



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”**

## **ТЕМАТИЧНА ЕДИНИЦА - СЕДМИЦА № 1**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„УЧЕБНА ПРАКТИКА”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ**

**„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”**

**ТЕМА: „Козметични грижи в тийнейджърска възраст”**

**РАЗРАБОТИЛИ:**

**ПРЕП. ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА**

**ПРЕП. ЕЛИНА ИВАНОВА**

**Гр. Плевен**

**2020год.**

## **I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:**

Редовната хигиена и чистота на кожата трябва да се внушат от майките на децата още от най-ранна детска възраст. Освен това трябва да им се обясни, че без чистота и редовно полагани трайни и целенасочени грижи не е възможно постигането на красива кожа, на хубава коса, на блестящи зъби и на младежка привлекателност. Още от дете човек трябва да се научи и разбере, че тоалетните принадлежности (четката за зъби, гребенът, четката за коса, кърпите за лице и кремовете) са индивидуално, а не общо притежание в семейството и не трябва да се предоставят на друг да ги използва. Това е един от най-важните и основни принципи на хигиена.

След 14 годишна възраст започват да се появяват първите действителни проблеми с кожата, които са свързани с пубертета. Много често първите от тях създава, акнето. Появата на пъпчици и комедони, загрозява чистият до тогава вид на лицето, косата е склонна по-бързо да се омазнява, фигурата често наедрява. Това са основните три неща, от които подрастващите в тази възраст понякога се чувстват нещастни. Едно младежко акне, което продължава с години може да причини и остави след себе си много белези. Употребата на различни и неподходящи козметични продукти, макар и скъпи, понякога влошават още повече състоянието. Ето защо консултацията с дерматолог-козметолог и редовното почистване на лицето от козметик, с необходимите допълнителни процедури (д'арсонвал, йонофореза, ултразвук, диамантено микродермабразно, химически пилинг, мезотерапия (дермаролер, кислородна мезотерапия), лазер и др.) могат да окажат благоприятно въздействие върху кожата и да възвърнат самочувствието на младия човек. Не без значение е и употребата на правилни козметични продукти имащи за цел подобряването на вида на кожата чрез съдържащите се в тях субстанции и активни вещества. От голямо значение за състоянието на кожата в тийнейджърска възраст е и храната. Необходимо е тя да съдържа всички необходими вещества и витамини, но с ограничаване на мазнините и без остри подправки.

## **II. ДЕМОНСТАРЦИЯ**

Към хигиенно-козметичните грижи на подрастващите от изключително важно значение са хигиенните навици. Изисква се ежедневно измиване на цялото тяло с мек сапун. След всяко измиване подрастващите, трябва да намазват лицето и ръцете си с лек хидратантен, всекидневен крем. За да е красива косата, трябва да се мие редовно с мек шампоан и всеки ден да се сресва. На възраст от 10-14 години момичетата не се нуждаят от лак за нокти, но разбира се ноктите трябва да са чисти и добре поддържани. Нечистотиите под ноктите са средище на различни микроорганизми, ето защо трябва да се изрязват и изпилват ежеседмично.

Излишно е да се забранява на младите момичета да употребяват грим след, като са навършили вече определена възраст (15 год.), тъй като рано или късно те ще посегнат към декоративната козметика. Много по разумно е своевременно да се запознаят и подготвят в отношение с козметичните продукти за грим. За 15-18 годишните са достатъчни оцветяващи кремове, които през деня изпълняват и известна предпазна роля, както и червило или гланц за устни с подходящ цвят, за възрастта им (светли тонове). Растежът на миглите може да се стимулира със специален за тази цел продукт, както е подходящо да се добави и малко туш за мигли (спирала за очи). Това леко гримиране завършва с поставяне на компактна пудра, която матира лъскавината на кожата.

## **III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:**

1. Какво е най-важно, като хигиенно-козметични грижи за кожата в тийнейджърска възраст?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Избройте поне три козметични процедури, които можем да прилагаме в тийнейджърска възраст?

.....  
.....  
.....

3. Какви продукти от декоративната козметика могат да използват момичетата в тийнейджърска възраст?

.....  
.....  
.....

Април, 2020 год.  
Гр. Плевен

**Изготвили:** Цветелина Иванова  
Елина Иванова