

**Рецензия**  
**на методическое пособие**  
**«Лики красоты»**  
**педагога дополнительного образования**  
**МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи им. Н.И.Сипягина»**  
**Смараковой Татьяны Михайловны**

Методическое пособие, представленное педагогом дополнительного образования Смараковой Т.М., направлено на решение вопросов эстетического воспитания подростков, в том числе-обучение правилам гигиены и эстетики внешнего вида. Оно разработано с учетом возможностей и потребностей учащихся среднего и старшего возраста.

Новизна методического пособия заключается в том, что оно позволяет ввести подростков в мир эстетической красоты, предусмотреть проявление внешней «неуклюжей эпатажности», избежать вычурности, а подчас и вульгарности, направлено сбалансировать проявление внутренней и внешней культуры. Являясь руководителем творческого объединения «Триумф» (деятельность направлена на развитие у подростков стиля, этикета, общей эстетики), в своем методическом пособии Смаракова Т.М. раскрывает основные этапы формирования у подростков гигиенических норм и внешне-эстетических правил, в том числе знакомит с историей и техникой макияжа, визажа и др.

Актуальность данного методического пособия заключается в том, что оно позволяет решить теоретические и практические вопросы, волнующие современных подростков в сфере формирования собственного внешнего облика.

Необходимо отметить, что методическое пособие охватывает область образовательных и воспитательных задач и выходит за рамки «общекосметических рекомендаций». Обучение строится на основе личностно-ориентированного, системно-деятельностного и компетентного подходов, что позволяет педагогу выстраивать и групповую и индивидуальную работу.

Методически ценным является практика использования информационно-коммуникационных и игровых технологий в формировании компетенций учащихся.

Данное пособие могут использовать педагоги дополнительного образования по хореографии, вокалу, театральному мастерству и учителя, имеющие точки соприкосновения с теми видами деятельности, которые требуют создание гармоничного, целостного образа подростка в повседневной, школьной жизни и на сцене.

10 февраля 2020г.

Преподаватель спец.дисциплин  
ГБПОУ КК «Новороссийский  
социально-педагогический колледж»

Подпись Е.В. Гришко заверяю  
Директор ГБПОУ КК НСПК



Е.В. Гришко

Е.В. Самарина



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ им. Н.И. СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД НОВОРОССИЙСК

# Методическое пособие

## «*Лики красоты*»



*Составитель:*  
Смаракова Татьяна Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДТДМ

г. Новороссийск  
2020

## Содержание:

- Введение.
- История макияжа.
- Советы подросткам в выборе макияжа.
- Инструменты.
- Способы корректировки разновидности типов лиц.
- Тесты по определению типов лиц.
- Рекомендации по уходу за лицом в подростковом периоде.
- Вывод.
- Список используемой литературы.

## Введение

Проходит несколько веков и красота опять начинает управлять миром. Макияж – это не маска, не только мода, это искусство подчеркнуть достоинства и выявить индивидуальность лица. Макияж диктует порядок каждого движения руки и декоративной кисти. Но начинается он с ухода за кожей лица.

Внешний облик человека играет немаловажную роль при знакомстве и общении. В человеке важно все – красота внутренняя, духовная, внешняя привлекательность и обаяние. Поэтому абсолютно нормально и правильно, что каждой девочке, девушке хочется очаровывать своей прической, фигурой, гордой осанкой и, конечно же лицом. Сегодня не многие девушки обладают элементарным навыкам макияжа.

Каждый день наша кожа подвергается постоянному вредному воздействию:

- факторы окружающей среды - солнце, ветер, жара, холод, загрязнение;
- образ жизни - курение, спиртные напитки, прием лекарственных препаратов, диеты и недостаточное количество питательных веществ в организме;
- психологические факторы - стрессы, волнения и переживания;
- биологические факторы - старение.

Что нужно делать, что бы уменьшить влияние всех этих факторов и чтобы кожа была здорова? Соблюдать режим дня, спать не менее 8-10 часов. Правильно и полноценно питаться, избегать жирной и острой пищи и ограничивать себя в сладостях, есть больше фруктов и овощей. Больше времени проводить на свежем воздухе. Заниматься физическим трудом и спортом. Ну и конечно, ежедневный уход с соблюдением правил красоты.

В данной разработке представлена информация рекомендательного характера, которую педагог использует в учебном курсе обучения для девушек и юношей участвующих в творческих проектах художественной направленности, демонстрируя учащимся-подросткам основные приемы правильного ухода за своей внешностью.

Рекомендационный комплекс правил может быть интересен для педагогов дополнительного образования, руководителей творческих студий, имеющих тот вид деятельности, который требует создания гармоничного, целостного образа человека: визаж, стилистика, дизайн одежды, парикмахерское искусство, театральное искусство, школа моделей, а так же для широкого круга подростков и их родителей.

## Из истории макияжа

Стремление человека украшать себя появилось, по-видимому, раньше, чем стремление одеваться. Уже в самых древних археологических находках встречаются предметы, служащие для украшения. На рисунках эпохи неолита изображены обнаженные женщины с длинными висящими ожерельями и нагрудными украшениями. Ещё раньше в пещерах каменного века археологи находили стержни для окрашивания губ, бровей, острые кости для татуировки.

Колыбелью косметики принято считать древний Египет. Именно там уже 4 тысячи лет назад было изобретено всё, что и по сей день требуется для поддержания красоты лица и тела и для изготовления различных косметических средств. При раскопках храма древне-египетской царицы Хатшепаут (XVI век до н.э.) был обнаружен целый "косметический кабинет"! Кроме всевозможных вазочек, пузырьков, баночек с засохшими красками и кремами, сохранились болванки для париков, стержни для завивки, серповидные ножницы для соскабливания волос с тела, пинцеты и косметические ложечки. В специальных сосудах хранились различные ароматические эссенции, мускус, ладан, растительные масла... Несмотря на прошедшие столетия, они всё ещё благоухали! Искусство косметологии египтяне довели до совершенства. Ученые восстановили около двухсот древних рецептов по косметике. И даже использовали остатки парфюмерии из раскопок "фабрики" косметических и парфюмерных средств египетской царицы Клеопатры, которая, кстати, даже написала книгу по косметике "О лекарствах для лица".

