauczaniu estetycznego poruszania się,
- automasaż rąk i nóg,
- prawidłową postawę przy niektórych czynnościach,

b/ wystawa środków do pielęgnacji rąk, nóg oraz chemii gospodarczej.

Czynności przygotowawcze:

1. Przyszykowanie stanowiska do pokazu,
2. Ustawienie trzech ekspozycji - preparaty do pielęgnacji rąk, preparaty do pielęgnacji nóg oraz najczęściej stosowane środki chemii gospodarczej.
3. Podanie słuchaczom celu i ramowego planu zajęć.

Plan zajęć:

1. Wykład - część pierwsza.
2. Ćwiczenia gimnastyczne rąk.
3. Wykład - część druga.
4. Ćwiczenia gimnastyczne kręgosłupa.
5. Wykład - część trzecia.
6. Ćwiczenia gimnastyczne nóg.
7. Podsumowanie.

ad 1. W pierwszej części wykładu dotyczącej pielęgnacji rąk w celu poznania zainteresowań i wiedzy słuchaczy można postawić im pytania, a następnie nawiązując do wiadomości z poprzednich zajęć sformułować pytania i wypisać je na tablicy np.:

- a/ jakie czynniki warunkują zdolność ochronną skóry przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych,
- b/ popełnianie jakich błędów powoduje zachwianie równowagi adaptacyjnej skóry,
- c/ w jaki sposób można unikać podrażnień, schorzeń lub uszkodzeń skóry,
- d/ jakie znaczenie dla kobiety ma estetyczny wygląd rąk i jak zapobiegać ich starzeniu się.

Po każdym pytaniu należy umożliwić uczestniczkom swobodne, wypowiadanie się, uporządkować wypowiedzi, a następnie uzupełnić je.

Należy zatem omówić:

ad a/ jakie znaczenie ma pH skóry i jakie są możliwości regeneracyjne płaszcza ochronnego;

jakie jest działanie mydeł i detergentów,

ad b/ jakie środki chemii gospodarczej stosować przy takich czynnościach jak zmywanie, czyszczenie, szorowanie, pranie itp.;

podkreślić szkodliwość nadmiernego sypania proszków /niezgodnie z instrukcją/ oraz zbyt długotrwałego ich oddziaływania na skórę,

ad c/ jaką profilaktykę podrażnień i uszkodzeń skóry należy stosować oraz jak postępować przy ograniczonej odporności skóry /np. przy alergii/. Kiedy należy rezygnować ze stosowania środków chemicznych a kiedy wystarczy zastosować środki zapobiegające ich działaniu /gumowe rękawice, kremy specjalne/.

ad d/ jak pielęgnować skórę rąk;

jak utrzymać ładne i zdrowe paznokcie /podkreślić sposób prawidłowego wykonania manicure bez konieczności wycinania skórek, podać środki wzmacniające paznokcie oraz dietę/;

jak zachować sprawność rąk i dłoni;

ad 2.

a/ należy pokazać

- sposób masowania kremem skóry rąk,

- kąpiel oliwną lub parafinową,

/jeżeli wśród uczestniczek zachodzi potrzeba takiego zabiegu/

- gimnastyka rąk,

b/ wykonać z uczestnikami kilka ćwiczeń dłoni oraz przedramion i ramion, uzasadniając ich znaczenie.

ad 3. W części drugiej wykładu omówić:

a/ jak unikać deformacji postawy i skrzywień kręgosłupa

/prawidłowa postawa i odchylenia od normy/,

- jak należy podnosić ciężary, jak siedzieć, jak chodzić, leżeć, spać,

b/ znaczenie estetyki ruchu, zwinności i lekkości ruchów.

ad 4. Przećwiczyć z uczestniczkami każdy sposób chodzenia oraz ćwiczenia wzmacniające kręgosłup - rozwijające mięśnie kręgosłupa i brzucha.

ad 5. W części trzeciej wykładu omówić

a/ celowość stosowania troskliwej higieny stóp,

- kąpiele stóp /sposób mycia, ścierania zgrubień, wycierania/,

- zwalczanie nadpotliwości stóp i grzybicy międzypalcowej,

b/ zapobieganie deformacjom stóp - racjonalny dobór obuwia, wzmacnianie mięśni stóp przez gimnastykę, prawidłowe obcinanie paznokci /płaskostopie poprzeczne, podłużne, koślawy póluch/,

c/ zapobieganie żylakom /okłady ziołowe, sposób siedzenia, odpoczywania, spania/,

d/ nadmierne owłosienie /przyczyny i sposób usuwania/,

e/ odmrożenia /zapobieganie - dieta, hartowanie, domowe sposoby leczenia/.

