

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Краснодарского края  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
"Каневской аграрно-технологический колледж" (ГАПОУ КККАТК)

Рассмотрены  
на заседании УМО «Проектно-  
исследовательская деятельность»

\_\_\_\_\_ Н.А.Олифиренко

« 29 » 08. 2022 г.

Согласован:  
Старший методист

\_\_\_\_\_ Н.А.Королёва

« 29 » 08. 2022 г.

Методические рекомендации для обучающихся  
по выполнению практических и лабораторных занятий  
по учебной дисциплине ОП.04  
по специальности среднего профессионального образования  
43.01.02 Парикмахеры  
(базовая подготовка, очная форма обучения)

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
"Каневской аграрно-технологический колледж" (ГАПОУ ККАТК)

Рассмотрены  
на заседании УМО «Проектно-  
исследовательская деятельность»

 П.А. Олифиренко

« 29 » 08. 2022 г.

Согласован:  
Старший методист

 Н.А. Королёва

« 29 » 08. 2022 г.

Методические рекомендации для обучающихся  
по выполнению практических и лабораторных занятий  
по учебной дисциплине ОП.04.  
по специальности среднего профессионального образования  
43.01.02 Парикмахеры  
(базовая подготовка, очная форма обучения)

2022 г.

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических лабораторных занятий разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта, рабочей программы учебной дисциплины ОП.04. Основы физиологии кожи и волос по специальности среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахеры (базовая подготовка, очная форма обучения).

Разработчик: Гзрян Т.А. – преподаватель ГАПОУ КККАТК

Рекомендовано УМО «Проектно-исследовательская деятельность» ГАПОУ КККАТК

Протокол № 1 от «29» 08. 2022 г.

Введение

Требования к результатам выполнения практических и лабораторных занятий

Общие методические указания по выполнению практических и лабораторных занятий

Перечень практических и лабораторных занятий

Контроль и оценка результатов выполнения практических лабораторных занятий

Список литературы

## Введение

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических и лабораторных занятий по дисциплине составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, рабочим учебным планом, рабочей программой и календарно-тематическим планом учебной дисциплины ОП.04. Основы физиологии кожи и волос по специальности среднего профессионального образования по специальности 43.01.02

Парикмахеры(базовая подготовка, очная форма обучения)

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению лабораторных работ позволят учащимся получить практические навыки в выполнении стрижек и укладок волос различными способами, формированию общих и профессиональных компетенций.

Наименование ПК и ОК с указанием этапа развития	
ПК 1.1	Выполнять подготовительные работы по обслуживанию клиентов. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-38)
ПК 1.2	Выполнять мытье волос и профилактический уход за ними. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-38)
ПК 1.3	Выполнять классические и салонные стрижки (женские, мужские). (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №6- 36,)
ПК 1.4	Выполнять укладки волос. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №12, 36-66)
ПК 1.5	Выполнять бритье и стрижку усов, бороды, бакенбард. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №35, )
ПК 1.6	Выполнять заключительные работы по обслуживанию клиентов. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: № 1-66)
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-66)

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-66 )
ОК3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно – практических работ: №1-66 )
ОК4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно – практических работ: №1-66 )
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-66)
ОК6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. (Прослеживается в ходе выполнения лабораторно –практических работ: №1-66)

#### **Требования к знаниям и умениям при выполнении практических Работ:**

При выполнении практических работ студент должен иметь практический опыт:

организации подготовительных работ по обслуживанию клиентов;  
 выполнения мытья и массажа головы, классических и салонных стрижек (женских, мужских), укладок, бритья головы и лица;  
 выполнения заключительных работ по обслуживанию клиентов;  
 уметь:  
 организовывать рабочее место;  
 подбирать препараты для стрижек и укладок;  
 пользоваться парикмахерским инструментом;  
 выполнять все виды стрижек и укладок в соответствии с инструкционно-технологической картой;  
 производить коррекцию стрижек и укладок;  
 выполнять заключительные работы по обслуживанию клиентов;  
 знать:  
 санитарные правила и нормы (СанПиНы);  
 законодательные акты в сфере бытового обслуживания;  
 физиологию кожи и волос;  
 состав и свойства профессиональных препаратов;  
 основные направления моды в парикмахерском искусстве;  
 нормы расхода препаратов, времени на выполнение работ;  
 технологии выполнения массажа головы;  
 технологии классических и салонных стрижек (женских, мужских);  
 технологии укладок волос различными способами;  
 критерии оценки качества стрижек и укладок

Правила выполнения практических работ:

1. Студент, приступая к выполнению лабораторно-практической работы, должен иметь в наличии: форму парикмахера, инструмент для выполнения стрижки и укладки, а также материалы, необходимые для выполнения стрижек и укладок волос.
2. После проведения практической работы студент должен представить отчет о проделанной работе.

Отчет по лабораторной работе выполняется и оформляется каждым учащимся индивидуально. Оформляются отчеты в тетрадях для лабораторных работ и после ее защиты, которая является обязательной, сдаются преподавателю.

Каждый отчет должен содержать:

- 1) название лабораторной работы;
  - 2) цель работы;
  - 3) краткую теоретическую часть;
  - 4) ход выполнения работы;
  - 5) вывод по работе, который раскрывает информацию о достижении цели урока;
- Внимание! Вывод должен быть четким, лаконичным и согласованным с целью работы.

3. Практическая работа студент считается выполненной, если:

- работа выполнена студентом в полном объеме;
- студент может пояснить выполнение любого этапа работы;
- студентом предоставлен отчет о проделанной работе;
- студент отвечает на контрольные вопросы.

Зачет по дисциплине студент получает при условии выполнения всех предусмотренных программой практических работ.

### **Общие методические указания по выполнению практических и лабораторных занятий**

Перед выполнением практических и лабораторных занятий необходимо повторить изученный материал, ответить на контрольные вопросы, выполнить задания тестового типа (при наличии).

Алгоритм выполнения практических и лабораторных занятий (ЛПЗ)

Прочитать инструкцию по выполнению практического или лабораторного занятия

Записать тему, цель, средства обучения практического занятия (лабораторного занятия)

Приступить к выполнению практического занятия (лабораторного занятия) следуя инструкции.

Оформить записи в тетради по предложенному алгоритму.

Сформулировать и записать вывод.

Записать домашнее задание.

Тетрадь для практических занятий (лабораторных занятий) проверяется преподавателем после каждой проведенной работы, оценки выставляются каждому обучающемуся, с занесением оценок в классный журнал.

Оценки за выполнение ЛПЗ выставляются по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

### **Перечень практических и лабораторных занятий**

**Таблица 2**

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Лабораторное занятие № 1 Изучение строение кожи.	2
2	Практическое занятие № 1 Выполнение рисунка по строению кожи	2
3	Лабораторное занятие № 2 Изучить строение волос в разрезе	2
4	Практическое занятие № 2 Выполнить рисунки по строению волос	2
5	Практическое занятие № 3 Определить типы, фактуру и структуру волос	2

6	Практическое занятие № 4 Выполнение рисунка. Сравнение форм и видов бактерий	2
7	Лабораторное занятие № 3 Приготовление дезинфицирующих растворов	2
8	Практическое занятие № 5 Заполнить таблицу. Меры борьбы с инфекциями и их источниками	2
9	Лабораторное занятие № 4 Выявление болезни кожи и волос	2
10	Практическое занятие № 6 Определение профилактических мероприятий	2
11	Лабораторное занятие № 5 Изучение рисунка по заболеваниям кожи и волос	2
12	Лабораторное занятие № 6 Ознакомление с рецептами масок, кремов, лосьонов по уходу за кожей и волосами	2

### **Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению лабораторных (практических) работ по ОП.04 основы физиологии кожи и волос разработаны в помощь студентам для самостоятельного выполнения ими лабораторных работ, предусмотренной рабочей программой.

Лабораторные (практические) работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем общепрофессионально цикла. Так как учебная дисциплина имеет прикладной характер, то выполнение студентами лабораторных работ позволяет им понять, где и когда изучаемые теоретические положения и практические умения могут быть использованы в будущей практической деятельности.

Целью лабораторных (практических) работ является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

Методические рекомендации по каждой лабораторной работе имеют теоретическую часть, с необходимыми для выполнения работы, пояснениями, таблицами; алгоритм выполнения заданий.

В результате выполнения лабораторных (практических) работ студент должен **уметь**:

- соблюдать санитарные требования;
- предупреждать профессиональные заболевания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять типы, фактуру и структуру волос;
- выявлять болезни кожи и волос;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- типы, фактуру и структуру волос;
- болезни кожи и волос, их причины;
- профилактику заболеваний кожи и волос.

### Перечень лабораторных работ (практических заданий)

№	Тема лабораторной работы (практического занятия)	Количество часов
1	Определение вида, типа, фактуры и структуры натуральных волос.	2
2	Определение гнойничковых заболеваний кожи.	2
3	Определение грибковых заболеваний кожи.	2
4	Определение видов микроорганизмов (бактерии, грибы, вирусы).	2
5	Определение паразитарных заболеваний кожи.	2
6	Определение вирусных заболеваний кожи.	2
7	Определение заболеваний кожи и волос: сифилис, вирусный гепатит, ВИЧ-инфекция.	2
	Итого:	14

#### Лабораторное занятие № 1. (2 ч) Изучение строения кожи.

##### Цель работы

1. Систематизация знаний о строении кожи.
2. Приобретение и развитие навыков определения строения кожи.

