

## Pracovný list:      **URČENIE SPRÁVNEHO PODTÓNU PLETI**

Pri realizácii odborného posúdenia pleti podľa kritérií posudzovania je nevyhnutné v rámci kritéria – farba pleti, poznať správny podtón pleti.

Ten rozdeľujeme na: chladný (cool) podtón pleti, neutrálny podtón pleti alebo teplý (warm) podtón pleti.



### **Úloha č. 1      Príprava k diagnostike**

- Pred zisťovaním podtónu pleti, odstráňte z tváre všetok make-up a opláchnite si tvár vlažnou vodou. Nepoužívajte ani žiadne tonikum. Pokiaľ ste si práve umyli tvár, počkajte asi 15 minút, než budete pokračovať ďalej, pretože drhnutím pokožka zružovie a jej odtieň môže vyzeráť skreslený.
- Zabezpečte si vhodné osvetlenie. Vonkajšie prirodzené svetlo je vhodnejšie ako vnútorné. Vnútorné svetlo je zvyčajne príliš žlté a zelenkasté. Je vždy dobré, skúsiť si to na jednom mieste a potom ísť na iné, s iným osvetlením.
- Konzultujte svoje zistenie s niekým iným. Opýtajte sa na názor niekoho iného, často je objektívnejší ako váš pohľad v zrkadle.
- Oblečte si biele tričko. Akákoľvek iná farba ako biela ovplyvní výsledok.

- Zrealizujte všetky aktivity podľa predchádzajúceho popisu.

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

## Úloha č. 2 Posudzovanie farby žíl



- Pre určenie podtypu pleti koža na tvári nie je ideálna, lebo mnohí ľudia majú červené fľaky na tvári či iné odchylky, ktoré môžu viesť k mylnému názoru.
- Vždy si zápästie prehládajte v prirodzenom dennom svetle, buď kúsok od okna alebo priamo vonku.

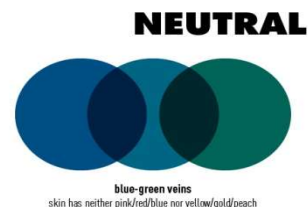
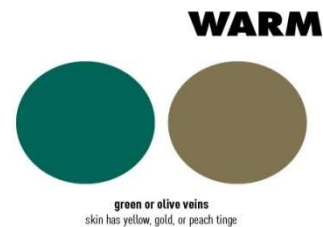
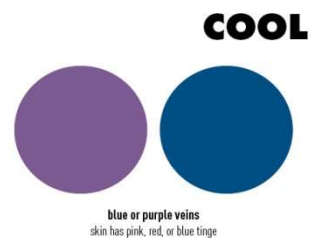
Pozorne si prezrite si žily na svojich rukách.

- V prípade, že majú žily **viac modrastý alebo fialový nádych** na dennom prirodzenom svetle a pokožka je viac ružovkastá, ste cool – máte studený podtón pokožky.

- V prípade, že žily majú **viac zelenkastý nádych** na dennom prirodzenom svetle a pokožka je viac žltkastá či oranžová, ste warm – máte teplý podtón pokožky. Prečo zelená? *žltá + modrá = zelená*. Dívate sa na modré žily cez žltú pokožku.

- Presne medzi teplým a studeným stojí **neutrálny podtón** pleti, kedy sa jednoznačne nedá určiť farba prevládajúcich žíl. Tento podtón majú ženy s olivovou pokožkou, ktorých prirodzená farba vlasov je medzi tmavou blond a stredne hnedou.

### Porovnanie:



**Váš výsledok:** .....

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

### Úloha č. 3 Pozrite sa za ucho



To je spôsob, ktorý používajú profesionálni maskéri a vizážisti.

- Vyžaduje to ale pomoc ďalšej osoby - sami to asi nezvládnete. Poproste o pomoc s touto úlohou niekoho vo vašom okolí.
- Vytiahnite ucho dopredu, až váš pomocník uvidí kožu za uchom v malom bránkovi-sku. Ak nepoužívate samoopalovací prípravok, vždy bude mať buď ružový alebo žltý nádych.