ad 6. Wykonać z uczestnikami - ćwiczenia wyrównawcze stóp - bierne i czynne,

- automasaż stóp i podudzi,

- inne ćwiczenia nóg odpowiednie do życzeń uczestników np. ćwiczenia zmniejszające szparę między udami, wyrównujące nadmiernie lub słabo rozwinięte mięśnie łydek.

ad 7. Podsumowanie przeprowadzić w formie pytań np.

Jak pielęgnować ręce w ciągu dnia a jak wieczorem?
Jak i dlaczego należy dbać o prawidłowy odczyn skóry?
Jak można domowym sposobem usunąć zbędne owłosienie?

Literatura:

Rudowska I.: Kosmetyka na co dzień. Watra, 1972 r.
Sidorowicz W.: Zdrowie kondycja. Sport Turystyka, 1969 r.
Higiena Zdrowie Uroda. Wybór artykułów. KGD, 1974 r.
Działak A.: Chcę mieć zdrowe nogi. PZWL, 1974 r.
Korsak A.: Chemia w domu a zdrowie. PZWL, 1973 r.
Broszurki Polleny: np. Jak pielęgnować ręce radzi Pollena,
Zaufaj gwiazdom radzi Pollena,
Pielęgnacja rąk i nóg.

Konspekt nr 6

Temat: Pielęgnacja włosów.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - poznanie zasad racjonalnej pielęgnacji włosów,

- przekonanie, że troskliwa pielęgnacja skóry głowy jest jednym z podstawowych warunków higieny,
- nauczanie podstawowych zabiegów higieniczno-pielęgnacyjnych włosów i skóry głowy.

Metody: pogadanka i pokaz oraz ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- rysunek obrazujący budowę włosa,
- opakowania lub flanelograf przedstawiający rodzaje szamponów do włosów normalnych, suchych i tłustych,
- płyny i odżywki do włosów,
- zioła i mieszanki ziołowe do włosów,
- ulotki "Polleny".

Czynności przygotowawcze:

1. Przyszykowanie stanowiska dla instruktorki i środków dydaktycznych:
 - preparatów do włosów normalnych, tłustych i suchych,
 - szamponów, płynów osuszających, oczyszczających, wzmacniających, odżywek,
 - ulotek Polleny np. "Pielęgnuj włosy szamponami" oraz tabeli dotyczącej odpowiedniego stosowania szamponów.
2. Podanie słuchaczom celu i ramowego planu zajęć.

Plan zajęć:

1. Wykład - część pierwsza
2. Pokaz.
3. Wykład - część druga.
4. Pokaz.
5. Ćwiczenia.
6. Podsumowanie.

Uwagi do realizacji planu zajęć:

- ad 1. Należy omówić warunki prawidłowego wzrostu włosa w oparciu o jego budowę,
- a/ higiena skóry głowy

- codzienne oczyszczanie włosów i skóry grzebieniem, szczotką oraz za pomocą specjalnych płynów,
- mycie - częstotliwość mycia, rodzaje szamponów, mycie na sucho, mycie żółtkiem, mydłem, w ziołach,
- b/ troska o prawidłowe ukrwienie skóry głowy
 - szkodliwość spania z wałkami na głowie,
 - działanie masażu, wcieranie płynów oraz szczotkowanie,
- c/ racjonalny tryb życia i odżywiania
 - składniki pożywienia niezbędne dla wzrostu włosów /dieta/,
 - dopływ świeżego powietrza,
 - czynny ale spokojny tryb życia /dostateczna ilość snu i wypoczynku, gimnastyka/,
- d/ profilaktyka uszkodzeń włosa
 - mechaniczne uszkodzenie /szczotki druciane, nawijanie na wałki, mocne wiązanie włosów itp./,
 - skażenia środkami chemicznymi /zatrucia lekami, antybiotykami, środkami owadobójczymi, źle wykonane zabiegi fryzjerskie, źle dobrane szampony/,
 - łojotok jako jeden z czynników wywołujących łysienie.