##### Теоретические основания для выполнения работ.

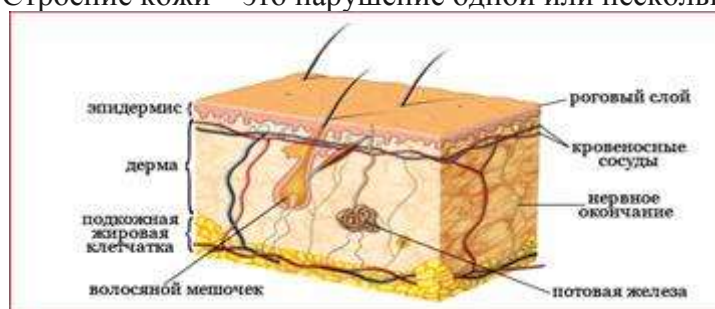
Кожа — наружный покров тела человека.

Кожа состоит из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы)

Функции кожи:

1. Защитная (от механических повреждений, от потери воды, от УФ лучей, от патогенных (вызывающих заболевания) микроорганизмов).
2. Выделительная (с потом выделяются продукты азотистого обмена, избыток солей).
3. Терморегуляция (поддержание постоянной температуры тела).
4. Рецепторная (кожная чувствительность).
5. Газообменная (поглощает  $O_2$ , выделяет  $CO_2$ ).
6. Образование витамина D.

Строение кожи – это нарушение одной или нескольких функций кожи.



##### Порядок выполнения задания:

- выполнить таблицу в конспекте.



Функции кожи	Дисфункция кожи	Последствия дисфункции кожи

**Цель:** сформировать представление о коже и ее производных.

**Задачи:**

**образовательные:** изучить особенности строения кожи, рассмотреть ее производные, определить основные функции кожи, исследовать механизмы терморегуляции в организме человека.

**воспитательные:** воспитывать интерес к предмету и к научным знаниям.

**развивающие:** развивать умение анализировать, обобщать и делать выводы, самостоятельность, внимание и познавательную активность.

**Базовые понятия:** эпидермис, дерма, подкожная жировая клетчатка, сальные, потовые, молочные железы, ногти, волосы, слизистые оболочки.

**Методы:** поисковые («Внимание, поиск!»), наглядные (презентация «Кожа. Значение и строение кожи. Роль кожи в терморегуляции»), словесно - репродуктивные (игра «Угадай предмет», беседа, объяснение), практические (ситуационные задачи, самонаблюдение, определение типа кожи с помощью бумажной салфетки).

**Тип урока:** комбинированный.

**Межпредметные связи:** биология, химия, анатомия, физиология.

**Оборудование и материалы:** персональный компьютер, доска, мультимедийный проектор, презентация Power Point, учебник.

**Методическая цель:** активизация познавательной деятельности учащихся на уроках биологии посредством применения инновационных технологий обучения.

### Ход урока

#### I. Организационный момент (1 мин)

#### III. Мотивация учебной деятельности учащихся.

**Учитель:** Сегодня на уроке мы продолжаем изучать организм человека.

**«Внимание, поиск!»** Это самый большой орган человеческого тела. Его масса в среднем у взрослого человека составляет около 3 кг. Это сложный орган со многими функциями, его называют «зеркалом здоровья и болезни», этот орган отмирает и постоянно рождается вновь, в нем заложены многочисленные нервные рецепторы, воспринимающие различные внешние

раздражения. Этот орган ассоциируется с «одеждой» и «оболочкой Земли». Как вы думаете, о каком органе идет речь?[2]

Правильно. Это кожа!

#### IV. Изучение строение рожи.

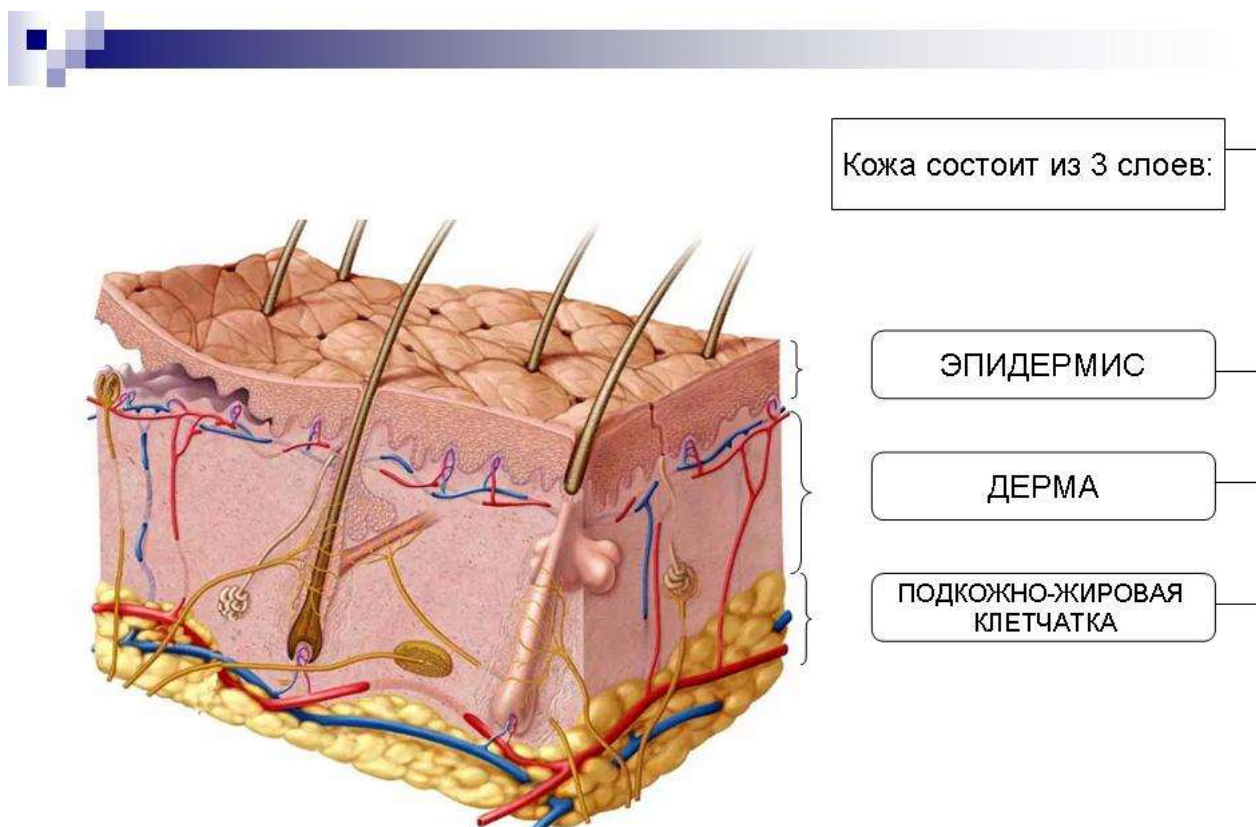
*Объяснение учителя с элементами беседы.*

На уроке мы рассмотрим тему «Кожа. Значение и строение кожи. Роль кожи в терморегуляции». Узнаем, что представляет собой кожа и ее производные, изучим основные особенности строения, рассмотрим значение, познакомимся с условиями терморегуляции в организме человека.

**Наружные покровы человека**-это кожа и ее производные (сальные, потовые, молочные железы, ногти, волосы), а также слизистые оболочки.

Площадь кожи человека составляет 1,5-2 м<sup>2</sup>, вес - около 3кг, толщина колеблется от 0,5мм до 5мм.

Кожа человека состоит из **3 слоев**: эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки.



**Эпидермис (надкожица)** - верхний наружный слой кожи. Состоит из многослойного плоского ороговевающего эпителия.

Верхний слой (**роговой**) состоит из мертвых клеток в виде чешуек, не имеющих ядер, почти непроницаем для микроорганизмов, жидкостей и газов. Клетки этого слоя отшелушиваются. Восполнение отмерших клеток происходит за счет деления клеток нижнего (**базального**) слоя.

**Базальный слой** (нижний) – состоит из живых цилиндрических клеток, расположенных на базальной мембране. В базальном слое располагаются меланоциты, производящие пигмент меланин, определяющий цвет кожи и защиту от УФ-лучей.