#### Porovnanie:

- ak je tam žltá, vaša pleť je teplá - „warm“
- ak nájdete ružovú, vaša pleť je studená - „cool“

Váš výsledok: .....

### Úloha č. 4 Porovnanie kontrastu s bielou farbou



- Dajte si vlasy do copu. Obviažte si bielym uterákom vlasy i krk tak, aby ste videli iba bielu.
- Alebo si zoberte do rúk hárky čistého bieluho papiera a priložte k tvári. Čisto biela najlepšie odráža podtóny pleti.
- Pozrite sa do zrkadla a určte, ako vaša pleť vyzerá v kontraste s bielou.

#### Porovnanie:

- Pokiaľ sa vaša tvár javí v modrých, ružových, purpurových podtónoch - znamená to studený podtón pleti.
- Pokiaľ sa vaša tvár javí v žltých, béžových alebo zlatých odtieňoch - znamená to teplý podtón pleti.
- V prípade, že nevidíte ani nádych žltej, olivovej či rúžovej – máte neutrálny podtón pleti.

Váš výsledok: .....

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

## Úloha č. 5 Porovanie : zlato verzus striebro



- Priložte si striedavo kus zlatej a striebornej látky/fólie alebo zlatý/strieborný šperk na ruke k tvári, aby sa od nej odrážalo svetlo späť na tvár.
- Pozorujte, či vyzerá vaša pleť poblednuto alebo našedlo, lebo sa naopak rozžiarila.

- Zlato vyzerá lepšie na teplom podtóne pleti, striebro na studenom.
- Spýtajte sa aj niekoho iného na názor, bude to objektívnejšie, vy môžete uprednostňovať podvedome jednu farbu.

### Porovnanie:

- Pokiaľ vyzeráte lepšie vo svetle zlatej fólie - máte teplý podtón pleti.
- Potiaľ vyzeráte lepšie vo svetle striebornej fólie - máte studený podtón pleti.
- Pokiaľ nevidíte žiaden rozdiel - (pristane vám to vo svetle oboch fólií rovnako) - máte pravdepodobne neutrálny podtón pleti.

Váš výsledok: .....

## Úloha č. 6 Rozbor opálenia pokožky



Spomeňte si, ako reaguje vaša koža na slnečné lúče. Množstvo melanínu v koži určuje, ako bude reagovať na ultrafialové žiarenie a môže vám pomôcť určiť odtieň pleti.

Odpovedzte si na nasledujúce otázky:

- Opálite sa ľahko?
- Často sa spálite a máte na pleti pehy?

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

### Porovnanie:

- Chladný podtón pokožky – pokožka sa na slnku rýchlo spáli do červena, ťažšie sa opáli, alebo neopáli sa vôbec. To platí pre svetlú pleť: v pokožke je viac „ružová“ ako „broskyňová“. Má málo melanínu.
- Teplý podtón pokožky - prítomný u ľudí svetlej pokožky, ktorí sa dokážu ľahko opáliť; u tých, ktorí majú tendenciu vyzeráť skôr „broskyňovo“ ako „ružovo“, u ľudí, ktorí majú viditeľne „žlté“ tóny (ľudia ázijského, afrického pôvodu); u ľudí, ktorých pokožka je popisovaná ako „zlatá“, keď sa opália. Majú dosť veľa melanínu.

Váš výsledok: .....

### Úloha č. 7 Test farieb



Keď zladíte odtieň svojej pleti s farbou oblečenia, zistíte, aký ste podtón.

