

ĀDAS TIPU NOTEIKŠANA

Darba izpildes laiks 40 minūtes

Darbs pāros vai individuāli

Mērķis

Veidot izpratni par tauku dziedzeru nozīmi ādas veselības stāvokļa uzturēšanā, nosakot savas sejas ādas tipu un izstrādājot pareizas kopšanas pasākumu kopumu.

Skolēnam sasniedzamais rezultāts

- Izstrādā darba gaitu sejas ādas tipa noteikšanai.
- Nosaka savas sejas ādas tipu un tās veselību, izmantojot doto informāciju.
- Izstrādā savas sejas ādas pareizas kopšanas pasākumu kopumu.

Nepieciešamie resursi

- Darba piederumi: spogulis, priekšmetstikls, salvete priekšmetstikla notīrīšanai, kosmētiskā salvete.
- Pielikums „Ādas tipi un tās kopšana” B_09_LD1_05_Pielikums.

Ieteikumi darba organizēšanai

Darbs veicams pāros vai individuāli mācību stundā vai mājās pēc iepazīšanās ar ādas uzbūvi. Skolēni izmanto informāciju pielikumā „Ādas tipi un tās kopšana”. Svarīgi iepriekšējā stundā skolēnus informēt par šo laboratorijas darbu un vērst uzmanību uz to, ka āda nedrīkst būt pārklāta ar krēmu vai arī nesen mazgāta, lai varētu veiksmīgi noteikt sejas ādas tipu.

Skolēni darbu noformē pierakstu kladē.

Ieteikumi darba vadīšanai

Pētnieciskās darbības posmi	Metodiskie ieteikumi
Plānošana	Stundas sākumā paskaidro, ka katram skolēnam būs iespēja iestties kosmetologa lomā – noteikt savas sejas ādas tipu. Paskaidro, ka pareizi kopta āda ir mazāk uzņēmīga pret ādas iekaisumu, alerģijām un citām slimībām, kā arī mazāk jutīga pret vides iedarbību – aukstumu, vēju, karstumu vai tiešiem saules stariem. Kopīgi noskaidro, kāpēc katram jāzina savs ādas tips, un secina, ka savs ādas tips (normāla, sausa vai taukaina āda) jāzina, lai izvēlētos pareizos ādas kopšanas paņēmienus. Tas ļaus atrisināt daudziem pusaudžiem aktuālās ādas problēmas. Informē, ka darbs būs jānoformē pierakstu kladē. Pieraksta uz tāfeles laboratorijas darba tematu „Ādas tipu noteikšana”. Iepazīstina skolēnus ar darba uzdevumiem, pierakstot tos uz tāfeles vai projicējot uz ekrāna. Pēc tam aicina skolēnus iepazīties ar pielikumā doto informāciju par ādas tipiem, ādas kopšanu un, pamatojoties uz to, izstrādāt darba gaitu savas sejas ādas tipa noteikšanai, izmantojot piedāvātos darba piederumus. <i>Noskaidro, vai visi skolēni sapratuši, ka ar spoguļi vai salvēti ir jāpieskaras pie ādas dažādās vietās</i> (pie deguna, pieres, zoda, vaigiem, deniņiem). Rosina pāros apspriest darba gaitas soļus. Dažus skolēnus var aicināt tos izlasīt.
Eksperimentālā darbība	<i>Nodarbības laikā konsultē skolēnus. Mutiski sniedz atgriezenisko saiti, kā skolēniem veicas ar sava ādas tipa noteikšanu. Aicina burtnīcā uzzīmēt sejas ādas tipa zonējuma karti, norādot taukainus vai sausus rajonus; aicina novērtēt arī sejas ādas veselības stāvokli, norādot, ja ādā ir apsārtums, pinnes, paplašinātas poras, pūtītes, rētiņas.</i>
Rezultātu analīze, izvērtēšana	Pēc ādas tipa noteikšanas un veselības izvērtēšanas varētu skolēniem dot dažādu ādas kopšanas līdzekļu iesaiņojumus vai etiķetes ar to sastāvu, bet bez norādēm, kādai ādai tie paredzēti. Skolēni, pamatojoties uz savu ādas tipu un ādas kopšanas līdzekļu sastāvu, varētu izvēlēties sev piemērotākos. Var dot šos iesaiņojumus vai etiķetes arī ar norādēm, kādam ādas tipam tie piemēroti, bet tad jāpaskaidro, kādas sastāvdaļas nosaka, kāpēc tieši šim ādas tipam to drīkst lietot. Vēlams skolēnus rosināt izvēlēties arī dabiskos ādas kopšanas līdzekļus. To varētu uzdot kā mājas darbu – noskaidrot, ar kādiem līdzekļiem cilvēki senākos laikos kopa savu ādu un kādus dabiskos līdzekļus izmanto arī mūsdienās. Svarīgi ar skolēniem pēc darba veikšanas pārrunāt veselīga uztura nozīmi ādas veselības nodrošināšanā. Skolēniem var piedāvāt izvērtēt, cik interesanti bija veikt šo pētījumu, noskaidrot, kā viņi jutās kosmetologa lomā. <i>Nodarbības beigās skolēni nodod burtnīcas, lai var izvērtēt, vai skolēni pierakstīja darba gaitas soļus, noteica savas ādas tipu, uzzīmēja sejas ādas tipa zonējuma karti, novērtēja ādas veselības stāvokli un pierakstīja pareizas kopšanas pasākumu kopumu.</i>

ĀDAS TIPI UN TĀS KOPŠANA

ĀDAS TIPI

Normāla āda

Gluda, stingra, elastīga, maigi rozā, jo labi apasiņota, ar mazām porām, bez pumpām un pūtītēm, nelobās. Šāda āda pati regulē vajadzīgo tauku un mitruma daudzumu. Diemžēl šis ādas tips ir nelielam skaitam cilvēku. Kopjot normālu ādu, tomēr iesaka lietot mitrinošus, barojošus krēmus.