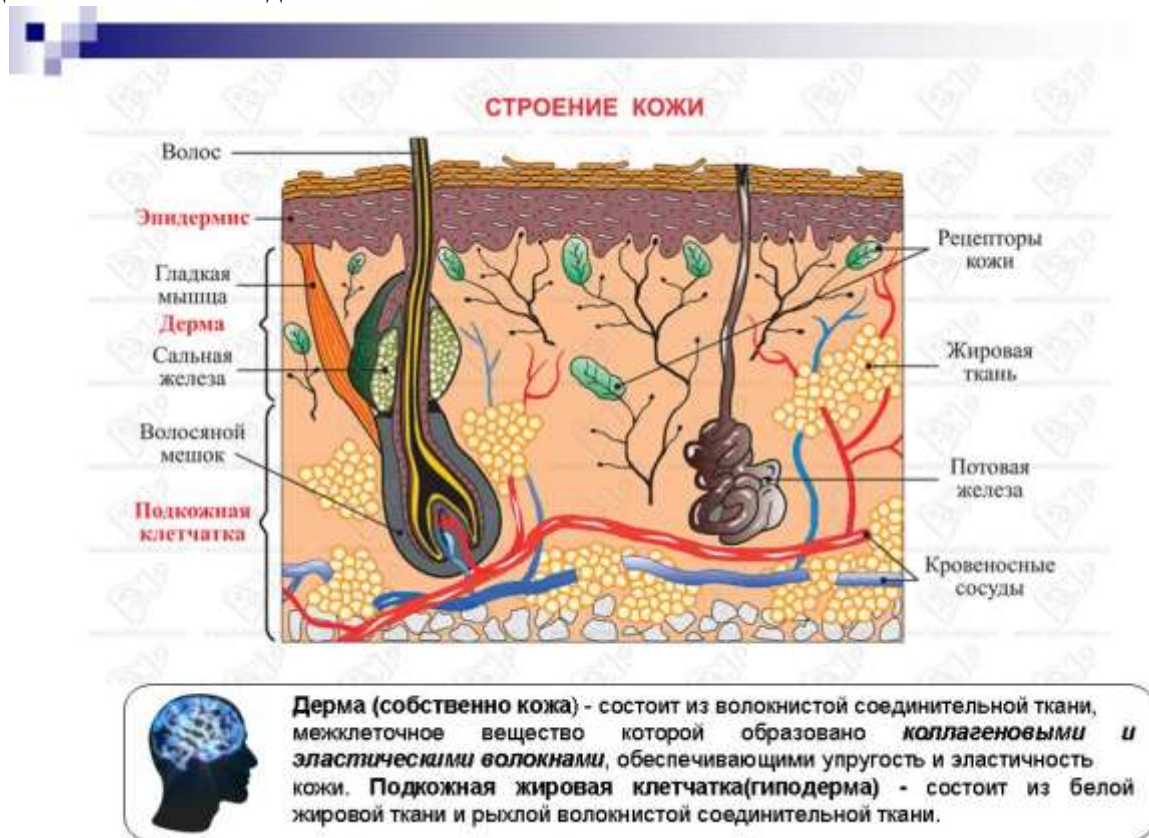
### Практическое занятие № 1. (2 ч) «Выполнение рисунка по строению кожи»

**Цель работы** «Выполнение рисунка по строению кожи»

1. 2. Приобретение и развитие навыков определения воздействий технологий парикмахерских работ на кожу головы и волосы.

**Материалы, инструменты и приспособления для выполнения практического задания.**  
Учебники и журналы по парикмахерскому искусству, конспект.

**Порядок выполнения задания:**





## Лабораторное занятие №2 Практическое занятие 2

### по теме « Изучение строение волос в разрезе»

#### Выполнить рисунки по строению волос

#### ЦЕЛЬ УРОКА:

Расширение у обучающихся знаний о строении, структуры и свойств волос; изучение влияния на их свойства и структуру различных растворов.

#### ЗАДАЧИ:

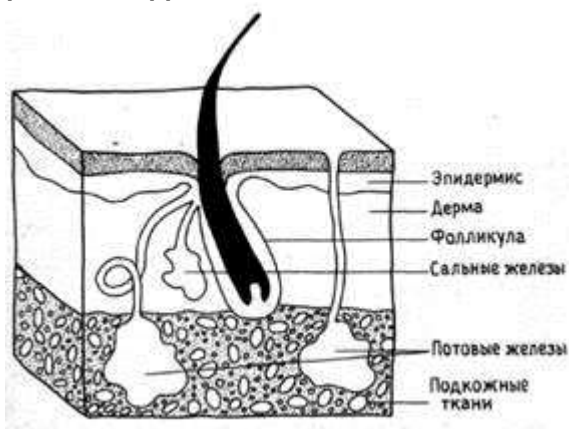
1. Познакомить учащихся со строением, структурой, свойствами волос. На основе материала органической химии о строении белковых молекул и видах химической связи научить их рассуждать об изменении структуры волос, о воздействии на волосы разных растворов. Дать учащимся такие понятия, как кутикула, микрофибриллы, кератин.
2. Развить у учеников логическое мышление на основе выводов о взаимосвязи строения и свойств волос, о следствии воздействия на волосы определенных растворов. Развить у обучающихся уже имеющиеся навыки обращения с химической посудой.
3. Сформировать у учащихся экологическое восприятие мира, взаимосвязь всех химических процессов природы с организмом человека. Воспитать грамотное поведение и отношение к своему телу и организму.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ:

Конспект, мел, доска, модель микрофибрилл и модель волоса. На столах: химические стаканчики с растворами соляной кислоты (HCl) и гидроксида калия (KOH), древесные щепки, резинки, пучки волос, ножницы, методички для лабораторной работы, таблицы.

### ХОД УРОКА

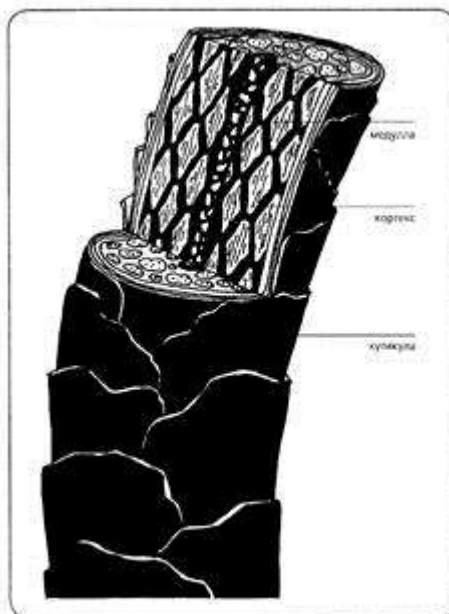
#### **Вводная беседа**



Рассматривая вопросы химии организма человека, мы не можем не остановиться на одной очень важной части тела человека. Согласитесь, что чистота тела не только придает приятный внешний вид, но и является неперенным условием здоровья. За поддержанием чистоты и приятного внешнего вида стоят определенные химические процессы. Уделяя внимание своему внешнему виду, мы, в первую очередь, обращаем внимание на волосы – наш «золотой венец».

СЛАЙД 1. Тема урока: «Химия волос».

1. Начнем со строения.



СЛАЙД 2. **Схема** структуры волоса

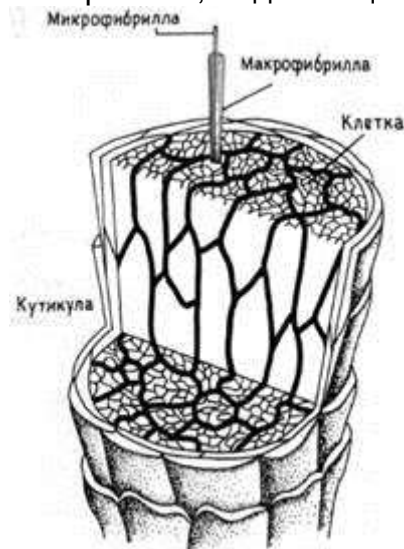
Каждый волос растет из маленького глубокого мешочка- фолликулы.

Хотя волос- неживой фибриллярный белок, рост его начинается в клетках кожи. Они появляются на дне сумки и двигаются наружу, но, не достигнув поверхности, они погибают, а их аминокислотная цепь добавляется снизу к материалу волоса.

**Вспомнить** функции жира кожи (РАБОТА С ИНТЕРАКТИВНОЙ ДОСКОЙ - дописать):

- а) предохраняет от высушивания;
- б) предохраняет от влияния бактерий и грибов.

Жир волос, выделяющийся из сальных желез, выполняет такие же функции.



*Перхоть* - соединившиеся мертвые клетки эпидермиса, следовательно, лечить перхоть противогрибковыми шампунями бесполезно. Лучшие шампуни против перхоти содержат вещества, предотвращающие соединение клеток эпидермиса и замедляющие скорость их отмирания СЛАЙД 3.

2. Структура волос достаточно сложна СЛАЙД 4.

#### Модель

Структурной единицей служит белковая цепь- альфа-кератин.

Каждый волос состоит из множества микрофибрилл (11 скрученных нитей по 3 кератина). Микрофибриллы окружены кутикулой - несколько слоев клеток, лежащие как солома на крыше. (3 кератин) — микрофибрилла.

} n микрофибрилл  
волос



кутикула

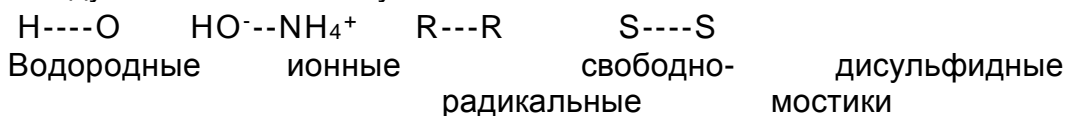
3. Естественно, рассмотреть свойства волос можно только во взаимосвязи со строением.

#### Проблемные вопросы: СЛАЙД 5

- 1. Чем обусловлена гибкость волос?
- 2. Чем обусловлены здоровье и форма волос?

#### РАБОТА С ИНТЕРАКТИВНОЙ ДОСКОЙ

Гибкость волос обусловлена тем, что белковые цепи в кутикуле отделены и смещены друг относительно друга. А здоровье и форма волос зависят от связей, находящихся между белковыми молекулами.



