



MINISTERSTWO EDUKACJI  
NARODOWEJ



**Izabela Suligowska**

## **Wykonywanie fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych 514[01].Z3.01**

**Poradnik dla ucznia**

**Wydawca**

**Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy  
Radom 2007**

**Recenzenci:**

mgr inż. Zuzanna Sumirska  
mgr Mariola Gózdź

**Opracowanie redakcyjne:**

mgr Małgorzata Sołtysiak

**Konsultacja:**

mgr Małgorzata Sołtysiak

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 514[01].Z3.01 „Wykonywanie fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu fryzjer.

**Wydawca**

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

# SPIS TREŚCI

<b>1. Wprowadzenie</b>	3
<b>2. Wymagania wstępne</b>	5
<b>3. Cele kształcenia</b>	6
<b>4. Materiał nauczania</b>	7
<b>4.1. Ocena stanu włosów i skóry głowy</b>	7
4.1.1. Materiał nauczania	7
4.1.2. Pytania sprawdzające	12
4.1.3. Ćwiczenia	12
4.1.4. Sprawdzian postępów	15
<b>4.2. Szampony fryzjerskie. Mechanizm mycia włosów</b>	16
4.2.1. Materiał nauczania	16
4.2.2. Pytania sprawdzające	18
4.2.3. Ćwiczenia	19
4.2.4. Sprawdzian postępów	23
<b>4.3. Preparaty do pielęgnacji włosów</b>	24
4.3.1. Materiał nauczania	24
4.3.2. Pytania sprawdzające	27
4.3.3. Ćwiczenia	27
4.3.4. Sprawdzian postępów	30
<b>4.4. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych</b>	31
4.4.1. Materiał nauczania	31
4.4.2. Pytania sprawdzające	36
4.4.3. Ćwiczenia	37
4.4.4. Sprawdzian postępów	39
<b>5. Sprawdzian osiągnięć</b>	40
<b>6. Literatura</b>	45