Taukaina āda

Āda ar taukainu spīdumu, lielām porām, dažreiz ar pūtītēm un pumpām. Ādas taukainību nosaka, uzklājot uz sejas kosmētisko salveti un piespiežot. Taukaina āda atstāj uz salvetes nospiedumu. Var arī dažādās sejas vietās (pie deguna, pieres, zoda un vaigiem) pieskarties ar tīru spoguļi vai stikliņu. Ja uz tā virsmas parādās taukains nospiedums, tad tas nozīmē, ka šajā vietā sejas āda ir taukaina. Vēlams ādu tīrīt 2 reizes dienā, lietojot spirtu saturošus ādas tīrīšanas līdzekļus. Ādas kopšanas krēmiem jābūt ar norādi – taukainai ādai.

Sausa āda

Ādā ir pārāk maz tauku un mitruma. Āda izskatās raupja, jo lobās, galvas ādai veidojas blaugznas. Šāda āda ir pārāk jutīga, biežāk iekaist. Ja spoguļi skatoties, var redzēt, ka āda lobās, tad tā ir sausa. Ja ir šāds ādas tips, tūlīt pēc mazgāšanās vai vēlāk ir velkoša sajūta.

Mazgājot ādu, izvairīties no karsta ūdens, bieži pietiek ar apskalošanu aukstā ūdenī. Ādas tīrīšanas līdzekļi nedrīkst saturēt alkoholu. Telpās ar centrālapkuri ziemā āda vēl vairāk izžūst, tādēļ telpu gaisu vēlams mitrināt. Izvairīties no ilgstošas ādas apsaulošanas. Šāda āda intensīvi jākopj, lietojot ādu ietaukojošus, mitrinošus, barojošus krēmus.

Jaukta tipa āda

Visvairāk izplatītais ādas tips. Parasti piere, deguns, zods jeb tā sauktā T zona ir ar taukainu ādu, bet lūpas, vaigi, deniņi – ar sausu vai normālu ādu. Kopšana atšķirīga, atbilstoša katram ādas tipam.

Vīriešiem āda ir nedaudz biezāka nekā sievietēm un tādēļ mazāk jutīga. Kopšana ir tāda pati.

ĀDAS KOPŠANA

Galvenais ādas kopšanā ir tīrīšana, mitrināšana, barošana, aizsardzība.

Tīrīšana. Jebkura tipa āda ir jāattīra no netīrumiem, putekļiem, dekoratīvās kosmētikas, pārragojušām šūnām, slimību izraisošām baktērijām, kā arī taukiem. Tie aizpilda ādas poras un apgrūtina tās elpošanu. Turklāt visi kopšanas līdzekļi iedarbojas daudz efektīgāk, ja tos uzklāj uz labi attīrītas ādas. Sejas ādas tīrīšanai ne vienmēr ieteicams lietot ūdeni. Labāk ir tīrīt ādu ar speciālām želejām, balzāmiem, tonikiem, losjoniem vai pieniņiem. Šie līdzekļi netraucē ādas raga slāņa aizsargfunkcijām. Āda jātīra katru dienu – no rīta un vakarā. Tīras ādas virsmai ir skāba reakcija, kas neļauj attīstīties kaitīgiem mikrobiem. Vīriešiem normāls ādas virsmas pH ir aptuveni 4,5, sievietēm – 5,5. Mazgāšana ar ziepēm īslaicīgi novirza pH sārmainības virzienā. Vesela āda samērā ātri atjauno normālo pH līmeni. Ja lieto ziepes vai citus kopšanas līdzekļus ar pH 5, tie neietekmē ādas pH.

Mitrināšana. Mitrinoši kosmētiskie līdzekļi aizkavē nemanāmo ūdens zaudēšanu un uztur ādā optimālu mitruma daudzumu, padarot to gludu, elastīgu un samtainu.

Barošana. Barošana ir process, kurā āda saņem normālai darbībai nepieciešamās sastāvdaļas: taukvielas, olbaltumvielas, ogļhidrātus, vitamīnus, mikroelementus. Barojošo krēmu galvenā funkcija – atjaunot dabisko aizsargbarjeru, piesātināt ādu ar barojošajām sastāvdaļām un mitrumu.

Aizsardzība. Ādu nepieciešams aizsargāt pret ārējās vides nelabvēlīgajiem faktoriem, izmantojot speciālas aktīvās sastāvdaļas – antioksidantus, vitamīnus, ultravioletā starojuma filtrus.