Высокого развития косметика достигла и у народов Ближнего и Среднего Востока. Они изобрели духи, туалетную воду, краски для волос. В Древней Руси пользовались красками "из огорода": для румян брали ломтик свеклы, для губ - плоды малины или вишни, для бровей и глаз - кусочек угля и налет сажи. Надо сказать, наши деревенские модницы достигали почти виртуозного мастерства в пользовании этими нехитрыми средствами. Косметическое искусство никогда не существовало само по себе. На него оказывали влияние климат, традиции, социальное положение, индивидуальные особенности, мода, религия. Оно меняло свои формы, приспосабливалось к обществу, но никогда не переставало развиваться и совершенствоваться. Появлялись и новые профессии - стилист, визажист, косметолог. Это уже настоящие специалисты, знающие медицину, культуру, живопись, рисунок, историю косметики и парикмахерского дела. Современная косметика - это искусство, древнее как мир и устремлённое в

будущее. А ещё - сложная современная индустрия, которая всё чаще обращается к естественной красоте и богатствам природы.

### **Советы подросткам по макияжу**

В возрасте 10-13 лет девочкам нравятся яркие вещи: блеск для губ, перламутровые румяна, пена для ванн с блестками, фруктовые ароматы, смешные флакончики. Потом они взрослеют и интересуются уже новинками парфюмерии, которые обсуждают в кругу сверстниц. Не убеждайте девочку проявлять индивидуальность. Это этап психологического развития. Вспомните, вы ведь тоже когда-то жевали одну жвачку всем двором.

В отношении подросткового макияжа мир давно сдал свои позиции. Да, барышни красятся, порой сильно, иногда чрезмерно, а бывает и просто ужасно.

Но запретить им это, равно как и определить возраст, когда можно начинать, не может никто. Дайте ей этим «переболеть», не делая макияж запретным плодом. Проще проявить инициативу, научить девочку пользоваться макияжем и пару раз накраситься вместе. Ведь в отличие от взрослых для юных барышень макияж — это игра, которая (как и все развлечения) скоро наскучит.

Психологи утверждают, что если в 12-14 лет девочки обожают яркие цвета, то буквально через год они довольствуются, лишь карандашом для глаз и блеском для губ. Да и то если не забывают об этом.

### **Инструменты для макияжа:**

#### ***Виды кисточек и аппликаторов***

- 1 - большая круглая кисть для пудры
- 2- маленькая кисть для пудры
- 3 - кисть для нанесения румян
- 4 - кисть для растушёвки румян
- 5 - скошенная кисть для нанесения пудры более тёмного цвета при корректировании формы лица.



### ***Кисточка для растушевки румян.***

Кисточка для растушевки румян может быть больше, чем кисточка для их нанесения, но обязательно округлой с волосками одинаковой длины.

Нередко после нанесения румян остаются, заметны цветовые границы. Поэтому вам потребуется кисточка, с помощью которой можно растушевывать и смягчать цветовые переходы. Эту кисточку нельзя «окуна́ть» в коробку с румянами. Ее следует держать постоянно чистой и использовать только для растушевки.

### ***Куполообразные кисточки для теней.***

Маленькие кисточки куполообразной формы предназначены для нанесения теней на веки. Тени разных оттенков должны наноситься отдельными кисточками. Например, одну кисточку используют для темных теней, а другую – светлых. Куполообразная форма кисточек с волосками разной длины позволяет частичкам теней для век равномерно прилипнуть вдоль контура кисточки. Поэтому при прикосновении кисточки к коже не образуется пятен, и тени равномерно распределяются по поверхности века.

Кисточки для теней выпускаются разных размеров. Более крупные кисточки служат для нанесения теней на большие участки века, маленькие – для тонирования отдельных участков. Самая маленькая кисточка должна быть мягкой и в то же время достаточно плотной, чтобы ею можно было провести аккуратную тонкую линию как можно ближе к линии роста верхних и нижних ресниц. Это особенно важно, когда глаза подводят тенями темного цвета, а не контурным карандашом.



*Кисти для теней*

### ***Плоская кисточка для теней.***

Плоской кисточкой с волосками, подрезанными по прямой линии, пользуются для растушевки теней, прежде всего для растушевки густых мазков. Так же как и кисточку для растушевки румян, эту кисточку следует постоянно держать чистой и не «окуна́ть» в коробочку с тенями.

Аппликаторы: 1 - для растушевки карандаша, 2 - для нанесения теней.



- 1 - Кисть для нанесения маскирующих средств.
- 2- кисть для жидкой подводки
- 3,4,5,6 - кисти для расчёсывания и придания формы бровям, а также "козлиная ножка" для подведения бровей тенями.





### ***Щеточка для бровей, расческа для ресниц.***

Маленькой щеточкой с длинным ворсом расчесывают брови, чтобы придать им аккуратную форму. Специальной кисточкой красят ресницы тушью, а маленькой расческой разъединяют слипшиеся ресницы

### ***Кисточка для губ.***

Для нанесения губной помады вам потребуется плотная кисточка.

### **Как очищать кисточки.**

Кисточки для макияжа необходимо очищать, по меньшей мере, раз в месяц. Кисточки для нанесения помады или маскирующего крема требуют более частой очистки, чем те, которые используют для косметических средств в виде порошка, потому что они быстро становятся липкими и собирают пыль и грязь.

Кисточки можно мыть в теплой воде с качественным мылом или мягким шампунем для волос. Мыть так, как кисти для рисования, как бы полоскать в мыльной воде. Затем промыть чистой водой.

## **Способы корректировки разновидности типов лиц.**

### **Определение овала лица**

Определение овала лица характеризует лицо сугубо внешне, подводя его под какую-либо геометрическую форму. Многообразие всех разновидностей условно сводится к семи основным видам. Овальное, круглое, квадратное, треугольное, удлинённое, ромбовидное, трапециевидное, каждый из которых имеет свои особенности.

Как правило, каждая девушка сама себе и стилист, и визажист. Именно поэтому она должна знать свой тип лица и уметь подчеркнуть его достоинства, скрыв недостатки.

Чтобы определить, к какому типу лица относится ваше, попробуйте взять свою фотографию, циркуль и сделать окружность. Видно, что форма лица совершенно не похожа на круг? Возможно, виновата причёска, которая искажает результаты. Теперь возьмите линейку и прочертите две вертикальные линии, от подбородка к вискам и одну горизонтальную, чтобы получился равносторонний треугольник.

Если лицо всё-таки больше вписывается в окружность, то, значит, у вас круглое лицо, если в треугольник – следовательно, треугольное. Если слишком выступают скулы, а лицо чем-то напоминает квадрат или прямоугольник, то, значит, в наличии квадратное (прямоугольное) лицо. Только если линии вашего лица так изящны и мягки, что в них нет

выступающих углов, а его контуры напоминают овал, то у вас овальное лицо. Такой тип нечастое явление.

### ***Овальное лицо.***

Самая идеальная, по мнению стилистов, форма лица.

Овальное лицо относится к классическому типу и практически не нуждается в коррекции.



### ***Треугольное лицо.***

Особенность лица в форме треугольника – широкий лоб, скулы и узкий подбородок.