ad 2. Należy pokazać

- prawidłowy sposób szczotkowania włosów suchych,
- szczotkowanie włosów przetłuszczających się,
- mycie włosów na sucho /różnymi sposobami, np. posmarowanie skóry głowy ubitą pianą z białka/.

ad 3. Należy omówić:

a/ pielęgnację włosów suchych

- znaczenie szczotkowania /szkodliwe przy włosach delikatnych/
- kompresy odżywczo-natłuszczające,
- sposoby mycia /częstotliwość/ - szamponami, żółtkami, ziołami,
- środki wzmacniające,

b/ pielęgnację włosów tłustych /precyzyjne określenie włosów tłustych/

- nawiązanie do p. 1a - pielęgnacja skóry głowy podstawowym warunkiem higieny /konieczność codziennego oczyszczania skóry głowy odpowiednimi płynami/,
- sposoby mycia /czasokres - rodzaje szamponów, zioła/,
- łojotok - dieta, środki lecznicze i wzmacniające,

c/ przedwczesne siwienie

- naturalne sposoby tuszowania siwizny /omówienie zielonych farb i sposobów ich użycia/,

d/ zwalczanie różnych rodzajów łupieżu

- wykrycie przyczyn /szkodliwość złe dobrane szamponu/,
- środki przeciwłupieżowe /preparaty gotowe znajdujące się na rynku oraz naturalne - zioła, kompresy, emulsje itp./.

ad 4. Należy pokazać:

- mechaniczne oczyszczenie skóry głowy po użyciu białka,
- smarowanie skóry głowy specjalnym płynem w celu zmycia resztek białka oraz odżywienia i wzmocnienia włosów,
- masaż-rozgrzanie skóry w celu zwiększenia jej resorpcji i oddziaływania płynu odżywczego.

ad 5. Przecwiczyć z uczestnikami masaż skóry głowy.

ad 6. Podsumowanie można przeprowadzić w formie pytań np.

Jak rozróżnić włosy tłuste od normalnych ze skłonnością do przetłuszczania?

Jakie podstawowe czynniki składają się na pielęgnację włosów?

Jakie szampony nadają się do włosów normalnych?

Literatura:

Rudowska I.: Kosmetyka na co dzień. Watra, 1972 r.

Jaroszeńska B.: Kosmetyka pielęgnacyjna. ZW CRS, 1975 r.

Zajfen M.: Pielęgnowanie włosów. Watra, 1971 r.

Konspekt nr. 7

Temat: Estetyka wyglądu zewnętrznego.

Czas: - 4-8 godzin - jedno lub dwa spotkania.

Cel: - przekonanie słuchaczek, że na estetykę wyglądu zewnętrznego składa się harmonijna całość sylwetki,
- poznanie podstawowych zasad makijażu,
- nauczanie umiejętności doboru kosmetyków do indywidualnych potrzeb urody oraz racjonalnego ich używania.

Metody: I spotkanie - pogadanka i pokaz,
II spotkanie - dyskusja i ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- plansze z korektą owalu twarzy za pomocą makijażu oraz z odpowiednim doбором fryzury,
- ilustracje modnego makijażu,
- kosmetyki upiększające,
- wydawnictwa "Polleny".

I spotkanie

Czynności przygotowawcze do I spotkania:

1. Przygotowanie:

- pomocy dydaktycznych do pogadanki,
- stanowiska do pokazu oraz wystawki kosmetyków upiększających,

2. Podanie uczestnikom planu zajęć oraz wyjaśnienie ich celu.

Plan zajęć I spotkania:

1. Pogadanka wprowadzająca.
2. Pokaz.
3. Pogadanka c.d.
4. Pokaz.
5. Podsumowanie.

ad 1. Należy omówić:

- a/ co składa się na istotę elegancji i estetyki kobiety
- znaczenie ładnego sposobu poruszania się, estetyki ubioru, odpowiedniej fryzury, makijażu,

- cel makijażu - tuszowanie braków spowodowanych wiekiem, chorobą lub defektami urody przy jednoczesnym zachowaniu naturalności,
- b/ zasady dobrego makijażu
- obiektywna ocena własnej twarzy i podkreślenie typu urody, odnalezienie swego stylu,
- zachowanie dyskrecji i umiaru,
- poznanie stałych i obowiązujących zasad korekty twarzy /korekta owalu twarzy, oczu, brwi, ust/,
- dobór makijażu do charakteru sylwetki, do pory dnia, okoliczności oraz nakazów mody,
- dobór kolorów zharmonizowany z charakterem całej sylwetki i strojem.