Здоровые волосы имеют уже известную вам структуру. Кожный жир и природные кислоты защищают эту структуру. Многие вещества могут удалить жир, разрушить кислоты и саму структуру.

- 4. По прошествии указанного времени удалите пучок из стакана и положите на фильтровальную бумагу. Легко промокните, чтобы убрать избыток влаги. Дайте волосам высохнуть.
- 5. Когда волосы высохнут, снимите резиновое кольцо, и осторожно снимете пучок. Будьте аккуратны, чтобы не разрушить их форму. Запишите изменение формы в каждом опыте.

6. Исследуйте волосы в другом варианте и запишите результаты, (отметьте степень закрученности).
7. Выньте шесть волосков из пучка. Возьмитесь за концы одного из волосков и потяните, пока не порвется. Прodelайте опыт с пучком из пяти волос. Запишите наблюдения.

*Часть 2. Исследование свойств волос.*

**Изучение структуры.**

1. Срежьте ножницами небольшой 15 - сантиметровый пучок волос со своей головы.
2. Зажмите волос между большим и указательным пальцем одной руки и ногтями большого и указательного другой. Плотнo держа пальцы, проведите ногтями вдоль длины волоса.
3. Теперь возьмите прядь за оба конца и мягко растяните волосы. Держите растянутыми около 15 секунд, потом опустите и рассмотрите. Если завивка исчезла, то у ваших волос слабая структура. Степень сохранения завивки показывает относительную устойчивость структуры ваших волос. Запишите наблюдения.

**Тест на растяжение.**

1. Срежьте второй пучок со своей головы. Зажмите за концы между большим и указательным пальцами обеих рук и легко растяните. Не дергайте их. Здоровые волосы растягиваются на 30%, иногда как резиновые. Нездоровые волосы растягиваются плохо или не растягиваются совсем. Запишите результаты.
2. Возьмите еще одну прядь. Смочите водой. Повторите опыт с мокрыми волосами.

**Исследование кутикулы.**

1. Зажмите маленькую прядь волос большим и указательным пальцами на расстоянии 3 см от головы.
2. Крепко возьмите эту прядь выше большим и указательным пальцами другой руки и потяните вдоль пряди по направлению к голове. Отметьте, собрались ли ваши волосы возле пальцев или остались лежать ровно.

Выводы:

1. *Изменение прически - это разрыв связей между одними белковыми молекулами и образование других. (Если новые связи не образуются, то цепи разъединяются - расщепление концов волос.*
2. *Вода разрушает связи между молекулами, делая волосы более ломкими, но при высыхании связи восстанавливаются, (процесс обратимый).*
3. *Слишком кислые растворы могут ослабить волосы. Даже после сушки некоторый избыток  $H^+$  остается в соседних цепях, мешая образованию новых связей.*
4. *Щелочные растворы удаляют кожное сало, имеющее кислую среду и даже разрушают белковые молекулы*



## Строение волоса



**Фолликул** - волосной мешочек в котором расположен корень волоса

**Луковица волоса** - расширенное основание волоса

**Волосяной сосочек** - соединительнотканное образование + кровеносные сосуд + нервные окончания

**Стержень (тело волоса)** - его видимая часть

### Вопросы для закрепления:

1. Почему для растягивания толстых волос нужна большая сила, чем для растягивания тонких?  
(Чем больше число микрофибрилл, тем толще волосы).
2. Какие растворы более опасны: кислые или щелочные?  
(Щелочные. Потому что они могут разрушить структуру).
3. Какая комбинация условий создает наибольшую угрозу волосам? (Щелочной раствор + повышенная температура).
4. Как можно защитить волосы после плавания или перед солнечными ваннами?  
(Мокрые волосы необходимо обтереть, защитить от солнца светлой повязкой)

## Практическое занятие (лабораторная работа) № 3

**Тема:** Определить , типы, фактуры и структуры волос

**Цель** - определить тип, вид, структуру и фактуру натуральных волос.

**Метод** – исследование трессов из натуральных прядей волос.

**Методическое обеспечение** – учебники, опорный конспект, наглядное пособие.

**Термины и понятия:**

- текстура;
- пористость;
- эластичность;
- плотность;
- тип.



**Оборудование и материалы** – тресс, карда, трессбанк, пульверизатор, микрометр.

**Инструкция по выполнению** - в соответствии с инструкционной картой выполнения работы запишите полученные данные в таблицу 1.

### Краткие теоретические сведения



Анализ волос:

1. Текстуры волоса
2. Пористости волоса
3. Эластичности волоса
4. Плотности волоса
5. Типа волоса

#### Текстура волос – толщина волоса в диаметре

Толщину волос измеряют специальным прибором микрометром. Замер производится в четырех зонах: височно-боковая, нижняя затылочная, теменная - макушка и зона челки. Замер производится близко к корню на сухие, чисто вымытые волосы, без укладочных средств.

По своему диаметру волосы делятся на:

- тонкие (мягкие): менее 0.05 мм.
- нормальные: 0.05-0.07 мм.
- толстые (жесткие): более 0.07 мм.

#### Определяющие текстуру факторы

Два самых значимых фактора при определении текстуры волос – это размер и форма фолликулы. Хотя у каждого волоса есть своя фолликула, они все обычно одной формы и размера, так что текстура волос, как правило, одинаковая на всей голове.

Круглые симметричные волосяные фолликулы означают прямые волосы. Фолликулы более вытянутой формы производят вьющиеся или курчавые. Покрупнее создают толстые волосы, а у маленьких - и волоски тонкие. Текстура волос может определяться любым сочетанием форм и размеров фолликул. Другими словами, у человека могут быть как прямые и тонкие, так и вьющиеся и толстые волосы.

#### Тонкие

По названию понятно, что этот тип характеризуется тонкими, и обычно сочетается с прямыми волосами, хотя вьющиеся и курчавые тоже могут быть тонкими. Кроме диаметра и формы кутикулы, тонкие волосы могут обладать еще одной особенностью – отсутствием или необычно малой медуллой. Медуллу еще называют мозговым веществом волоса, и представляет собой она внутренний слой ороговевших клеток. Тонкие волосы, как правило, легко укладываются, но они в значительной мере

подвержены повреждению химическими процедурами, такими как окраска, осветление, химическая завивка или выпрямление.



### **Жесткие**

Чаще всего такой тип волос встречается при вьющихся или курчавых волосах, хотя прямые волосы тоже могут быть жесткими. При таком типе волос возможны сложности при укладке, потому что слишком сильное нагревание или химические процедуры могут делать волосы непослушными и электризовать их. Толщина волос может также представлять трудность при окраске или выпрямлении. Жестким волосам очень полезно глубокое увлажнение, чтобы восстановить уровень влаги и снизить риск повреждения.

### **Нормальные**

Этот тип представляет собой лучшие черты двух предыдущих, и встречается чаще всего. В этом случае волоски толще, чем у тонкого типа, и обычно имеют внутренний слой медуллы, которой не хватает тонким волосам, но они не такие толстые и грубые, как при жестком типе. Нормальные волосы бывают и прямыми, и курчавыми, а вьющиеся зачастую бывают именно нормального типа. Это самый лучший тип, потому что он лёгок в укладке, и хорошо переносит множество процедур, в том числе химическую окраску или выпрямление.

Пористость волос – это способность впитывать влагу и степень повреждения наружного слоя волоса (кутикулы)

Если кутикула (верхний слой волоса) в хорошем состоянии, пластинообразные клетки плотно перекрывают друг друга, подобно черепице. Волосы эластичные, блестящие, живые, то о пористости и не идет речи.

**Пористость**— уровень образования пор в стержне волоса. Пористость может быть низкой, нормальной и чрезмерной. Кроме того, волосы могут быть нормальные у корня и сверхпористые на концах. Более пористые волосы более **гигроскопичны**. Это следует учитывать при окраске и химической завивке.

Нормальная пористость волос, повреждение чешуек составляет примерно 5%-20%. В основном это натуральные волосы, гладкие, вьющиеся, жесткие, а также седые.

Чрезмерно пористые волосы, у таких волос повреждение чешуек составляет 40%-70%. Как правило, это блондированные, осветленные волосы или волосы, подвергшиеся химической завивке.

### **На пористость волоса может повлиять:**

- механические повреждения, возникают от грубого расчесывания или начеса;
- термические повреждения возникают от частого применения горячего фена, щипцов, утюжка и т.п.;
- выбор красителя, очень важно, каким красителем окрашены волосы – осветляющий или перманентный (стойкий), или полуперманентный (тонирующий), или на растительной основе.

### **Как определить процент пористости волос?**

Нужно двумя пальцами указательным и средним начесать прядь волос от концов к корням.

Нормальные волосы трудно начесать, пальцы хорошо скользят по волосу. Пористые волосы легко поддаются начесу, но при этом легко вычесываются пальцем, не застревают у корней. Очень пористые поврежденные волосы, легко начесываются, и очень трудно счесываются обратно, застревают у корней.

Эластичность волос – это способность волоса растягиваться и возвращаться в свое нормальное состояние.



Считается, что если сухие волосы могут растянуться на 1/3 своей длины, то эластичность волоса в хорошем состоянии. Плохая эластичность всегда соседствует с высокой пористостью волоса и является также признаком поврежденных волос. Поврежденные волосы при растяжении легко рвутся.

