Drogie Dziewczynki Młodsze i Starsze

***Witamy Was bardzo Serdecznie***

*w kolejnym tygodniu spędzonym na nauce w domu.*

*Zawsze, na początku tygodnia,* ***przypominamy*** *wam o*

*systematycznym odrabianiu lekcji i zadań z terapii pedagogicznej*

*oraz o wysyłaniu ich pedagogom. Pamiętajcie też, że cały czas trzeba być ostrożnym, nosić maseczkę, dbać o higienę, dobrze się odżywiać. Ten czas pobytu w domu możecie wykorzystać na pielęgnację…może właśnie twarzy.*

***Na stan naszej skóry******istotny wpływ ma sposób odżywiania:***

* *dieta bogata w warzywa i owoce, picie wody ,potrawy bogate w błonnik, unikanie cukru*
* *odpowiednie pory posiłków*
* *unikanie żywności wysoko-przetworzonej*

 *oraz*

* *ruch na świeżym powietrzu,*
* *odpowiednie preparaty do mycia twarzy*
* *odpowiednia ilość snu.*
* ***Uśmiech, pomoc, miłe słowa****…*

W przypadku dużych problemów ze skórą nie należy zwlekać, ale jak najszybciej udać się do doświadczonej kosmetyczki albo lekarza dermatologa, którzy ocenią stan naszej skóry i podadzą sposoby poradzenia Sobie z problemem. **I Pamiętajcie !!!**

Twarz, którą widzicie w lustrze, jest Najpiękniejsza.

A teraz kolejne ćwiczenie dla was i waszych najbliższych. **Zobacz, jakie kształty wyróżniają styliści i rozpoznaj własny!**

**KSZTAŁT TWARZY – JAK OKREŚLIĆ KROK PO KROKU?**

By precyzyjnie określić swój**kształt twarzy**, stań przed lustrem z dobrym oświetleniem i najlepiej bez makijażu. Istotne jest to, by buzia nie była modelowana za pomocą róży do policzków, bronzerów czy specjalnych korektorów w sztyfcie, które mogą optycznie zmienić jej charakter. Zaczesz włosy (także z grzywką) do tyłu lub zwiąż je. Zerknij na skronie (czoło i linię włosów), policzki (czy są pełne, a może widzisz na nich wyraźnie zarysowane kości policzkowe) oraz szczękę i podbródek (czy jest spiczasty czy zaokrąglony). Następnie przyjrzyj się proporcjom. **Czy Twoja twarz jest krótka, czy tak samo szeroka jak długa**? A może **czoło jest wysokie**? Po tych obserwacjach, przyjrzyj się zaprezentowanym poniżej obrazkom i znajdź swój **kształt twarzy**.





**Kształt twarzy znaleziony???**

Zatem następne zadanie do wykonania…

Weźcie kartkę papieru, ołówek lub kredki, i mając przed sobą lustro, narysujcie swoją twarz zwracając uwagę na kształt twarzy, oczy, brwi, czoło, nos, uszy, usta. Powstanie najpiękniejszy  **Portret.** Jeśli macie ochotę, zróbcie zdjęcie iprześlijcie nam.

\*Pamiętajcie, jesteśmy dla Was! Gdy potrzebujecie naszej pomocy w nauce, rozmowy, dobrej rady...

 Ciocia Gosia I Ciocia Tosia