ad 2. Należy pokazać:

- a/ technikę demakijażu /kolejność czynności mycia/,
- b/ makijaż dzienny z użyciem podkładu i bez podkładu
- sposób przeprowadzania korekty owalu twarzy /brwi, oczu, ust, fryzury, ewentualnie dobór okularów/.

ad 3. W dalszym ciągu pogadanki omówić:

- a/ sposób urządzenia domowego "kącika urody",
- b/ przygotowanie do tzw. większej okazji:

zalecenia na tydzień przed zabawą:

- zabiegi higieniczne mające na celu wyrównanie zaniedbań i usunięcie ich następstw, np. stwardniałych łokci, "gęsiej skórki", zgrubień na piętach itp.,
- dobór kosmetyków oraz próba wykonania makijażu i dostosowanie go do sukni;

zalecenia na dzień przed zabawą:

- regulacja brwi, henna, golenie pach, fryzjer i manicure,
- wypoczynkowe spędzenie wieczoru - lekka kolacja, kąpiel odświeżająca, wczesny spoczynek;

zalecenia na dwie godziny przed zabawą:

- wzmacniająca kąpiel lub chłodny natrysk,
- relaks i zastosowanie maseczki upiększającej o wypróbowanym działaniu lub orzeźwiające okłady.

ad 4. Pokazać:

- a/ wykonanie makijażu wieczornego na jednej z uczestniczek - kolejność czynności i technika wykonania,
- b/ charakterystyczne fragmenty makijażu korekcyjnego oraz udzielenie wszystkim wskazówek korygujących.

ad 5. W podsumowaniu należy:

- a/ przeanalizować wykonany makijaż dzienny i wieczorowy,
- b/ sprawdzić stopień przyswojenia wiadomości przez uczestników, zadając poszczególnym osobom pytania odnośnie doboru odpowiedniego korekcyjnego makijażu do własnej twarzy, oraz pytania ogólne np.:
Jakim warunkom powinien odpowiadać dobrze dobrany makijaż?
Jaka jest kolejność czynności przy wykonywaniu makijażu?
Jaka jest technika nakładania podkładu i pudru?
Kiedy należy zrezygnować z makijażu i dlaczego?
- c/ dobrać i polecić uczestnikom kosmetyki jakie mają przynieść na następne zajęcia ćwiczeniowe.

II spotkanie

Czynności przygotowawcze do II spotkania:

- 1. Przygotować stanowiska dla wszystkich uczestników /lusterka, wateę, serwetki z lignią, środki myjące/,
- sprawdzić jakie kosmetyki przyniosły uczestniczki i uzupełnić brakujące tak, aby każda uczestniczka miała potrzebny jej zestaw.
- 2. Podać uczestniczkom plan zajęć i wyjaśnić ich cel.

Plan zajęć II spotkania:

- 1. Dyskusja.
- 2. Podział na grupy.
- 3. Przydział potrzebnych kosmetyków i przyborów.
- 4. Ćwiczenia.
- 5. Podsumowanie.

ad 1. Ustalić dyskusyjnie z uczestniczkami dobór makijażu i kolejność wykonywania czynności /plan czynności napisać na tablicy/.

ad 2. Podzielić uczestniczki na grupy w zależności od przydzielonych im czynności /np. grupą wykonującą korektę owalu twarzy, lub oka i brwi, czy korektę ust/.

ad 3. Każdej z grup przydzielić kosmetyki odpowiednie do wykonywanych czynności.

ad 4. Ćwiczenia przeprowadzić dzieląc czynności wykonania makijażu na trzy etapy. Zgodnie z ustalonym planem uczestniczki samodzielnie opanowują technikę wykonywanych czynności

a/ przygotowanie skóry do makijażu - demakijaż

- zastosowanie płynów tonizujących,
- pokrycie skóry kremem ochronnym,

b/ wykonanie pierwszego etapu makijażu dziennego - rozprowadzenie podkładu i korekta owalu twarzy /instruktorka zwraca szczególną uwagę na grupę uczestniczek korygujących owal twarzy używając kilku kolorów podkładu/

- technika nakładania różu,
- technika pudrowania,

d/ wykonanie drugiego etapu - makijaż oka /instruktorka głównie zwraca uwagę na grupę korygującą kształt oka/,