Эластичность теряется после таких процедур, как химическое выпрямление, химическая завивка, блондирование.

#### **Тест на эластичность волоса**

Эластичность волос проверяется на влажных волосах. Для этого нужно выбрать пряди на разных участках головы, например теменной и затылочной зоны, затем как следует зажать влажную прядь с обеих концов пальцами и потянуть. Если прядь возвращается к первоначальной длине, не разрываясь, то эластичность считается нормальной. Если волос легко рвется, то у волоса низкая эластичность.

#### **Плотность волос – количество волос на голове человека**

По плотности волосы делятся на:

- густые;
- нормальные;
- редкие.

Под плотностью волоса понимается количество волос на голове человека. Среднее количество волос на голове человека составляет:



- у брюнетов: 100 тыс. шт.;
- у шатенов: 110 тыс. шт.;
- у блондинов: 140-150 тыс. шт.;
- у рыжеволосых: 50-80 тыс. шт.

В зависимости от диаметра стержня меняется и характер поверхности кутикулы волоса. Толстые волосы имеют более пористую кутикулу, чем тонкие волосы, в связи с этим они хуже

удерживают влагу. В результате толстые волосы, как правило, жесткие, имеют тенденцию к сухости и к шероховатости поверхностного слоя. Тонкие волосы более гладкие и мягкие.

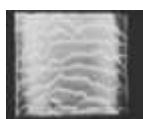


#### **Тонкие волосы (чаще – у блондинов)**

Отличительные черты:

- гладкие и мягкие;
- быстро становятся жирными;
- быстро теряется объем прически.

Необходимо: контроль за саловыделением и придание объема



#### **Средние волосы (чаще шатены).**

Отличительные черты:

- жирные в прикорневой зоне;
- чрезмерно обезвоженные и сухие на концах.

Необходимо: контроль за увлажнением и саловыделения.



#### **Толстые волосы (чаще рыжие).**

Отличительные черты:

- имеют более пористую кутикулу;
- плохо удерживают влагу;
- склонны к сухости и шероховатости поверхностного слоя;
- трудно поддаются укладке.

Необходимо: контроль за увлажнением.

Количество волос на голове зависит от индивидуальных особенностей организма, расы, толщины волос.

На различных участках головы густота волос не одинакова. На теменной части волосы более густые (250-350 шт. на 1 кв. см), а на затылочной части и на висках – более редкие (150-250 шт. на 1 кв. см).

Редкие и тонкие волосы прокрашиваются быстрее и требуют меньше краски, густые и толстые, наоборот, требуют больше краски и времени.

#### **Тип волос**

Волосы бывают: сухие, нормальные, жирные, комбинированные.

1. Жирные – самые тусклые на второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, не приятный специфический запах, мало держат причёску. Жирные волосы вызываются чересчур интенсивной работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой, так как

к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы надо мыть чаще чем обычно. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью.

2. Сухие – тусклые, ломкие, не эластичные, плохо расчесываются, легко рвутся, секутся на концах, плохо поддаются укладке. На коже головы появляется мелкая, сухая перхоть. Легко впитывают влагу. Такие волосы необходимо регулярно подстригать иначе они приобретут не здоровый вид.

3. Нормальные – блестящие, гибкие, хорошо переносят укладку, хорошо расчесываются до и после мытья.

4. Смешанные – волосы жирные у основания, но сухие и ломкие на концах, это может быть в результате из лишнего мытья жирных волос. Для любых типов волос очень полезен массаж головы при помощи щетки или пальцев. При массаже применяются различные бальзамы, крема, гели – питательные, лечебные средства.

Типы волос имеют четыре этнические группы: европеоидные, кавказские, монголоидные и негроидные



1. Европеоидная группа – характеризуется волосами любого цвета и формы. В этой группе бывают прямые, вьющиеся и сильно вьющиеся. В основном длина волос средняя. Так же волосы бывают жирные, сухие и нормальные.



2. Кавказская группа – в основном имеют волнистые волосы. По своей структуре они жесткие. Так же бывают сухие, нормальные и жирные.



3. Монголоидная группа – имеют толстые и жесткие волосы. Чаще всего прямые, иногда слегка вьющиеся. В основном волосы длинные и темного цвета. Бывают сухие, жирные, и нормальные.



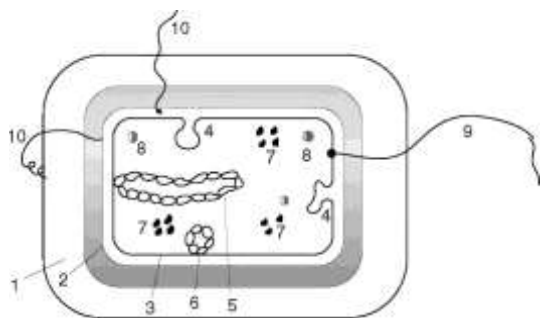
4. Негроидная группа – характеризуют собой спиралеобразные волосы. В основном жесткие, но также бывают средней длины, до очень тонких курчавых волос.

## Практическое занятие 4

### по теме Выполнение рисунка. Сравнение форм и видов бактерий

1.1. Форма и размеры бактерий По форме бактерии разделяются на четыре основные группы: шаровидные, или кокковидные, палочковидные, извитые и ветвящиеся. Сферические формы, или кокки, имеют округлую форму, диаметр их 1–2 мкм. В зависимости от расположения клеток после деления кокков различают ряд групп (рис. 1): – микрококки – клетки располагаются поодиночно (рис. 1,а); – диплококки – клетки не разъединяются, а остаются связанными по две (рис. 1,б). Отдельные представители диплококков имеют полукруглую форму клеток. Это пневмококки, менингококки и гонококки. Форма пневмококков напоминает пламя свечи, клетки соединены попарно широкими основаниями. Менингококки и гонококки имеют форму бобов или кофейных зерен, клетки соединены по две вогнутыми сторонами. – стрептококки – клетки образуют цепочки разной длины (рис. 1,в). Все эти морфологические группы имеют место при правильном делении клеток в одной плоскости. Однако кокки могут делиться в нескольких плоскостях: 10 – стафилококки – скопления клеток, напоминающие гроздь винограда, возникающие при делении кокков в различных направлениях (рис. 1,д); – тетракокки образуются при делении кокков в двух взаимно перпендикулярных направлениях (рис. 1,г). – сарцины представляют собой пакеты из восьми кокков в виде тюков кубической формы, образующиеся при одновременном делении кокков в трех плоскостях (рис. 1,е). Рис. 1. Взаимные расположения кокков: а – микрококки; б – диплококки; в – стрептококки; г – тетракокки; д – стафилококки; е – сарцины Кокковые формы, за исключением *Sarcina ureae* (мочевой сарцины), не образуют спор, неподвижны, широко распространены в природе. Многие из них патогенны и являются возбудителями воспалительных процессов (пневмококки, менингококки, гноеродные стрептококки и стафилококки), другие – непатогенные – вызывают, например, молочнокислое брожение (*Str. lactis*, *Str. cremoris*), некоторые используются в производстве для биосинтеза декстрана – заменителя плазмы крови (*Leuconostoc mesenteroides*). Палочковидные бактерии. К палочковидным относится самая многочисленная группа бактерий. Клетки их имеют цилиндрическую форму с округлыми либо срезанными концами (рис. 2). Применение электронной микроскопии в микробиологических исследованиях позволило выявить ряд модификаций палочковидной формы бактерий. Это описанные Д. И. Никитиным (1970) бактерии со сферическими вздутиями (*Agrobacterium polyspheroides*), похожие на кукурузные початки, бактерии с бугристыми выростами, (выдея г) д) е) в) б) 11 ленные в новый род *Tuberoïdobacter*; бактерии со спиральной извитостью по типу каната, образующие звездчатые скопления (последние были впервые описаны Т. В. Аристовской в 1965 г. и выделены в самостоятельный род *Seliberia* – в честь советского микробиолога Г. Селибера). Рис. 2. Морфология палочковидных бактерий: а – диплобактерии; б – стрептобактерии; в – бациллы; г – клостридии По способности к спорообразованию палочковидные формы делятся на две группы:

бактерии и бациллы. Клетки, не образующие спор, называются бактериями. Они, как правило, располагаются одиночно. В преобладающем большинстве это мелкие палочки, относящиеся к родам *Bacterium* и *Pseudomonas*. Палочковидные формы, образующие споры, называются бациллами. Они различаются между собой по форме клеток, обусловленной размерами и местом расположения спор. Если спора располагается в центре клетки и диаметр ее не превышает диаметр клетки, то такой тип называется собственно бациллами; если диаметр споры превышает диаметр клетки, то при расположении споры в центре клетка имеет веретеновидное утолщение и называется клостридием, а при расположении споры на конце – принимает вид барабанной палочки или теннисной ракетки и называется плектридием. Извитые формы. К группе извитых форм относятся изогнутые или спиралевидно извитые клетки. В зависимости от формы и количества завитков различают три типа клеток: вибрионы, спириллы и спирохеты (рис. 3). Вибрионы изогнуты в виде полумесяца или запятой (рис. 3,а). Спириллы имеют несколько крупных завитков, симметричны, неподвижны (рис



Стрептококки	Спирохеты	Микоплазмы
Риккетсии	Риккетсии	Spirillum



## Лабораторное занятие №3

### по теме Приготовление дезинфицирующих растворов

**Краткое изложение теоретического материала:** средство Аламинол-прозрачная жидкость синего цвета без запаха, хорошо смешивается с водой. Предназначен для дезинфекции поверхностей в помещении, предметов обстановки, приборов, оборудования, изделий парикмахерского назначения из металлов, стекла, резины, пластмасс, санитарно-технического оборудования, белья. Средство Аламинол обладает бактерицидным, туберкулоцидным, фунгицидным и вирулицидным действием (в том числе вирус гепатита В и ВИЧ-инфекции), а также моющими свойствами.

