

**Индивидуальный предприниматель
Варуха Людмила Ивановна**

Утверждаю
Л.И. Варуха


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Зона лба. Лифтинговые техники. От нуля до PRO»
(естественнонаучная направленность)**

Форма обучения – заочная

Общее количество часов – 20 часов

Составитель:
Варуха Людмила Ивановна

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Актуальность и отличительные особенности программы

Повышение качества жизни и укрепление здоровья человека на современном этапе развития цивилизации – одна из центральных задач любого государства. Здоровье человека начинается с получения начальных знаний о строении человека. Полученные знания позволяют заложить основу осознанного принятия здорового образа жизни. Знания основ анатомии и физиологии человека позволяют понять причины и следствия заболеваний и осложнений. Здоровый образ жизни является залогом здоровья нации в целом.

Данная программа является актуальной, так как дает возможность каждому обучающемуся использовать полученные знания, умения и навыки в дальнейшей жизни для поддержания собственного здоровья и может помочь в профессиональном самоопределении. Отличительными особенностями и новизной данной программы является то, что она носит практико-ориентированный характер в области медицины и изучения здоровья человека. Программа содержит теоретические и практические вопросы изучения человеческого организма, его физиологических функций, профилактики их нарушений, направлена на изучение патологий организма, формирование умений и навыков диагностики нарушений в критических ситуациях и оказания неотложной помощи. Наряду с этим программа дает знания по биологии и экологии человека.

Программа имеет естественнонаучную направленность, так как на занятиях в единстве рассматривается не только информация по анатомии, физиологии, которая служит самопознанию, самовосприятию и самоуважению, но и даются углубленные знания о здоровом образе жизни и его составляющих, формирование критического мышления, собственных стратегий и технологий, прогнозирование последствий нарушения здоровья учащегося.

Уровень освоения: базовый. Программа расширяет имеющиеся знания обучающихся по биологии, предусматривает изучение основ медицинских знаний.

Специфичность программы и заключается в непосредственном погружении обучающихся в окружающую их жизнь, применение полученных знаний по основам медицинской науки, а также умений и навыков по сохранению здоровья себе, своим близким, а также всем нуждающимся.

Педагогическая целесообразность:

Программа призвана повысить компетентность обучающихся в области медицинской диагностики, а также в фундаментальных вопросах общей биологии и медицине в процессе работы над исследовательской темой или проектом. Обучающиеся приобретают навыки поиска и обработки информации, обмен опытом. Выполнение исследований в области диагностики современных болезней человечества способствует также профориентации обучающихся.

Адресат программы:

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте старше 18 лет, желающим изучать азы медицинской науки, а также наделенным определенным багажом знаний в области медицины; планирующим связать свою деятельность с медициной, а также для всех желающих, кому важно собственное здоровье и умение оказывать помощь близким.

Для обучающихся, имеющим знания в области медицины возможно углубленное изучение данной программы.

Цель программы:

- формирование знаний и ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту медицинских знаний.
- Ознакомить с признаками нарушения физиологических процессов органов и

систем.

- Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

- Содействовать приобретению навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.

- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

- Умение применить полученные знания и навыки в разных областях

Развивающие (метапредметные):

- Развивать память и рациональное мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.

- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.

- Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

Воспитательные (личностные):

- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

- Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой помощи.

Срок реализации программы:

рассчитан на 3 дня (1 неделя).

Объем программы:

общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 20 учебных часов.

Теоретические и практические занятия проходят с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Все занятия имеют практико-ориентированный характер.

Прогнозируемые результаты.

Образовательные результаты (предметные): обучающиеся:

- будут знать основные понятия, термины и определения, овладеют начальными медицинскими знаниями;

- познакомятся с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний, осложнений;

- научатся наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;

- сформируется начальная мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно–психологического компонента здорового образа жизни и его пропаганды;

Практические умения, навыки, приобретаемые учащимися в процессе обучения:

- Знание строения и функций человеческого организма, отдельных органов и систем, составляющих здоровья человека.

- Умение опознавать некоторые нарушения функций организма и предупреждать развитие заболевания, осложнений.

- Навыки медицинской этики - формирование корректной модели поведения

Способы определения результативности:

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся:

тесты (количество правильных ответов на поставленные вопросы, качество ответа – содержание, полнота, точность),

2. Содержание программы

Учебный план

□ Для всех видов занятий 1 академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов			Формы проведения промежуточно й аттестации
		Всего	Лекция	Практика / Тестиров ание	
1	Анатомическое строение лба, основные правила работы.	3	3		
2	Популярные разметки и лифтинг- техники	4	4		
3	Разведение. Правила дозировок	4	4		
4	Ассиметрия бровей	4	4		
5	Возрастные пациенты 50+	4	4		
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	1	1		тестирование
Итого		1	1		
Общая трудоемкость		20 академических часов			

1.1. Календарный учебный график

Наименование модуля	Количество часов	Период обучения
1.Анатомическое строение лба, основные правила работы.	3	1 день
2.Популярные разметки и лифтинг-техники	4	2 день
3.Разведение. Правила дозировок	4	3 день
4.Ассиметрия бровей	4	4 день
5. Возрастные пациенты 50+	4	5 день
6.Итоговое занятие.	1	