Обладательнице такой формы лица рекомендуется уравнивать его неравнозначные части. Нужно затемнить верхнюю, самую широкую часть лица, нанеся на боковую поверхность скул и виски тёмную пудру, и высветлить нижнюю, визуально расширяя её светлыми тонами.

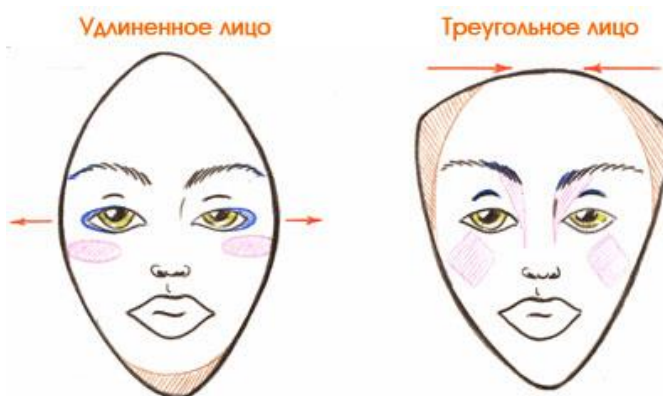
Если же подбородок узкий и острый, то нужно слегка покрыть его тёмной пудрой. Также зрительно расширить нижнюю часть помогут румяна, если нанести их на нижнюю часть лица в форме ромба.

### ***Прямоугольное лицо.***

Наиболее часто встречающаяся форма – прямоугольная (удлинённое лицо), которая отличается резким преобладанием вертикальных размеров над горизонтальными, высоким лбом и удлинённым подбородком.

При нанесении макияжа поступаем так же, как и в случае с квадратным лицом, - высветляем веки и скулы, а удлинённый тяжёлый подбородок и высокий лоб затушёвываем тёмной пудрой. Такой макияж придаёт лицу овальную форму. Использование румян поможет расширить лицо. Если их

нанести на среднюю часть щёк в форме овала и горизонтально растушевать, то ожидаемый эффект будет непременно достигнут.



### ***Круглое лицо.***

Горизонтальные и вертикальные размеры круглого лица приближаются друг к другу. Области висков, нижней челюсти и подбородка имеют округлые мягкие очертания.

Основная цель коррекции такого типа – зрительное вытягивание лица и уменьшение объёма щёк. Чтобы придать лицу овальную форму, виски и щёки можно слегка затемнить. Румяна наносятся на скулы в форме треугольника, вытянутого к углам рта.

Трапецевидная форма характеризуется отчётливо выраженными углами нижней челюсти. Верхняя часть лица значительно уже нижней (или наоборот – нижняя часть – уже верхней).

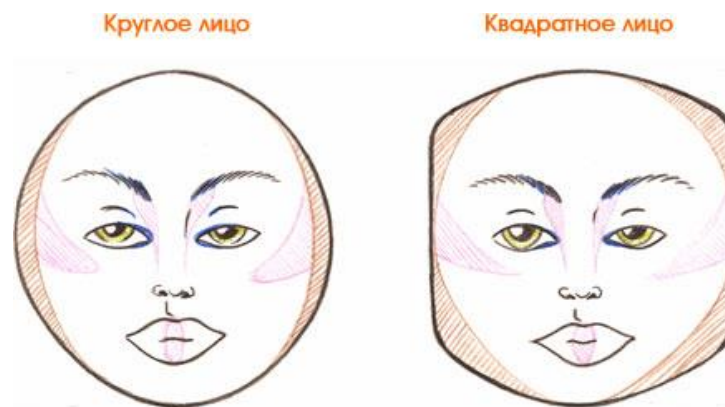
Чтобы уменьшить объём, необходимо на ветви нижней челюсти целиком нанести более тёмную пудру, чем на всё лицо.

Румяна помогут уравновесить тяжёлую нижнюю часть лица с зауженной верхней, привлечь внимание к глазам, внешние уголки которых можно чуть затемнить. В этом случае румяна наносят высоко на скулы в форме прямоугольника, вытянутого к вискам, и растушевывают, слегка заходя на виски.

### ***Квадратное лицо.***

Это некоторая резкость черт, развёрнутые углы нижней челюсти, прямоугольные очертания верхней и нижней частей лица.

Чтобы придать формам плавность и нежность, достаточно затемнить виски, затушевать тёмной пудрой углы нижней челюсти, нижние части щёк и сделать светлыми веки. Румяна на скулы в этом случае наносятся в форме треугольника, вытянутого в сторону висков.



### ***Ромбовидное лицо.***

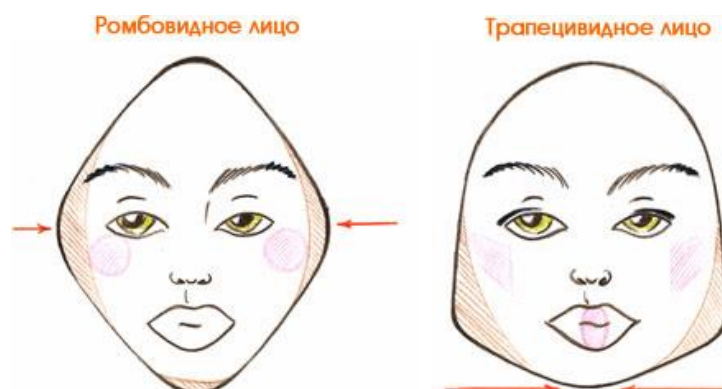
Имеет широкие скулы, суженные в верхней и нижней частях.

Чтобы зрительно смягчить углы, на самые выпуклые части формы наносят тёмную пудру. В случае использования румян лучше всего нанести их в форме треугольника на переднюю поверхность скул и растушевать, не заходя на боковые области.

Абсолютно неважно, какая форма лица вам «досталась», любой недостаток с помощью подручных средств можно превратить в несомненное достоинство. Основательно при этом нужно заняться самыми главными и выразительными деталями лица: глазами, бровями, губами и носом.

### ***Трапецевидное лицо***

Трапецевидное лицо – с узким лбом и широкой нижней частью лица. Для коррекции формы лица шире расставляем акценты на лбу: выделяем внешние уголки бровей, верхнее веко также выделяем ближе к наружному уголку. В нижней части лица «сжимаем» акценты: подчеркиваем центральную часть губ, румяна более темных оттенков наносим на углы скул.



## Ваши брови нуждаются в коррекции

Вернейший способ изменения внешности, не прибегая к пластической операции – это коррекция формы бровей.

Скорректировать, значить удалить лишние волоски сделать брови менее густыми и более аккуратными, и придать им форму, которая подчеркнет красоту глаз.