Аламинол — малоопасное соединение, однако при приготовлении его рабочих растворов следует избегать попадания средства в глаза и на кожу, т.к. оно оказывает раздражающее действие. При попадании препарата на кожу и в глаза необходимо промыть их водой. В случае попадания средства в желудок следует промыть его обильным питьем. Все работы со средством проводят в перчатках. Хранят средство в месте, недоступном для общего пользования.

**Приготовление рабочих растворов Аламинола Таблица 1**

Концентрация раствора, %	Количество Аламинола, мл	Количество воды, мл
1	10	990
2	30	970
3	50	950

### Исходные данные:

**Режимы дезинфекции Аламинолом различных объектов Таблица 2**

Объект обеззараживания	Концентрация раствора, %	Продолжительность обеззараживания	Способ обеззараживания
Помещения, мебель	1	30	Однократное протирание
Санитарно-техническое оборудование, раковины, унитазы, ванны	1	60	Двукратное протирание
	3	30	Однократное протирание
Белье	1	15	Замачивание
Изделия парикмахерского назначения из металлов, стекла, резины, пластмасс	1	60	Погружение
	3	30	
	5	15	

**Программа работы:** провести дезинфекцию инструментов и приспособлений в растворе Аламинола (согласно таблице), также возможно использование стерилизатора. Стерилизатор-УФ лучи, обеззараживает. Положить в стерилизатор чистые инструменты,



в раскрытом виде, на три минуты. Хранить продезинфицированные инструменты в чехлах.

Провести дезинфекцию поверхностей (стены, плинтуса, пол, мойка, раковина, рабочее место парикмахера) раствором Аламинола согласно таблице 2. **Вывод (делается обучающимися):** сделать вывод, каким действием обладает средство Аламинол. Для чего предназначено средство Аламинол ? Ответить на контрольные вопросы.

### **Контрольные вопросы:**

1. Как приготовить рабочие растворы Аламинола.
2. Перечислить режимы дезинфекции Аламинолом различных объектов.

Оценки за выполнение практических занятий выставляются по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

### **Перечень литературы, Интернет – ресурсов:**

#### **Основные источники:**

1. Чалова Л.Д. Санитария и гигиена парикмахерских услуг: Учебник для сред.проф.образования / Л.Д.Чалова, С.А.Галиева, А.В.Уколова. – М.:

Издательский центр «Академия», 2006. – 160 с.

2. Соколова Е.А. Основы физиологии кожи и волос: учеб. пособие для нач. проф. образования / Е.А.Соколова. – М. : Образовательно- издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники», 2019. – 176 с.

2. СанПиН 2.1.2.1631-10: санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги (от 18.05.2010).

## Лабораторные занятия № 4

**Тема: «Выявление болезни кожи и волос»**

**Время проведения – 2 часа.**

**Цель работы:** 1. Научить распознавать кожные болезни, вызываемые патогенными грибами.  
2. Уметь определять гнойничковые, грибковых заболевания кожи и волос

**Содержание работы:**

2. Заполнение таблицы «Виды гнойничковых, грибковых заболеваний кожи и волос».

**Вопросы для подготовки к работе:**

3. Виды гнойничковых заболеваний.
4. Причины возникновения гнойничковых заболеваний.
5. Признаки гнойничковых заболеваний кожи.

**Порядок выполнения работы:**

1. Во второй колонке таблицы «Виды гнойничковых заболеваний кожи» внимательно рассмотрите рисунки с изображением заболевания и определите название данного заболевания.

2. В третьей колонке таблицы напишите заболевание кожи, соответствующего рисунку в колонке 2.

3. В колонке 4 напишите название возбудителя данного заболевания.

4. В колонке 5 опишите признаки данного заболевания.

5. В колонке 6 напишите причины возникновения заболевания.

6. В колонке 7 напишите, какую часть тела поражает данное гнойничковое заболевание.

**Таблица**

№	Название заболевания	Заболевание кожи	Название возбудителя	Признаки заболевания	Причины возникновения заболевания	Поражение тела
1						
2						
3						
4						

**Результат:** таблицу сдать преподавателю.

**Теоретическая часть.**

Микозами называют группу заболеваний, вызываемых патогенными или условно-патогенными микроскопическими грибами.

Грибы, паразитирующие на коже человека, питаются частицами эпидермиса, роговыми массами ногтевых пластинок, а продукты их жизни - белки - вызывают аллергическую реакцию.

Выделяют следующие группы заболеваний кожи:

- Кератомикозы
- Дерматомикозы
- Кандидоз
- Глубокие микозы

**Задание:** Изучите фото с заболеваниями, назовите, к какой группе они относятся. Заполните таблицу.

1.



2.



3.

4.



Таблица

№	Группа заболевания	Симптомы	Область поражения	Причины развития	Профилактика
1.					
2.					
3.					

4.					
----	--	--	--	--	--

**Результат:** таблицу сдать преподавателю

**Тема:** Определение видов микроорганизмов

**Цель:** Научить распознавать кожные болезни, вызываемые микроорганизмами

**Теоретическая часть.**

Микроорганизмы находятся на коже любого человека и не вызывают заболевания, так как кожа обладает защитными свойствами, но при определенных условиях они вызывают пиодермию.

Пиодермии (от гр. руон-гной, derma-кожа)-это инфекционные заболевания кожи, развивающиеся в результате проникновения в нее патогенных микробов.

В зависимости от возбудителя гнойничковые заболевания кожи разделяются на стафилококковые и стрептококковые.

**Задание:** Изучите фото с заболеваниями, назовите их. Заполните таблицу.

**Стафилококковые пиодермии.**

1.



3.



4.



5.



6.



7.





8.



**Стрептококковые пиодермии.**

9.



10



**Таблица**

№	Название заболевания	Симптомы	Причины развития	Профилактика
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				

**Результат:** таблицу сдать преподавателю

**Тема:** Определение паразитарных заболеваний кожи.

**Цель:** Научить распознавать кожные болезни, вызываемые паразитами.

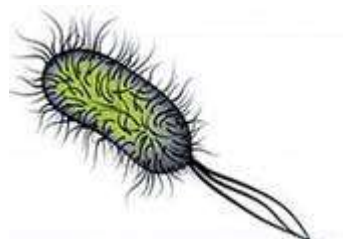
**Теоретическая часть.**

Инфекционные и паразитарные болезни включают в себя:

- Кишечные инфекции.
- Туберкулез.
- Бактериальные зоонозы

**Задание:** Изучите фото с заболеваниями, назовите, к какой группе они относятся. Заполните таблицу.

1.



**Таблица**

№	Группа заболевания	Симптомы	Область поражения	Причины развития	Профилактика
1.					
2.					
3.					

**Результат:** таблицу сдать преподавателю

**Цель работы:**

1. Уметь определять вирусные заболевания кожи.

**Содержание работы:**

2. Заполнение таблицы «Виды вирусных заболеваний кожи».

**Вопросы для подготовки к работе:**

1. Виды вирусных заболеваний.
2. Причины возникновения вирусных заболеваний.
3. Признаки вирусных заболеваний кожи.

**Цель:** Научить распознавать кожные болезни, вызываемые вирусами

**Теоретическая часть.**

Вирусные заболевания кожи очень распространены, среди наиболее часто поражающих кожу заболеваний выделяются – герпес, бородавки, остроконечные кондиломы, контагиозный моллюск. Заболевания вызываются различного вида вирусами, которые могут попасть в организм человека через кожу, воздушно-капельным путем, через слизистые оболочки рта, носа, носоглотки.

**Задание:** Изучите



фото с заболеваниями, назовите их. Заполните таблицу.

3.



4.





5.



6.



7.



Таблица

№	Название заболевания	Симптомы	Причины развития	Профилактика
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Порядок выполнения работы:

1. Во второй колонке таблицы «Виды вирусных заболеваний кожи» внимательно рассмотрите рисунки с изображением заболевания и определите название данного заболевания.

2. В третьей колонке таблицы напишите заболевание кожи, соответствующего рисунку в колонке 2.

3. В колонке 4 напишите название возбудителя данного заболевания.

4. В колонке 5 опишите признаки данного заболевания.

5. В колонке 6 напишите причины возникновения заболевания.

6. В колонке 7 напишите, какую часть тела поражает данное вирусное заболевание.