1.2. Рабочие программы модулей

Наименование модуля	Содержание модуля	Общая трудоемкость в ак. часах
1.Анатомическое строение лба, основные правила работы.	<p>Анатомия зоны лба, границы мышц: демонстрация в атласе и на кадавр-материале</p> <p>Лобное брюшко</p> <p>Затылочное брюшко: кадавр-практика, показания к инъекциям БТА</p> <p>Депрессорный вектор — как определять</p> <p>Широкий лоб, узкий лоб, средний лоб: клинические разборы на пациентах</p> <p>Механизм действия БТА. Кадавр-демонстрация маршрута лицевого нерва</p> <p>Мимические пробы. Основные правила выполнения</p> <p>Моторно-концевые пластины: учимся определять и разбираем анатомическое правило работы с ними</p> <p>Границы мышц зоны лба при мимической пробе «поднять брови»</p> <p>Паттерны мимической активности. Клинические вариации: разбор на пациентах</p> <p>Анатомическое правило исключения для работы с омега-паттерном</p> <p>Анатомические портреты пациентов</p> <p>Гипотонус, нормотонус, гипертонус и псевдогипертонус: учимся определять</p> <p>Ладонный тест на псевдогипертонус мышцы</p> <p>Факторы рискаптоза уровня бровей, эффекта парашюта, заломов над бровями, рисков асимметрии бровей</p> <p>Постуральные морщины и алгоритм их эффективной коррекции</p> <p>Правила проведения мануального теста — как прогнозировать результат БТА в каждом индивидуальном случае</p>	3
2.Популярные разметки и лифтинг-техники	<p>Клинические разборы</p> <p>Анатомическая секторальная разметка Ле Луарн — как правильно ей пользоваться</p> <p>Индивидуальная разметка каждому пациенту. Разметка Светофор</p> <p>Маршрут в 1 линию — в чём опасность и почему важно, чтобы точки инъекций не пересекались, чем это грозит пациенту</p> <p>Правило, которое нельзя игнорировать. Можно ли инъектировать зону лба отдельно и к чему это приведёт на практике</p> <p>Популярные разметки — почему они не дают лифтинг-эффект в 90% случаев?</p> <p>Основные анатомические правила лифтинг-техник</p> <p>Техники введения БТА у апоневроза: лифтинг или птоз?</p> <p>Правила красной зоны при работе в лифтинг-технике по разметке Светофор</p> <p>Зона лифтинга головок бровей — как не допустить ошибку в построении маршрута</p>	4

	<p>Основные анатомические сектора, куда можно вводить БТА, чтобы получить лифтинг</p> <p>Зоны табу, которые дают осложнения в виде птоза</p> <p>Анатомические портреты пациентов с высокой вероятностью лифтинга бровей и пациентов, у которых лифтинг-эффект минимальный</p> <p>БТА в латеральном секторе: когда нужно вводить, моторно-концевые пластины латерального сектора и разбор дозировок, правило внутримышечной компенсации, которое должен знать каждый косметолог</p> <p>Инъекции в лобную мышцу в 2 точки: кому можно, а кому опасно</p> <p>“Узкий лоб”: правила разметки и выбор безопасной дозировки</p> <p>“Широкий лоб”: правила разметки и выбор безопасной дозировки</p> <p>“Стандартный лоб”: правила разметки и выбор безопасной дозировки</p> <p>Необходимость работы в зоне лба в 2 сессии в зависимости от индивидуальных особенностей лобной мышцы</p>	
<p>3.Разведение. Правила дозировок</p>	<p>Правила диффузии БТА. Разница в разведении БТА стандарт и концентрат</p> <p>Широкий лоб: правила разметки и выбор безопасной дозировки</p> <p>Синдром бейсбольной кепки, алгоритм возникновения осложнения</p> <p>Правила работы с пациентами в группе риска. Как эффективно корректировать и о чём важно предупредить пациента</p> <p>Правила работы с паттернами. Омега и V - паттерн.</p> <p>Анатомические портреты пациентов. Когда нужно сделать исключения при работе с омега-паттернами, чтобы не получить осложнения. О чём мы предупреждаем пациента</p> <p>Брови Пьеро. Можно ли поднять брови, если они упали?</p> <p>Анатомические портреты пациентов. Точки компенсации</p> <p>Депрессорный вектор — как определять активность.</p> <p>Разметка и дозировка в депрессорный вектор при птозе уровня бровей</p> <p>- круговая мышца глаза</p>	4
<p>4.Ассиметрия бровей</p>	<p>Стандартный лоб: правила разметки и выбор безопасной дозировок</p> <p>Ассиметрия бровей</p> <p>Правила работы с пациентами, у которых ассиметрия бровей до БТА</p> <p>Ассиметрия бровей после БТА: как безопасно корректировать, в какие сектора вводить БТА</p> <p>Брови Мефистофеля: у каких пациентов можно спрогнозировать</p> <p>Безопасный сектор разметки и безопасные, но эффективные дозировки БТА</p> <p>Коррекция бровей Мефистофеля</p>	4