Многие девушки начинают выщипывать брови, но так и не достигают нужного результата либо бровь исчезает совсем с вашего лица или же на вас в зеркало смотрит совершенно чужое и не привлекательное лицо. Чтобы не испытывать горький опыт поражений и неудач на собственных ошибках нужно изучить некоторые рекомендации, приведенные ниже, и только после этого берите в руки пинцет, ведь бровь – это рамка для глаз.

### *Как формировать брови.*

1. Приложите карандаш – от крыла носа до брови. Отметьте точку пересечения карандашом. В этой точке бровь должна начинаться.

2. Приложите карандаш – от границы крыла носа через внешний уголок глаза до пересечения с бровью. Отметьте точку пересечения карандашом. В этой точке бровь не должна заходить за отметку.


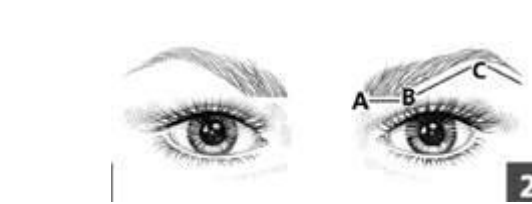
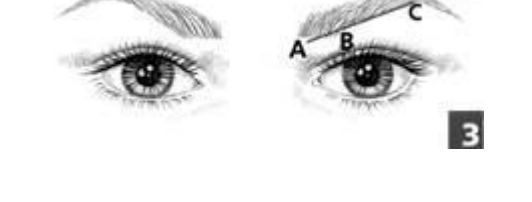
3. Приложите карандаш – от границы крыла носа через центр радужной оболочки глаза (смотреть прямо). Отметьте точку над бровью. Это будет высшая точка брови.

### Работаем со схемой:



## Работа на карточках по коррекции брови

Первый этап работы с бровями:

 <p>1</p>	<p>1. Здесь показаны брови в их естественном виде до того, как приступили к их коррекции.</p>
 <p>2</p>	<p>2. Лишние волоски удалены только на внешних частях бровей. В результате линии бровей не получились плавными: брови остаются слишком тяжелыми возле носа.</p>
 <p>3</p>	<p>3. Если вы соедините прямой линией точки А и С и уберете волоски ниже этой линии у угла В, то заметите, насколько удлинилась линия скоса после того, как она стала непрерывной от А до С.</p>
 <p>4</p>	<p>4. Это рисунок бровей, который мы стремились получить. Между глазом и бровью открылось значительно большее пространство, которое дает желаемый эффект "открытых" глаз. Рисунок бровей теперь представляет собой одну длинную непрерывную линию, которая поднимается вверх до своего пика и потом мягко падает вниз.</p>

**Второй этап** работы даст возможность правильно оценить разницу в выборе формирования брови.

**Горизонтальные брови** оптически расширяют лицо. Они хорошо подходят для узких в верхней части и удлиненных лиц.

**Восходящие брови** визуально удлиняют лицо и придают ему живое, озорное выражение, что имеет существенный омолаживающий эффект. Обратите внимание: природа никогда не « ставит » восходящие брови на удлиненное лицо – так же, как дает людям от рождения гармоничное

сочетание цвета кожи, глаз и волос, надеясь, что мы все это не испортим в дальнейшем. Поэтому твоя задача – поддержат усилия природы в плане собственной гармонии.

**Падающие брови** встречаются достаточно редко, они также оптически удлиняют лицо, но придают ему печальное выражение. Поэтому желательно проводить соответствующую коррекцию на выравнивание оси.

Крупным чертам лица соответствуют **широкие брови**, поэтому к их выщипыванию нужно подходить очень осторожно: исходная форма, к сожалению, не восстанавливается, и волоски вырастают везде, где угодно, но только не там, где надо.

При **сросшихся бровях** глаза выглядят сдвинутыми к переносице, поэтому лучше удалить волоски в ее области. Это сделает выражение лица менее суровым и одновременно визуально, раздвинет глаза. Здесь же стоит сказать о далеко расположенных головках бровей. Они не подходят для широко расставленных глаз и, наоборот, хороши для близко и глубоко посаженных – так называемых глазах « в пещере ».

**Плавные дугообразные брови** не вызывают оптических изменений в лице и характерны для восточных красавиц.

## Основные формы бровей.

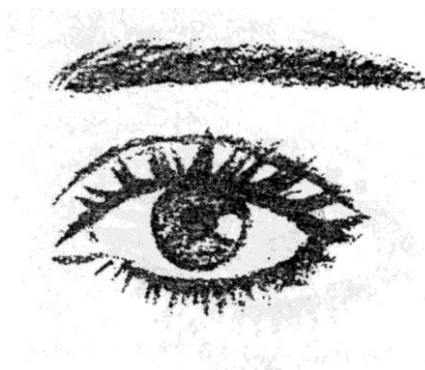
Существует шесть основных типов бровей. Они говорят о натуре человека и его возможностях.

### Круглые брови

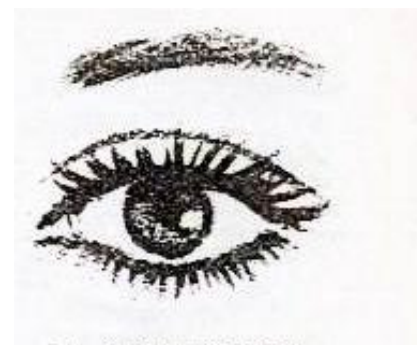
Осмотрительный, осторожный бизнесмен или эстрадная артистка



**Прямые брови.** Признак работающей женщины.



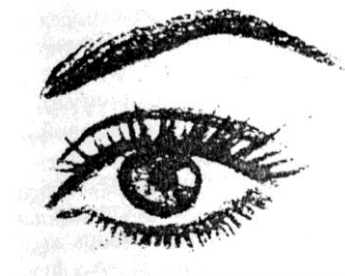
**Короткие брови.** Непостоянство, вспыльчивость и независимость



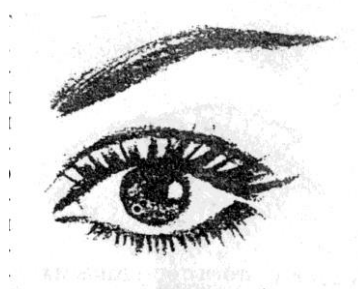
**Брови с опущенными концами.** Человек, нуждающийся в чьей-то помощи.



**Брови дугой.** Признак гармонии во взаимоотношениях.



**Брови вразлёт.** Признак активного человека.



### **Глаза.**

Без сомнения, глаза – самая яркая и привлекательная часть человеческого лица, зеркало его души.