**Результат:** таблицу сдать преподавателю

## **Практическое занятие № 6**

**Тема: Определение профилактических мероприятий**

**Цель:** Научить правильно выполнять профилактических мероприятий

**Теоретическая часть**

### **О мерах профилактики инфекционных заболеваний при посещении салонов красоты**

Современные парикмахерские и косметические технологии предполагают не только декоративные услуги, но и лечебные процедуры, которые по объему и инвазии можно соотнести с медицинскими. Соответственно, несоблюдение санитарно-эпидемиологических требований в этой сфере может привести к инфицированию возбудителями тех или иных инфекций. В связи с этим к выбору исполнителя косметологических, парикмахерских услуг, мастера по маникюру и педикюру следует отнестись крайне внимательно

При посещении салонов красоты следует обратить внимание на следующие моменты:

- как дезинфицируются инструменты. Для предупреждения распространения гепатитов, ВИЧ-инфекции, туберкулеза, грибковых заболеваний и других инфекций проводится дезинфекция и стерилизация применяемых изделий и инструментов. Расчески, щетки, ножницы для стрижки волос мастер обязан мыть под проточной водой, после каждого посетителя, дезинфицировать в стерилизаторе или в растворах дезинфицирующих средств;

- для обслуживания клиентов салон обязан использовать только чистое белье, запас которого должен обеспечивать индивидуальное применение его для каждого посетителя. После каждого посетителя использованное белье подлежит стирке, а одноразовое белье - удалению (утилизации);

- парфюмерно-косметические средства должны иметь сертификаты соответствия или декларации о соответствии, не просроченные сроки годности и русский перевод потребительской информации;

- у каждого работника должна быть личная медицинская книжка установленного образца с результатами медицинских и лабораторных обследований.

Роспотребнадзор обращает внимание потребителей, что услуги по маникюру и педикюру, связанные с повреждением целостности кожных покровов, представляют эпидемиологическую опасность для населения и требуют выполнения дезинфекционных и стерилизационных мероприятий в соответствии с требованиями санитарных правил.

Для предупреждения распространения гепатитов, ВИЧ-инфекции, грибковых заболеваний и других инфекций мастер по маникюру и педикюру должен выполнять весь комплекс противоэпидемических мероприятий с использованием необходимых дезинфицирующих средств и с соблюдением режима дезинфекции оборудования, маникюрного и педикюрного инструментария.

Все манипуляции, которые могут привести к повреждению кожных покровов, должны осуществляться с применением стерильных инструментов и материалов.

Роспотребнадзор рекомендует потребителям услуг ногтевого сервиса обращать внимание на следующие моменты:

- все помещения и оборудование должны содержаться в чистоте. Влажная уборка помещений должна осуществляться не менее двух раз в день с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
- инструменты для маникюра и педикюра должны стерилизоваться, упакованными в стерилизационные упаковочные материалы и в них же храниться. Допускается стерилизация инструментов в неупакованном виде при условии, что они будут использованы в течение часа или храниться в стерилизаторах;
- инструменты, используемые для манипуляций, при которых возможно повреждение кожных покровов или слизистых оболочек (маникюр, педикюр, татуаж, пирсинг, пилинг, скраб-пилинг, косметологические услуги), после каждого посетителя необходимо сначала промыть в проточной воде, затем просушить и обработать дезинфицирующим средством, после окончания дезинфекции инструменты подвергают предстерилизационной очистке и стерилизации;
- подушка, подкладываемая под ногу при проведении педикюра, должна иметь клеенчатый чехол, который после каждого использования должен протираться дезинфицирующим раствором;
- ванны для ног и ванночки для рук после каждого клиента должны подвергаться дезинфекции;
- при выполнении маникюра и педикюра должны использоваться одноразовые салфетки для каждого посетителя;
- сотрудники студии ногтевого сервиса обязаны в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации проходить медицинские осмотры, иметь личные медицинские книжки.

Потребители, у которых возникают вопросы по соблюдению санитарных требований в салонах красоты студиях ногтевого сервиса, могут обратиться в Управления Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации.

Обращаем внимание потребителей, что обеспечить соблюдение санитарных требований при оказании услуг ногтевого сервиса в домашних условиях непросто и риски для потребителя значительно возрастают.

**профилактических мероприятий** **Заболевания, передающиеся половым путём** (ЗППП) или инфекции, передаваемые половым путём (ИППП) (англ. Sexually Transmitted Diseases (STD)) — под этими терминами понимают инфекционные заболевания, наиболее частым путём заражения которыми является половой контакт. Инфекции, преимущественно передающиеся половым путём, в отечественной медицине принято выделять в группу **венерических заболеваний** (сифилис, гонорея, донованоз, мягкий шанкр). Другие ИППП часто передаются и иными путями: парентеральным (ВИЧ, гепатит В, гепатит С), воздушно-капельным (лихорадка Эбола), прямым контактным (чесотка), вертикальным (хламидиоз, ВИЧ).

**Задание:** Изучите фото с заболеваниями, определите их. Заполните таблицу.

1.



2.



3

4.



5.



6.





**Таблица**

№	Название заболевания	Симптомы	Влияние на состояние кожи и волос	Причины развития	Профилактика
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

**Результат:** таблицу сдать преподавателю

### **Лабораторное занятие № 6**

**Тема:** Ознакомление с рецептами масок,кремов, лосьонов по уходу за кожей и волосами

**Цель:** Научить правильно пользоваться с рецептами масок, кремов, лосьонов по уходу за волосами.



### Уход за жирными волосами



Жирные волосы можно мыть ежедневно или через день. Никогда не мойте волосы горячей водой, это лишь еще больше усилит активность сальных желез. Лучше всего использовать прохладную воду, но и не слишком холодную. Выбирайте шампуни с экстрактами крапивы, шалфея, полевого хвоща, мать-и-мачехи, морских водорослей; с протеинами и [витаминами](#) А, С, К и цинком. На жирные волосы, благотворно влияют такие процедуры, как - втирание сока алоэ или кислого молока перед мытьем головы, а также настои и отвары из трав и маски из глины. Наносить глиняную маску следует по всей длине волос, но кончики волос покрывать не стоит, если Вы чувствуете, что кончики пересушены, на них можно нанести базовое масло, например: репейное или оливковое. (Далее в статье будет подробно написано про базовые масла). Не рекомендуется делать массаж головы, часто делать укладку и расчесывать волосы щеткой.

### Уход за сухими волосами



Сухие волосы не следует часто мыть, конечно, если их внешний вид этого позволяет. При мытье используйте шампуни с экстрактами ромашки, мяты, липового цветка, ростков пшеницы, с витамином В5 и лецитином, также для сухих волос, хорошо подходят кремы-шампуни. Перед мытьем головы рекомендуется делать экспресс – маску (на 15-20 минут), либо втирание в волосы и кожу головы теплого базового масла, например: оливковое, репейное, касторовое или миндальное, также можно использовать детское косметическое масло. После чего накройте голову полотенцем на 30 минут и дайте маслу впитаться. Далее промойте тщательно волосы. Такому типу волос вообще не желательно использовать водопроводную воду, лучше всего мыть голову фильтрованной или кипяченой водой. Фен особенно плохо влияет на сухие волосы, если Вы сушите волосы феном используйте холодный режим. Расчесывайте волосы аккуратно, без резких, грубых движений, не стоит использовать металлические расчески, лучше воспользуйтесь деревянной. Раз в неделю делайте массаж головы, он улучшает кровообращение и стимулирует рост волос, массаж можно делать и в сочетании с масляной маской для волос, что еще более эффективно.

## Уход за смешанными волосами



Смешанный тип, чаще всего встречается у обладательниц длинных волос и в уходе за таким типом надо решать сразу две проблемы – жирная [кожа](#) головы и сухие кончики. Если у Вас кончики помимо сухости еще и секутся, подумайте, стоит ли тратить силы и время на их долгое восстановление, лучше подстричь их на несколько сантиметров и далее начать правильный, регулярный уход.

Кончики смешанного типа нуждаются в постоянном увлажнении и питании, в этом случае рекомендуется использовать различные масла, а для устранения жирности кожи головы, очень хорошо подойдут глиняные маски и отвары из трав. В идеальном варианте мыть голову стоит двумя видами шампуней – шампунем для сухих волос моем волосы по всей длине, а шампунем для жирных волос, моем кожу головы и волосы находящиеся рядом у корней.

## Уход за кудрявыми волосами



Кудрявые волосы, очень часто бывают смешанного типа, поэтому для них так же полезны маски из глины для кожи головы и масляные для кончиков волос. За счет того, что такие волосы быстро травмируются и секутся, они требуют к себе особо бережного ухода. После спокойного, неспешного мытья волос, обязательно наносите бальзам для лучшего эффекта в бальзам можно добавить пару капель эфирного или базового масел. (Далее в статье будет подробно написано про эфирные и базовые масла). Когда сушите волосы, аккуратно промокните их полотенцем, но ни в коем случае не трите, такой подход может сильно травмировать волосы. По возможности, такие волосы рекомендуется сушить естественным образом, без применения фена.

## Уход за тонкими волосами

Как правило, тонкие волосы быстро загрязняются, но при этом требуют щадящего мытья. Сделать волосы густыми, добившись визуального утолщения, помогут масляные маски и бесцветная хна. Если Вы сушите волосы феном, старайтесь сушить, только с помощью холодного режима и обязательно используйте специальные средства, т.к. для таких волос необходима защита от агрессивных воздействий. Если же Вы не ощущаете каких-либо проблем, в таком случае, тонкие волосы не требуют особых манипуляций.