5. Возрастные пациенты 50+	<p>Эффект парашюта: нависли веки, упали брови — как избежать</p> <p>Алгоритм работы со сложными пациентами</p> <p>Анатомические портреты пациентов, которым категорически противопоказана БТА в зоне лба</p> <p>Псевдогипертонус: алгоритм выбора безопасных дозировок, варианты безопасных разметок, основные анатомические правила работы с зоной лба у возрастных пациентов</p> <p>Правила работы в зоне лба. Разведение стандарт и концентрат — от чего зависит и безопасно ли работать только разведением концентрат в зоне лба</p> <p>Анатомические портреты: широкий лоб, узкий лоб, стандартный лоб. Как правильно выбрать разведение с учетом анатомии и не получить осложнения</p> <p>Лифтинг бровей и полная блокировка лобной мышцы: какие последствия.</p> <p>Пациенты высокого риска — как определять, ориентируясь по анатомической позиции бровей</p>	4
6.Итоговое занятие. Итоговая аттестация	Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Тестирование	1

2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящей программой предусмотрена итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится в виде тестирования

Приложение №1.

Приложение 1 Оценочные средства

Тестирование.

1.Нужно ли выполнять видео мимических проб всем пациентам перед БТА?

- а. Да это обязательно
- б. Нет, достаточно фото

2.Лобная мышца - это леватор?

- А. да - мышца леватор
- Б. Нет - это мышца депрессор

3. Выключая полностью лобную мышцу мы получаем?

- а. лифтинг бровей
- б. опущение уровня бровей

4. При гипотонусе лобной мышцы мы можем получить лифтинг бровей если выключим леваторную функцию лобной мышцы?

- а. да
- б. Нет

5. Обязательно ли выполнять секторальную разметку лобной мышцы всем пациентам перед БТА?

- а. да обязательно
- б. нет не обязательно

6. Красный сектор лобной мышцы по разметке Светофор - это зона лифтинга бровей?

- а. да
- б. нет не имеет отношения к лифтингу бровей

7. При выключении мышц верхней трети включатся ли в работу мышцы средней и нижней трети? а. да, в 50% случаев у пациентов мышцы компенсаторно активируются
б. нет, мышцы не включаются
8. На приеме пациент узкий лоб, гипотонус мышцы, с сочетанными факторами риска. Будете ли инъецировать в лобную мышцу?
а. да, минимальными дозировками
б. нет, оставлю на 2 этап.
9. На приеме пациент «большой лоб» с риском формирования заломов над бровями. Ваша тактика?
а. поставлю в 1 этап в проекции заломов точки компенсации
б. сделаю разметку только в зелено-желтом секторе, корректировать заломы планирую на 2 этап.
10. На приеме возрастной пациент 55+ выраженный избыток кожи над верхним веком, псевдогипертонус лобной мышцы. Запрос пациента - лифтинг бровей. Ваша тактика?
а. Выключить лобную мышцу в проекции апоневроза
б. Не буду инъецировать лобную мышцу - знаю что это единственный леватор, который поднимает брови вверх и сохраняет анатомическую позицию бровей. При выключении лобной мышцы, мышца расслабляется, волокна мышцы удлиняются и брови опускаются.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программного материала имеется следующее материально-техническое оборудование: Точка беспроводного доступа в интернет (Wi-Fi), компьютер с монитором (1), ноутбук (1), многофункциональное устройство (1).

Информационное обеспечение

- Фото- и Видео-материалы с Интернет-источники:
- Российская государственная библиотека.

Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (действующая редакция).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Учебно-методическая литература

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Николай Агаджанян, Алексей Катков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Знание, 1990. - 140 с.
2. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах. 8-11 классы / авт.-сост. М.М.Боднарук, Н.В.Ковылина. – Волгоград: Учитель, 2007. – 138 с.
3. Носаль М.А., Носаль М.М. Травник, Дом. библ-ка, 7.- М.: Издательство «Лукоморье», Темп МБ, 1999 – 319 с.
4. Популярный медицинский справочник. [Под общ.ред. С.Н.Васильева]. – 2-е изд., перераб. – М.: Вече, 2015. – 352 с.
5. Справочник практического врача/ Сост. В.И.Бородулин; Под ред. А.И.Воробьева. – 9-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век»; ООО «Издательство «Мир и Образование», 2003. – 816 с.
10. Человек : полная

энциклопедия /Ю.К.Школьник – М.: Эксмо, 2020. – 256 с

6. Азбука ботулинотерапии / под редакцией С.Л Тимербаевой - Издательство Практическая медицина, 2018

7. Руководство по ботулинотерапии / Под редакцией А.Каррадерз и Д.Каррадерз Перед с английского под редакцией С.Л Тимербаевой – Издательство Практическая медицина, 2015

Интернет-ресурсы

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно "): <http://window.edu.ru>.

2. Естественно –научный образовательный портал: <http://www.en.edu.ru/>.

3. Сайт «Элементы большой науки»: <http://www.elementy.ru>

4. "Анатомия здоровья". <https://anatomya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>

5. "Основы медицинских знаний" <http://abc-medicina.ru/>