На красивые глаза другой человек обязательно обратит внимание и благодаря им, возможно, не заметит каких-то недостатков лица, если они есть.



У глаз довольно много определяющих черт: расположение на лице, форма, величина, цвет и выразительность.

### **Форма глаз.**

*Миндалевидные* – («европейские») глаза – самый универсальный и «модный» сегодня разрез.

Расстояние между глазами равне длине глаза, а его внешние и внутренние углы расположены на одном уровне. Такой разрез считается идеальным для белой расы и, по мнению многих, не нуждается ни в каком улучшении. Можно только слегка тронуть веки светлыми тенями. Миндалевидная форма определяет деятельную и активную натуру.

*Продолговатые, удлинённые* глаза характеризуют своего владельца как утончённую натуру. Чтобы подчеркнуть достоинства этой формы, достаточно нарисовать пунктиром линию на уровне верхних ресниц. Линия, нанесённая на нижнее веко, может зрительно уменьшить глаза.

*Щелевидные* (монгольские, «азиатские») глаза. Макияж такой формы глаз – настоящая наука, так как у них практически нет подвижного века, а сам глаз очень плоской формы. Нужно разделить область века на вертикальные участки и растушевать тени, начиная с наиболее светлого оттенка на внутреннем уголке века, максимально сгущая их к внешнему краю.

*Круглые глаза.* Своеобразный разрез, подчеркнуть достоинства которого и немного изменить форму можно, подкрашивая внутренние и внешние уголки глаза. Наносят линию, слегка приподнимая к внешнему уголку глаза, на уровне верхних ресниц. Затем таким же способом рисуют контур по нижнему веку. Глаз в этом случае немного изменит свою природную форму и будет казаться более вытянутым.

Круглые выпуклые глаза, особенно если они большие, можно подкорректировать тёмными матовыми тенями. Её наносят на внешнюю подбровную часть, визуалью удлиняя и как бы вытягивая разрез глаз к виску. Подвижное веко оставляют без теней, можно лишь слегка припудрить. Внутренняя часть подбровного пространства высветляется светлыми тенями. Ресницы окрашивают чёрной тушью, наиболее интенсивно у внешнего края, вытягивая их по направлению к виску.

## **Макияж для губ**

Рот, как и глаза, определяет выражение лица. Он отражает вашу индивидуальность и чувственность. Едва ли ещё какая-нибудь часть нашего тела подаёт такие же отчётливые сигналы, как рот. Он может манить,

соблазнять, надуваться или отвергать. Плохое настроение часто сопровождается опущенными уголками губ. Форма губ выдаёт даже отдельные черты характера, равно как и цвет, который девочка выбирает для своей губной помады.

Идеальными считаются губы, ширина которых совпадает с расстоянием между перпендикулярами, опущенными от внутренней части радужной оболочки глаза, и стороны которых являются симметричными, а нижняя и верхняя губа равны.

В жизни редко встречаются идеальные губы, поэтому предусмотрена коррекция. Но перед её выполнением необходимо ознакомиться с правилами.

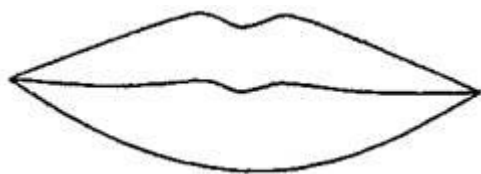
Важен для губ и контурный карандаш. Он всегда должен быть того же цвета, что и губная помада – максимум на нюанс темнее. Контурный карандаш подчёркивает и немного корректирует контуры губ. Кроме того, он не даёт губной помаде смазаться или выйти за контуры губ. Теперь покройте помадой всю площадь губ. Для этого необходимо пользоваться кисточкой для губ, набирая на неё немного краски с помады и равномерно распределяя от середины к углам. Далее прикоснитесь к полураскрытым губам бумажной салфеткой. Ни в коем случае не сдвигайте её с места. Излишки помады останутся на салфетке. Накрасьте губы вторым слоем помады. Нанесите на губы ещё один слой краски. После этого цвет губ станет более интенсивным, а помада будет дольше держаться.

Помада держится дольше, если подкрашенные губы припудрить через бумажную салфетку. Если вам нравится, когда губы блестят, на покрашенные помадой губы можно нанести ещё немного блеска. При этом учтите, что под этим дополнительным «слоем жира» губная помада быстрее сотрётся. Губной макияж с сильным перламутровым эффектом можно рекомендовать только для гладких губ без морщинок по краям, ибо перламутр подчёркивает все изъяны. Светлые, блестящие тона помады зрительно увеличивают губы, темные уменьшают. Вы можете получить совершенно неповторимый цвет помады, если смешаете два разных оттенка. Лучше всего это делать кисточкой для губ, перемешать два цвета и нанести на губы. Кто решился на сильный макияж глаз, должен подкрашивать губы сдержанно, и наоборот. Губы и щеки одинаково нежного оттенка образуют на лице особую гармонию. Поэтому необходимо подобрать румяна и помаду одной цветовой гаммы, она должна соответствовать вашему цветовому типу.

## Техника корректировки формы губ

### *Нормальные губы*

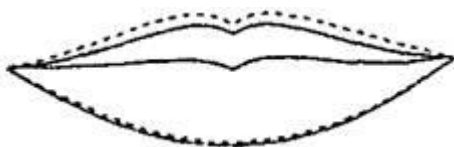
Если ваши губы по природе симметричны, то нет необходимости их корректировать. Используйте это преимущество, позволяющее вам экспериментировать с губами как угодно, так как у вас есть возможность создавать многочисленные эффекты.



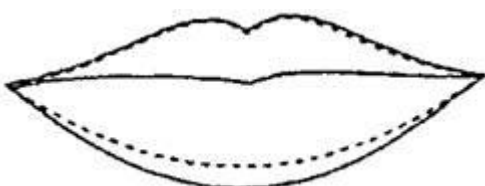
### *Нижняя губа больше верхней*

Могут быть три варианта. Правило их корректировки визуально уменьшить по размерам большую губу, визуально увеличить меньшую губу или сделать это одновременно.

Для того чтобы маленькая губа смотрелась больше по размерам и пухлее, обведите ее карандашом для губ чуть-чуть выше естественной границы губы. Цвет помады верхней губы может быть одинаковым с нижней губой или немного светлее и/или ярче, но цвета должны гармонично сочетаться. Чтобы губы казались более пухлыми, нанесите блеск для губ поверх помады. Тот же эффект вы получите, если поверх матовой помады нанесете перламутр.