- technika nakładania pasteli i tuszowanie rzęs,

d/ wykonanie trzeciego etapu - makijaż ust /instruktorka głównie zwraca uwagę na grupę korygującą kształt ust/

- nadanie kształtu konturówką,
- wypełnienie konturów pomadką,

e/ wykończenie makijażu.

ad 5. a/ należy omówić wyniki wykonanych zabiegów - dyskusja oceniająca. Instruktorka zapisuje uwagi uczestniczek, następnie koryguje ewentualne błędy oraz podaje sposoby ich uniknięcia,

b/ należy podkreślić warunki które trzeba spełnić przy stosowaniu makijażu

- przestrzeganie na co dzień podstawowych zasad higieny jako warunek utrzymania zdrowej cery nadającej się do zrobienia makijażu,
- szkodliwość nadużywania kosmetyków upiększających.

Literatura:

Rudowska I.: Pielęgnowanie urody. PLiS, 1966 r.

Jaroszewska B.: Kosmetyka pielęgnacyjna. ZW CRS, 1975 r.

Konspekt nr 8

Temat: Kultura odpoczynku.

Czas: 4 godziny lekcyjne.

Cel: - przekonanie słuchaczy o możliwości zachowania energii do aktywnego udziału w życiu dzięki stosowaniu wskazań higieny,

- zapoznanie słuchaczy z zasadami racjonalnego organizowania pracy i odpoczynku w celu prawidłowej adaptacji do wielkiego tempa życia.

Metody: Wykład połączony z dyskusją i ćwiczenia.

Środki dydaktyczne:

- zestaw ilustracji obrazujących ćwiczenia gimnastyczne,
- płyta relaksowa.

Czynności przygotowawcze:

1. Zapewnienie adapteru i ustawienie go w odpowiednim miejscu.
2. Podanie uczestnikom planu zajęć i wyjaśnienie jego celu.

Plan zajęć:

1. Pogadanka.
2. Ćwiczenia.
3. C.d. pogadanki.
4. Ćwiczenia.
5. C.d. pogadanki.
6. Podsumowanie.

Uwagi do realizacji:

ad 1. Należy nawiązać do wiadomości omawianych na pierwszym spotkaniu, prosząc uczestniczki o przypomnienie czynników niezbędnych do zachowania zdrowia, urody i młodości a następnie omówić:

a/ takie procesy fizjologiczne jak zmęczenie, przemęczenie, wyczerpanie i jak im przeciwdziałać

- właściwe zrozumienie pojęcia kultury pracy i wypoczynku oraz organizacji czasu wolnego,

b/ higienę pracy:

- znaczenie tlenu dla prawidłowej wydolności organizmu a szczególnie kory mózgowej /wietrzenie pomieszczeń, prawidłowa pozycja przy pracy, przerwy w pracy na ćwiczenia oddechowe/,
- zabieganie o dobre stosunki międzyludzkie,

c/ formy odpoczynku uzależnione od rodzaju pracy oraz stopnia zmęczenia organizmu:

odpoczynek bierny: relaks, sen

- racjonalne przygotowanie do snu - fizyczne i psychiczne: lekkostrawna kolacja na 2-3 godz. przed snem, półgodzinny spacer przed snem, dokładne przewietrzenie pokoju, umycie całego ciała /uczestniczki powinny wyjaśnić konieczność wykonania tego zabiegu/, odpowiednie przygotowanie miejsca do spania /pościel, bielizna/,
- pozycje ciała podczas snu, całkowite odprężenie się dzięki miłym zajęciom lub stosowaniu relaksu /wskazania do stosowania relaksu/.

ad 2. Ćwiczenia relaksowe - technika wykonania

- przegranie płyty relaksowej.