## Уход за поврежденными и окрашенными волосами



Поврежденные и окрашенные волосы не переносят горячую воду, ежедневное мытье, шампуни для перхоти и для жирных волос. Первое в чем нуждаются такие волосы – это увлажнение, так же не забывайте защищать их от ультрафиолетового излучения. Многие базовые масла не только увлажняют и питают волосы, но также и защищают их, т.к. обладают SPF – фактором. Только в случае защиты масло следует использовать после мытья на сухие волосы и в минимальном количестве, нанесите на расческу 1-2 капли масла и аккуратно расчешите волосы. Поврежденные волосы обладают теми же проблемами, что сухие и тонкие волосы и при уходе необходимо руководствоваться правилами, приведенных для этих типов.

### Как правильно мыть волосы?



Мытье волос, является основным уходом и в этой, казалось бы, простой области есть свои секреты и особенности.

Мыть волосы, стоит не чаще 2-3 раза в неделю, но если ваш тип волос, либо использование укладочных средств, требует более частого мытья - мойте чаще. Самое главное стоит помнить, что мыть волосы следует по мере их загрязнения.

Перед мытьем, волосы нужно хорошенько расчесать, особенно, если они длинные. Не забывайте, следите и за гигиеной щеток, расчесок и бигудей их также следует мыть, перед каждым мытьем волос.

Водопроводная, жесткая вода содержит в себе хлорку, ионы [железа](#), [кальций](#) и много разных других примесей, которые негативно влияют на волосы и кожу головы. Идеальным вариантом, будет использование дистиллированной воды, менее затратным вариантом, станет кипяченая, после чего отстоянная вода. Также после мытья при полоскании, полезно использовать смягченную воду и отвары из трав (далее в статье, будет подробно об этом написано).

Вода не должна быть как не слишком холодной, так и не слишком горячей и запомните, чем жирнее волосы, тем прохладней должна быть вода.

### Итак, перейдем к самой процедуре мытья волос.

Намочите волосы теплой водой, вылив нужное Вам количество шампуня на ладонь, намыльте шампунь в руках, добавив в него немного воды. Однократного нанесения шампуня вполне достаточно. Мыть волосы следует начинать спереди с линии роста волос, медленно аккуратно продвигаясь к затылочной части. Равномерно распределив пену, мягкими круговыми движениями втирайте ее в кожу головы подушечками пальцев, при этом, старайтесь не давить и не царапать кожу ногтями, после чего, сами волосы стоит всего лишь промывать образующейся пеной. Шампунь не следует оставлять на голове надолго, это может негативно повлиять на волосы и кожу головы.

### Ополаскивание



Стоит заметить, что шампунь смывается дольше, чем происходит мытье, как минимум в три раза. Не совмещайте мытье волос с принятием ванны, невозможно хорошо ополоснуть голову непосредственно в ванной. Вода обязательно должна быть проточной, лучше использовать душ, это самый эффективный метод, позволяющий тщательно прополоскать волосы. Ополаскивание. Если вы моете волосы жесткой водой, после этого рекомендуется ополаскивать их кислым раствором. Это поможет Вам освободить волосы от остатков неблагоприятных веществ, которые содержатся в водопроводной воде, также такая процедура придаст волосам живой блеск и приятный запах.

Длинные волосы перед полосканием следует аккуратно отжать.

Ополаскивать волосы можно слабым раствором уксуса, 1-2 чайные ложки на литр воды, **блондинкам** лучше использовать не более 1 чайной ложки, т.к. уксус делает светлые волосы темнее, по этой причине, он скорее подойдет **брюнеткам** и **шатенкам**. Если же кожа головы негативно реагирует на уксус, лучше использовать лимон, он также хорошо подойдет для **светловолосых** девушек. Выжмите сок половинки лимона через марлю в емкость с теплой водой, полученную смесь разведите в литре не жесткой воды и прополосните голову. Для коротких волос до 2-3см, будет достаточно половины указанной нормы ингредиентов и воды.

**Темноволосым** девушкам с жирными волосами, рекомендуется ополаскивать волосы, крепким настоем чая, это уменьшает жирность волос и придает им блеск и красивый оттенок.

**Жирным волосам** подойдет ополаскивание отваром из лекарственных трав – мяты перечной, коры дуба, хвоща, крапивы, лопуха (по 2 ст. ложки на 1 литр воды). Для блондинок – ромашка, хвощ, почки хмеля в тех же пропорциях. Вещества, содержащиеся в таких отварах, обволакивают и стягивают чешуйки волос, за счет чего волосы становятся упругими и эластичными.

Обладательницам **сухих волос**, рекомендуется ополаскивать волосы отваром из корня лесного просвирняка, 2 ст. ложки измельченного корня залейте 1 литром кипятка и оставьте на 2 часа в закрытой таре. Также для **сухих волос**, очень хорошо подойдет отвар из липового цветка, 2 ст. ложки залейте 1 литром кипятка и настаивайте отвар 20 минут. После ополаскивания, волосы необходимо отжать, но делать это нужно очень бережно, чтоб не травмировать их, далее промокните волосы теплым хлопчатобумажным полотенцем, которое хорошо впитывает влагу. Старайтесь не оставлять волосы надолго в полотенце, если только Вы не используете специальные лечебные средства. Для того чтобы волосы высохли, им нужен воздух. Их можно просушить и на свежем воздухе, но стоит избегать попадания прямых солнечных лучей. Волосы желательно сушить естественным путем, без применения фена, т.к. регулярное использование фена, делает волосы сухими и ломкими. Если же применение фена необходимо, используйте щадящий режим и держите фен не ближе, чем в 10-15см. от головы, также не стоит забывать о различных термозащитных средствах. При расчесывании волос, лучше воспользоваться расческой с крупными зубьями.

Если Вы используете средства для укладки, помните, что перед сном средства следует удалять. В идеальном варианте, лучше всего вымыть волосы, если же Вы по каким-то причинам не можете этого сделать, тогда просто тщательно расчешите их. Исключение составляют, лишь те средства, которые сделаны на натуральной основе.

Стоит запомнить тот факт, что крайне не желательно мыть волосы перед сном, т.к. многие в этом случае ложатся спать с влажными волосами, а это может привести к ряду не хороших последствий. Из-за этого кожа головы длительно охлаждается, ухудшается питание волос, что впоследствии крайне плохо отражается на их росте.

Также за ночь от постоянного трения головы об подушку, активизируется выделение сальных желез, впоследствии чего, волосы намного быстрее загрязняются. А у обладательниц жирных волос уже к

середине дня, волосы будут выглядеть засаленными и неопрятными. И последний, неприятный факт, наутро форма прически сильно трансформируется и в этом случае не обойтись без коррекции, зачастую с применением средств для укладки и фена.

### **И напоследок хочется добавить**

- Используйте несмываемые кондиционеры и спреи для волос.
- Не пренебрегайте головными уборами, а также защитными средствами с SPF-фильтрами, особенно на море.
- Старайтесь как можно чаще сушить волосы естественным путем, без использования фена.
- Не злоупотребляйте частым и обильным применением различных укладочных средств.
- Если это возможно, используйте те краски для волос, которые не содержат в себе аммиака.
- Ношение тесных головных уборов и частое расчесывание, стимулируют сильное выделение кожного сала головы, за счет чего волосы быстро становятся жирными.
- Убирая волосы в хвост или прическу, не стоит их сильно стягивать, т.к. это может привести к выпадению волос и порой даже к головной боли.
- Волосы желательно расчесывать расческами из дерева, они намного благоприятнее для волос, нежели расчески с металлическими зубцами.
- Стоит регулярно проверять расчески и щетки, поскольку поврежденные зубчики, могут причинить вред Вашим волосам.

## **Маски для волос**



Маски - это самое эффективное средство по уходу за волосами. Маски не только увлажняют, питают и укрепляют волосы, но и также защищают их от внешних воздействий. Сейчас на рынке, можно найти множество различных масок, но все таки, маски, изготовленные на натуральной основе, сделанные своими руками, являются наилучшим вариантом. Стоит также заметить, что, если Вы предпочитаете натуральные средства собственного приготовления, хранить их следует в холодильнике и не более недели. Используйте только свежие маски, старайтесь не передерживать их и тщательно промывать волосы водой. Чтобы достичь лучшего результата, рекомендуется чередовать различные компоненты масок. В данной статье, будут предоставлены различные рецепты. Многие из них совсем не сложны в приготовлении и что самое приятное, дают довольно быстрый результат.

## **Компоненты масок для волос**

Основными компонентами масок для волос, являются: базовые масла, эфирные масла и такие ингредиенты, как желток, мед, коньяк и т.д.

В зависимости от желаемого результата и текущей проблемы, стоит выбирать и комбинацию компонентов, которые будут входить в маску.

## Базовые масла



Питают волосы, улучшают их структуру, ускоряют рост волос, придают им блеск и шелковистость, решают проблемы перхоти и выпадения волос.

### Основные базовые масла и их свойства

### Список литературы

#### Основные источники:

1. Чалова, Л. Д. Санитария и гигиена парикмахерских услуг: учебник для студентов проф. образования [Текст]/Л.Д. Чалова. – Издательство «Академия», 2012.-160 с.
2. Соколова, Е. А. Основы физиологии кожи и волос: учеб. Пособие для нач. проф. образования[Текст]/Е.А.Соколова - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