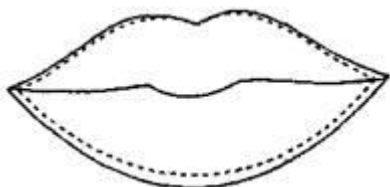


Чтобы зрительно уменьшить *пухлые губы*, обведите их с внутренней стороны естественной границы губ. Помадой от среднего до темного цвета окрасьте обе губы или используйте более темный гармоничный цвет для более полной губы.



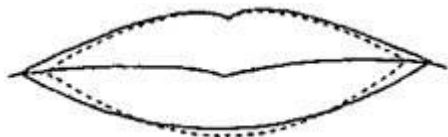
### ***Полные губы***

Нанесите основу (для этого оптимально подходит пудра) на губы. Обведите границы губы с внутренней стороны. Используйте помаду от более мягких до умеренных темных тонов. Избегайте блеска, перламутра или ярких цветов.



### ***Слишком широкие губы***

Припудрите внешние уголки губ или оттените их карандашом. Не увлекайтесь, проследите, чтобы не закрасить оставшиеся уголки. Уменьшите ширину, проведя границу чуть уже естественной ширины губ. Если губы не нуждаются в другой коррекции, то продолжайте обводку вдоль их естественной границы



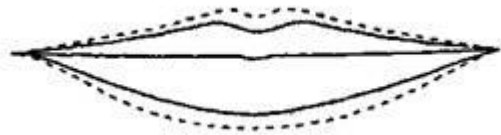
### ***Губы с направленными вниз уголками***

Припудрите внешние уголки губ или оттените их карандашом. Используйте карандаш для губ, чтобы незаметно направить вверх внешние уголки губ. Для этого обводку нижней губы направьте вверх, соединив ее с линией обводки верхней губы, чуть внутрь от опущенных уголков рта.



### ***Тонкие губы***

Обведите губы карандашом чуть вне от естественной их границы. Сделайте их визуально более пухленькими с помощью блеска для губ, перламутра, нанесенных поверх помады.



### **Рекомендации по уходу за губам:**

Чтобы губы были розовыми и мягкими, рекомендуется после чистки зубов нежно помассировать губы зубной щёткой, которая придаёт губам эластичность и устранил шелушение кожи.<sup>1</sup>

На очищенную кожу губ нанести мёд (если нет аллергии).

**Данный раздаточный материал может быть использован с целью индивидуализации дифференциации процесса обучения.**

### **Пошаговый макияж на карточках.**



#### **Шаг 1**

Начните макияж с увлажнения кожи и подготовки губ (подберите дневной увлажняющий крем для лица и бальзам для губ, и всегда используйте их перед тем, как приступить непосредственно к макияжу). Если вы переусердствуете с кремом, просто сотрите излишки салфеткой. Затем рассмотрите ваше лицо в зеркало, чтобы выяснить, требуется ли вам использовать корректор или тон-основу.

На фотографии вы видите резкую границу тона-основы, наложенную на лицо. Чтобы правильно выбрать оттенок, испытайте тон-основу на нижней части щеки, чуть выше линии нижней челюсти. Сравните три оттенка основы, наиболее близких к оттенку вашей кожи. Наносите пробные мазки по очереди,

одновременно оценивая реакцию кожи, проверьте впечатление при дневном свете. Самым удачным будет наименее заметный мазок.



## **Шаг 2**

Пальцем или маленькой кистью нанесите корректирующее средство под глазами и вокруг ноздрей. Безымянным пальцем растушуйте его, но не втирайте в кожу и старайтесь не сдвигать ее с места.



## **Шаг 3**

Большой круглой кистью с небольшим количеством пудры, припудрите лоснящиеся участки лица. Это не лишит кожу ее естественного сияния. Чтобы лицо стало матовым, пройдите по нему пуховкой с небольшим количеством пудры.



## **Шаг 4**

Припудрите кожу под глазами - эта уловка поможет вам поймать частички косметики, которые практически неизбежно падают на эту область во время макияжа глаз.



### Шаг 5

**На глазах:** тени накладываются поперек века, начиная от линии ресниц и слегка выходя за область складки верхнего века, где тени растушевываются так, **чтобы не было резкого перехода цвета.** Для макияжа, показанного на фотографии, использовался только один оттенок теней и ничего более. Главное, тщательная растушевка и никаких резких цветовых границ!

**Обратите внимание:** если вы используете тени в виде пудры, то позже вы можете добавить тени еще раз, чтобы достичь нужной интенсивности цвета, если он вдруг покажется вам недостаточно насыщенным.



### Шаг 6

Загните ресницы при помощи щипцов. Затем наложите тушь на верхние и нижние ресницы.



### Шаг 7

Уделим внимание бровям. Придайте им форму с помощью специальной щеточки. Если брови нужно подрисовать, используйте карандаш для бровей (на фото - темно-коричневый). Рисуйте тонкие короткие линии, напоминающие рост волосков, из которых состоит бровь. Такой способ подрисовки дает более естественный результат, чем одна сплошная линия. После

коррекции бровей карандашом, снова расчешите их щеточкой, чтобы убрать контрастность с подрисовки и смешать тона.

После того, как макияж глаз закончен, удалите излишки пудры, наложенной под глаза в шаге 4.



### Шаг 8

Накладывать румяна или нет? Вы можете оставить лицо однотонным, и тогда все внимание будет приковано к глазам.

Немного румян могут представить вас в выгодном свете. Попробуйте использовать небольшое количество розоватых румян. Найдите «яблочки» на своих щеках. Воспользуйтесь старым проверенным методом: просто улыбнитесь. Румяна выглядят лучше всего, если нанести их на скулы, прямо под «яблочки».

Кругообразными движениями нанесите румяна на щеки, растушевывая их к вискам так, чтобы наиболее яркими они оставались на щеках. Особое внимание уделите краям цветного пятна: они должны сливаться с естественным цветом кожи. Водите кистью вверх, чтобы пушок на коже был менее заметен: он должен лежать в естественном направлении.





### Шаг 9

Тот макияж, который уже сделан, выполнен в одной тональности. Чтобы не отступать от этого, выбираем неброский цвет помады. Кроме того, мы решили не подчеркивать линию губ и поэтому не стали использовать карандаш для обводки.

Перед тем, как считать наш макияж окончанным, посмотрите в зеркало. Возможно где-то остались резкие границы перехода цвета и нужно растушевать их... Или может нужно добавить немного цвета...



### Шаг 10 (дополнительный)

Иногда одна небольшая деталь может полностью изменить ваш облик. В нашем примере более интенсивный цвет губ вносит изумительный эффект. Все, что мы сделали, это использовали карандаш цвета бренди поверх покрашенных в предыдущем шаге губ. Губы полностью были обведены и покрашены карандашом. Затем мы прошлись поверх карандаша кисточкой для губ, чтобы цвета перемешались и получился однородный оттенок.