ad 3. Należy omówić formy odpoczynku czynnego:

a/ gimnastyka

- pora ćwiczeń, ich ilość, miejsce i ubiór do ćwiczeń, zabiegi higieniczne po ćwiczeniach,

b/ turystyka

- stopniowe wdrażanie się do marszu i biegów, odpowiednio do indywidualnej wydolności fizycznej organizmu,
- systematyczny trening chodzenia jako skuteczny czynnik przeciw przedwczesnemu starzeniu się /lepsze ukrwienie tkanek/,
- uwzględniania działania bodźców meteorologicznych przy planowaniu dłuższych wycieczek /aklimatyzacja 2-6 dni zwłaszcza w górach/,
- dbałość o zachowanie higieny osobistej - podstawowym warunkiem zachowania pełnej zdolności do wysiłków turystycznych,
- zapewnienie skórze możliwości spełniania swoich funkcji wydzielniczych, oddechowych oraz regulacji ciepła /higiena skóry i odzieży, odpowiednie obuwie, przewiewna odzież z włókien naturalnych lub ich mieszanek/, zapobieganie zakażeniom, starciom, odarowaniom, oparzeniom - pielęgnacja skóry twarzy, rąk i nóg - odpowiednie postępowanie przy długich marszach.

c/ sport

- walory zdrowotno-rekreacyjne niektórych bardziej popularnych sportów (pływanie, skoki, kajak, tenis/.

- wskazówki higieniczne dotyczące postępowania przy mechanicznych uszkodzeniach naskórka związanych z formą uprawianego sportu /np. obfite pocenie powodujące macerację naskórka sprzyja występowaniu infekcji przy niewielkim nawet otarciu/.

ad 4. Ćwiczenia:

- a/ przerobienie zestawu codziennych ćwiczeń,
- b/ przerobienie ćwiczeń specjalnych biustu, bioder, talii, brzucha, ud, oraz inne ćwiczenia zależnie od potrzeb uczestniczek.

ad 5. W dalszym ciągu pogadanki omówić:

systematyczną organizację wolnego czasu - planowanie odpoczynków:

- a/ odpoczynek codzienny - w przerwach w pracy i po pracy /gimnastyka, zabiegi higieniczne, odpoczynek przy telewizji, kino, teatr i inne rozrywki kulturalne/,
- b/ odpoczynek cotygodniowy - planowanie wolnych sobót, niedziel i świąt /zmiana środowiska codziennego/,
- c/ odpoczynek coroczny - konieczność wcześniejszego planowania urlopu, właściwego doboru miejscowości /klimatoterapii/ oraz zajęć odmiennych od wykonywanych zawodowo, dostarczających miłych wrażeń oraz zapewniających pełną regenerację sił i zahartowanie organizmu.

ad 6. W podsumowaniu można wspólnie z uczestniczkami powtórzyć najważniejsze zalecenia racjonalnej higieny życia codziennego będące przedmiotem programu kursu.

I tak np. omawiając zagadnienie jak najdłuższego zachowania sił psychofizycznych zdobytych na urlopie, należy zwrócić szczególną uwagę na takie problemy jak:

- a/ wykonanie przed urlopem bardziej męczących zajęć domowych takich jak odnawianie mieszkania czy generalne porządki,
- b/ stworzenie stałego rytmu czynności uwzględniając:
 - 1/ spożywanie posiłków zawsze o tej samej godzinie,
 - 2/ uprawianie codziennej 5 minutowej gimnastyki oraz spacerów dotleniających,
 - 3/ kontynuowanie rozpoczętych na urlopie sportów /pływanie, badmington czy siatkówka/,

- 4/ dalsze hartowanie organizmu przez kontynuowanie wykonywania racjonalnych zabiegów higienicznych /wymienić jakie!/,
- 5/ rozsądne planowanie rozrywek kulturalnych,
- 6/ taka organizacja życia, aby przynajmniej jedna niedziela w miesiącu była przeznaczana na relaks dla siebie,
- 7/ udawanie się na spoczynek o tej samej godzinie /najlepsza recepta na bezsenność/.

Literatura:

- Sidorowicz W.: Starość a sprawność. Sport i Turystyka, 1974 r.
Ćwiczenia rekreacyjne w czasie przerw w pracy. ZGTKKF. CRZZ, 1972 r.
Aleksandrowicz J., Cwynar St., Szyszko-Bohusz A.: Relaks. PZWL, 1976 r.
Wiśniewska-Roszkowska K.: Druga i trzecia młodość kobiety. PZWL, 1975 r.
Hansen A.: O sztuce wypoczynku. CRZZ, 1974 r.
Patryn A.: Zdrowie na szlaku. PZWL, 1973 r.
Dubos R.: Człowiek, Środowisko, Adaptacja. PZWL, 1970 r.

Powielono z dostarczonego maszynopisu

Nakład: 5000 egz.

Zam. 2075/77 — F-31

DRUKARNIA UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO, UL. 3 MAJA 12 40-096 KATOWICE