- Postupne si vyskúšajte látky alebo trička, košele v týchto farbách: hrdzavá / oranžová, svetlomodrá, biela a smotanová, krémová, béžová...
- Zavolajte si na pomoc ďalšiu osobu, a znovu v dobrom osvetlení pred zrkadlom si jednotlivé kúsky oblečenia/látok vyskúšajte.
- Každú farbu si priložte k tvári alebo dajte okolo krku. Zhodnoťte spolu, či vám pristanú prevažne farby studeného alebo teplejšieho spektra:

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



### Porovnanie:

→ **Základná paleta farieb pre studený podtón pokožky:**



- zahŕňa **svetlé a pastelové farby**, množstvo modrej, ružovej. Niektoré príliš **žiarivé farby** naozaj vyzdvihnú ožiaria pokožku a dajú jej ten zdravý nádych. A samozrejme, keďže striebro vyzerá lepšie na pokožke, patrí tu i množstvo odtieňov šedej.
- Treba si dať pozor na olivovú, blondáve vlasy môžu získať zelený nádych.
- Takisto sa pri príliš svetlej pokožke treba vyvarovať čiernej, pôsobí nezdravým nádychom pokožky.

→ **Základná paleta farieb pre teplý podtón pokožky:**



- zahŕňa veľa **oranžovej, a farieb zeme**. Odporúča sa vyhýbať sa príliš žiarivým a pastelovým farbám a držať sa skôr sýtych prírodných farieb.

Váš výsledok: .....

### **Úloha č. 8 Porovnanie vlastnej pleti so známymi osobnosťami**

Porovnajte tón svojej pokožky s pokožkou rôznych známych osobností, ktoré sú zoradené do určitých špecifických skupín podtónov pleti.

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

## Prehľad a príklady na porovnanie:

### → **studený/ružový podtón pleti**

Žily na dolnom zápästí majú modrastý nádych. Pokožka vo farbe slonovej kosti alebo svetlo ružové sfarbenie.

Pokožka sa ľahko na slnku spáli a opáliť sa trvá dlhšie.

Pokožka tváre je náchylná na sčervenanie po cvičení alebo pití alkoholu.

Môžete mať : – svetlú farbu pokožky, pehy  
– svetlé až stredne tmavé hnedé vlasy  
– prirodzene blond / svetlé vlasy, ryšavé vlasy  
– svetlo zelené, orieškovo hnedé, sivé, modré oči



### → **teplý/žltý podtón pleti**

Žily na dolnom zápästí majú mierne nazelenalý odtieň.

Pokožka má viac žltý alebo broskyňový nádych.

Máte sa tendenciu skôr opáliť ako spáliť.

Zároveň môžete mať

– prirodzene tmavo hnedé, čierne, gaštanové alebo zlaté tóny vo vlasoch.  
– hnedé alebo zelené oči



### → **olivový podtón pleti**

Žily sú viac modré ako zelené.

Farba pleti je zlato hnedá.

Niektorý podkladový makeup vyzerá príliš ružovo alebo popolavo na pleti.

Máte európsky alebo ázijský pôvod.

Olivová pleť je kombinácia teplých tónov (oranžová / béžová / žltá) s miernym chladným podtextom (zeleným podtextom). Z tohoto dôvodu, olivová pleť je veľmi univerzálna, pokiaľ ide o výber farieb.



„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

- **teplý/ oranžový/červený podtón pleti**  
Môžete mať
- prirodzene tmavohnedé / čierne vlasy
  - oranžové, lieskovohnedé, hnedé alebo čierne oči
  - teplé farby ako koralová, marhuľová, pomarančová sú vhodné ako bronzer a blush, farba na líčka.



- **studený / modrý / čierny podtón pleti**  
Môžete mať:
- tmavé vlasy
  - hnedé oči
  - ľahké namodranie okolo vonkajšieho okraja pier
  - tmavo modrý tón presvitajúci cez kĺby a kolená.
  - studená modrá zvýrazní tvár
  - studená ružová svedčí tejto farbe pleti



**Váš výsledok:** .....

- Teraz si vyhodnoťte všetky vaše odpovede a prevládajúce výsledky zapíšte.

**CELKOVÉ VYHODNOTENIE PREVEDENÝCH ÚLOH:**

**Môj výsledok:**

→ Mám ..... podtón pleti.

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“





EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

[www.esf.gov.sk](http://www.esf.gov.sk)

[www.minedu.gov.sk](http://www.minedu.gov.sk)