При помощи этого легкого шага вы можете легко преобразовать свой макияж из дневного в вечерний и из повседневного в праздничный.

**Для определения типов лиц в подростковом периоде проводятся тестирования, и только после этого даются рекомендации по уходу за лицом**

***Я предлагаю два теста.***

**ТЕСТ № 1**

Тип кожи определяется по количеству выделяемого сального секрета? Показательным для определения типа кожи является количество выделяемого сальными железами секрета, оттенок кожи, пористость кожи, реакция на воздействие солнца, ветра. Но главным показателем для определения типа кожи является определение кислотно-щелочного показателя (рН) на поверхности кожи (рН-реакция укажет тип каждого участка кожи). Но, к сожалению, в домашних условиях определить кислотно-щелочной показатель невозможно, но можно определить тип кожи с помощью теста.

1. Сухая ли у Вас кожа?

*Очистите лицо и шею при помощи очищающего крема и тоника (1-й и 2-й этап). Примерно через час рассмотрите кожу при ярком свете и ответьте на вопросы:*

Вопросы: Да. Нет.

1. Выглядит ли Ваша кожа ровной, гладкой, без выраженных пор?

2. Кажется ли кожа матовой, даже слегка шероховатой?

3. У Вас не бывает проблем с угревой сыпью?

4. Если Вам более 25 лет, появились ли у Вас первые морщинки ("гусиные лапки")?

Ваша кожа реагирует покраснением или раздражением на солнце, холод, ветер?

Появляется ли у Вас ощущение "стянутости" после умывания?

**Если на все вопросы Вы ответили утвердительно, Ваша кожа однозначно сухая. Если Вы ответили "НЕТ" хотя бы на один из них, у Вас, скорее всего, комбинированный тип кожи.**

2. Жирная ли у Вас кожа?

*Для тестирования необходим яркий свет, зеркало и несколько листов тонкой папиросной бумаги (могут подойти и салфетки).*

*Очистите кожу при помощи очищающего крема и тоника (1 -й и 2-й этап). Через час-два прижмите к лицу салфетку и ответьте на следующие вопросы:*

Вопросы: Да. Нет.

1. На всей ли поверхности салфетки остались следы жира?

2. Одинаково ли жирны отпечатки щек и средней части лица?

3. На коже отчетливо заметны расширенные поры?

4. Появляются ли на щеках камедоны?
5. Цвет лица кажется блеклым, и оно плохо снабжается кровью?
6. Кожа выглядит рыхлой и пористой?
7. Склонна ли кожа к образованию угревой сыпи?
8. Кожа довольно нечувствительна к раздражениям и покраснениям?

**Если на все вопросы Вы ответили утвердительно, Ваша кожа однозначно жирная. Если Вы ответили "Нет" хотя бы на один из них, у Вас, скорее всего, комбинированный тип кожи.**

3. Комбинированный ли у Вас тип кожи?

*Очистите лицо при помощи очищающего крема и тоника (1 и 2 этап). Через час прижмите бумажную салфетку к лицу.*

Вопросы: Да. Нет.

1. На всей ли поверхности салфетки одинаковая интенсивность следов жира?
2. Выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно ровной, гладкой?
3. Блестит ли нос уже через час-два после очищения?
4. Ваша кожа не чувствительна в целом?
5. Склонна ли кожа на щеках и висках в зимнее время к раздражению и шершавости — кажется ли кожа летом жирнее, чем в другое время года?
6. Пористая ли кожа в Т-образной зоне?

**Если Вы ответили "Нет" хотя бы на один из вопросов, у Вас, скорее всего, комбинированный тип кожи.**

## **ТЕСТ № 2**

***Определи твой тип кожи.***

1. Часто ли у тебя появляются раздражения?
  - А. Часто (1).
  - Б. Иногда в Т-зоне (2).
  - В. Не очень часто (3).
  - Г. Никогда (4).
2. Явно ли выражены поры на лице?
  - А. Очень (1).
  - Б. В основном в Т-зоне (2).
  - В. Не очень (3).
  - Г. Никогда (4).
3. Бывает ли твое лицо жирным?
  - А. Всегда (1).

- Б. Обычно в Т-зоне (2).
  - В. Время от времени (3).
  - Г. Никогда (4).
4. Есть ли на твоём лице морщины?
- А. Нет (1).
  - Б. Легкие, в области глаз (2).
  - В. Видимые, в области глаз, подбородка, рта (3).
  - Г. Глубокие (4).
5. Часто ли ты ощущаешь стянутость кожи?
- А. Никогда, только во время смеха (1).
  - Б. Иногда (2).
  - В. Время от времени (3).
  - Г. Почти всегда (4).
6. Шелушится ли твоя кожа?
- А. Никогда (1).
  - Б. Только на щеках (2).
  - В. Время от времени (3).
  - Г. Часто (4).

***Подсчитаем баллы:***

- 6 - 9 - жирная / проблемная кожа;
- 10 - 14 - смешанная / нормальная кожа;
- 15 - 19 - нормальная кожа;
- 20 - 22 - сухая кожа;
- 23 - 24 - увядающая сухая.

**Определились по типу кожи, приступаем к уходу за лицом**

Под воздействием внешних факторов – солнца, ветра, холода – кожа лица начинает шелушиться, покрываться пятнами, её слегка щиплет. Поэтому необходимо знать, как правильно ухаживать за лицом в подростковом периоде, и какие маски подходят для какого типа лица. А их существует четыре: сухая, жирная, комбинированная и нормальная. И за всеми нужен свой индивидуальный подход.

**Маски для жирной и проблемной кожи лица.**

1. Возьмите 1 столовую ложку обычных пекарских дрожжей, добавьте к ним 3 столовые ложки кислого молока (вместо молока можно взять простоквашу, сыворотку, кефир или йогурт), 1 чайную ложку лимонного сока, и около 5-ти капель 3% раствора перекиси водорода. Хорошенько

разотрите массу до пенистого состояния, наложите на лицо, и спустя 10-12 минут снимите ватным тампоном, смачивая его в прохладной воде.

2. Хорошо взбейте 1 яичный белок и добавьте в него 1 чайную ложку лимонного сока. Размешайте, и смажьте полученной смесью лицо, и по истечении 10-15 минут умойтесь прохладной водой.

3. Просто нанесите на лицо кефир или простоквашу при помощи ватного тампона, и оставьте на 15 минут.

4. Дрожжи (пекарские, или же порошок пивных дрожжей) хорошенько разотрите с любым кисломолочным продуктом (кефир, простокваша, йогурт и т.д.) до консистенции густой кашицы. Нанесите полученную массу на лицо на 10-15 минут, после чего снимите ее ватным тампоном, смоченным в холодной воде.

5. Хорошо разотрите 1 ст. ложку не жирного творога с 2-3-мя ст. ложками кефира или йогурта. Наложите эту массу на лицо на 15-20 минут, по истечении которых умойтесь прохладной водой.

6. 1 столовую ложку измельченной свежей зелени петрушки размешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока и с 2-мя столовыми ложками кефира. В смесь можно добавить еще 1 чайную ложку пшеничной муки или крахмала. Держать на лице не менее 15-ти минут.

7. Размочите мякиш черного хлеба в холодной чистой или кипяченой воде, а еще лучше в кислом молоке, и нанесите полученную кашицу обильным слоем его на участки кожи с расширенными порами. Через 20-25 минут смойте прохладной водой.

8. Взбейте в пену 1 яичный белок, и смешайте его с 2-мя ст. ложками измельченных листьев щавеля. Наложите полученную массу на лицо на 15 минут, после чего смойте прохладной водой.

### **Маски для сухой кожи лица.**

1. 1 чайную ложку сухой горчицы смешайте с 1 столовой ложкой растительного масла и добавьте немного кипяченой воды. Полученную смесь нанесите на лицо минут на 5, затем смойте теплой водой. При бледной увядающей коже можно просто наложить на лицо обыкновенные горчичники на 4-5 минут. После этой процедуры обязательно используйте питательный крем.

2. Возьмите половину ст. ложки меда, 2 столовые ложки растительного масла и 2 яичных желтка. Тщательно все разотрите и немного подогрейте. Состав накладывайте на лицо в несколько слоев через каждые 5 минут, и затем, по истечении 20-ти минут снимите тампоном из ваты, смоченным в отваре из цветков липы, или просто умойтесь теплой водой.

3. 1 столовую ложку творога смешайте с 1 чайной ложкой меда, предварительно разогретого на водяной бане. Чтобы смесь не получилась очень густой, можно добавить еще небольшое количество теплого молока. Наложите массу на лицо и спустя 15 минут смойте теплой водой.

4. Смешайте в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) такие продукты как творог, теплое молоко, морковный сок и оливковое масло. Хорошо все размешайте до получения однородной массы, и наложите ее на лицо обильным слоем. Через 15 минут умойтесь теплой водой, а после хорошо бы было протереть лицо кубиком льда из кипяченой воды.

5. Тщательно разотрите 1 столовую ложку жирного творога с 1 столовой ложкой теплого молока, а желательнее конечно вместо молока использовать жирные сливки. Подогрейте немного 1 столовую ложку растительного масла с добавлением щепотки соли и добавьте в смесь. Еще раз все перемешайте и нанесите на 15 минут, после чего смойте водой комнатной температуры.

6. Тщательно разотрите 1 яичный желток вместе с 1 ст. ложкой подсолнечного масла, и смажьте полученной смесью лицо. По истечении 15-ти минут смойте маску теплой водой.

7. Смешайте в равных пропорциях жирный творог, молоко, сметану и сливки. Наложите полученную маску обильным слоем на лицо и шею на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

#### **Маски для нормальной кожи лица.**

1. Возьмите 3 столовые ложки молока, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку хлопьев геркулеса, и 1 столовую ложку растительного масла. Хорошенько все размешайте и наложите на лицо и шею на 15 минут. Смывать сначала теплой, а затем прохладной водой.<sup>1</sup>

2. 1 яичный желток смешайте со свежей корой 1 апельсина натертой на мелкой терке, добавьте 1 чайную ложку растительного масла и несколько капель лимонного сока. Нанесите смесь на кожу лица и через 10-15 минут смойте теплой водой.

3. Растопите горький шоколад (не менее 70-ти % какао), 1 столовую ложку массы смешайте с жирными сливками до густой консистенции. Нанесите теплую маску на лицо и шею и по истечении 10-ти минут смойте водой комнатной температуры.

4. Мякиш черного хлеба залейте небольшим количеством кипятка, чтобы образовалась густая каша. Когда полученная масса немного остынет, наложите ее на лицо, слегка втирая в кожу. Через 20 минут смойте прохладной водой, после чего нанесите увлажняющий крем.

5. Возьмите листья алоэ и несколько дней подержите их в холодильнике. Затем отожмите 1 столовую ложку сока из них и смешайте с 1 яичным белком. Нанесите смесь на лицо на 10 минут, после чего смойте прохладной водой.

## Вывод

Методическое пособие позволяет ввести подростков в мир эстетической красоты, предусмотреть проявление внешней «неуклюжей эпатажности», избежать вычурности, а подчас и вульгарности, направлено сбалансировать проявление внутренней и внешней культуры.

В пособии представлена информация для обучения подростков основным приемам правильного ухода за своей внешностью. Оно разработано с учётом потребностей и возможностей учащихся школьного возраста.

Главной темой в данном пособии является—подробное описание подбора и техники макияжа для подростков с использованием основных инструментов и краткое знакомство с историей макияжа. Так же представлены тесты по определению типов лиц и рекомендации по уходу за лицом в подростковом периоде.

Пособие обладает практической значимостью. Преподаватель сможет не просто научить подростка накладывать макияж, но и сможет каждому помочь скорректировать тип его лица.

Методическое пособие представляет интерес для широкой педагогической общественности, учителей и родителей.

Данное учебное пособие могут использовать педагоги дополнительного образования имеющие точки соприкосновения с теми видами деятельности, которые требуют создания гармоничного, целостного образа человека (визаж, стилистика, дизайн одежды, парикмахерское искусство, театральное искусство, школа моделей и др.), учителя технологии и преподаватели профессионально направленных элективных курсов.



## Список рекомендуемой литературы

1. Визажистика: учебное пособие / М. В. Чапаева, М. А. Бастракова, Л. В. Сырейщикова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2015. 84 с. + электрон. опт. диск (CD).

2. Карабанова С. Ф. От маски к имиджу: монография / С. Ф. Карабанова, Л. А. Мельникова. Владивосток. Изд-во Владивосток. гос. ун-та экономики и сервиса, 2009. 112 с.

3. Резанова Н. Ю. Чувств изнеженных отрада. История парфюмерии и косметики / Н. Ю. Резанова. Киев: Факт, 2004. 124 с.: ил. (Популярная энциклопедия моды; Вып. 2.).

4. Фиренцуола А. О любви и красотах женщин / А. Фиренцуола; пер. А. Г. Габричевского // Трактаты о любви эпохи Возрождения / ред. В. П. Шестаков. Москва: Республика, 1992. 368 с.

5. Школа красоты / пер. с англ. Э. Алексеевой, С. Шерстеновой. Москва: Крон-Пресс, 1999. 384 с.