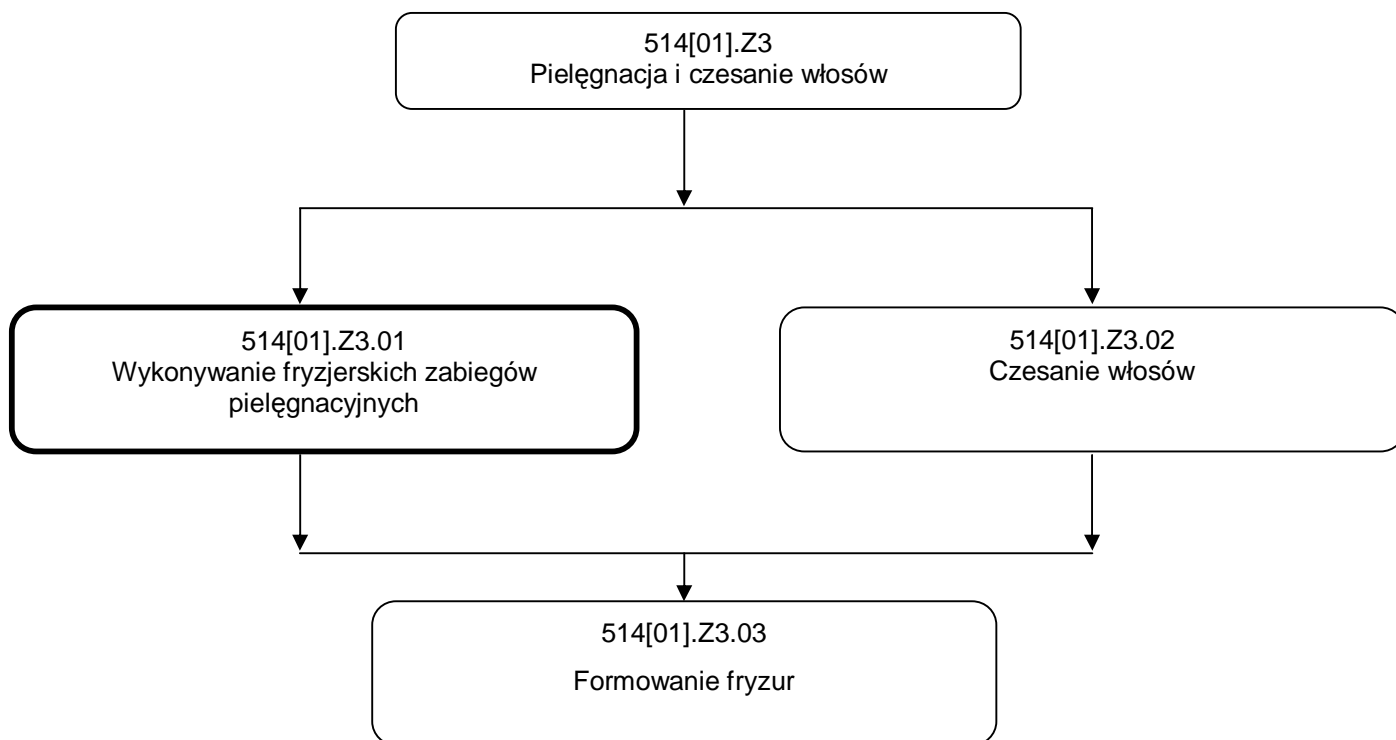
# 1. WPROWADZENIE

Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy z zakresu Wykonywanie fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych. Pomoże Ci zorganizować stanowiska pracy do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych.

W poradniku zamieszczono:

1. Wymagania wstępne, czyli wykaz umiejętności i wiedzy, które powinieneś mieć opanowane, aby przystąpić do realizacji tej jednostki modułowej.
2. Cele kształcenia tej jednostki modułowej.
3. Materiał nauczania umożliwiający samodzielne przygotowanie się do wykonania ćwiczeń i zaliczenia sprawdzianów. Wykorzystaj do poszerzenia wiedzy wskazaną literaturę oraz inne źródła informacji.
4. Pytania sprawdzające, które pomogą stwierdzić, czy jesteś przygotowany do wykonywania ćwiczeń.
5. Ćwiczenia, które zawierają wykaz materiałów, narzędzi i sprzętu potrzebnych do realizacji ćwiczenia. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń jest dowodem osiągnięcia umiejętności praktycznych określonych w tej jednostce modułowej.
6. Sprawdzian postępów, który sprawdzi Twoje opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu całej jednostki. Wykonując sprawdziany postępów powinieneś odpowiadać na pytanie tak lub nie, co oznacza, że opanowałeś materiał albo nie.

Jeżeli masz trudności ze zrozumieniem tematu lub ćwiczenia, to poproś nauczyciela lub instruktora o wyjaśnienie i ewentualne sprawdzenie, czy dobrze wykonujesz określoną czynność.



Schemat układu jednostki modułowej

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- charakteryzować budowę i fizjologię włosa,
- identyfikować rodzaje owłosienia,
- określać fazy wzrostu włosa,
- rozróżniać właściwości włosów,
- określać czynniki wywołujące uszkodzenia włosów,
- identyfikować zmiany patologiczne skóry głowy i włosów,
- charakteryzować grupy sprzętu fryzjerskiego,
- dezynfekować narzędzia i przybory fryzjerskie,
- organizować stanowisko pracy,
- korzystać z różnych źródeł informacji,
- przestrzegać zasad higieny oraz przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy i przeciwpożarowej podczas świadczenia usług.

### 3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- scharakteryzować rodzaje szamponów fryzjerskich,
- określić skład szamponu detergentowego,
- wyjaśnić mechanizm mycia włosów szamponem detergentowym,
- sporządzić szampon na podstawie receptury preparatu,
- scharakteryzować środki do kondycjonowania i regeneracji włosów,
- wyjaśnić działanie środków stymulujących pracę skóry głowy,
- sporządzić preparaty do pielęgnacji włosów na podstawie receptury środków,
- zdiagnozować stan włosów i skóry głowy na podstawie rozmowy z klientem i analizy wyglądu włosów i skóry głowy,
- przygotować kartę diagnozy stanu włosów i skóry głowy,
- określić cechy i właściwości włosów zdrowych, suchych, zniszczonych i przetłuszczających się,
- wyjaśnić techniki mycia głowy na mokro,
- określić przebieg mycia głowy na mokro,
- scharakteryzować rodzaje masażu skóry głowy,
- dobrać rodzaj masażu do potrzeb skóry głowy,
- wyjaśnić przeciwwskazania do wykonania masażu,
- określić metody pielęgnacji włosów,
- dobrać rodzaj zabiegu pielęgnacyjnego do stanu włosów,
- przygotować stanowisko pracy do planowanego zabiegu pielęgnacyjnego zgodnie z zasadami ergonomii,
- zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej podczas wykonywania usługi,
- przygotować klienta do zabiegu pielęgnacyjnego,
- rozpoznać strukturę włosów i stan skóry głowy,
- udzielić porady z zakresu codziennej pielęgnacji włosów w domu,
- umyć klientowi głowę i wykonać masaż pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb włosów i skóry głowy,
- wykonać zabieg regeneracyjny na włosach suchych i zniszczonych z uwzględnieniem doboru środków pielęgnacyjnych,
- wykonać zabieg pielęgnacyjny na włosach przetłuszczających się z uwzględnieniem doboru preparatów pielęgnacyjnych,
- oczyścić i dokonać konserwacji narzędzi i aparatów fryzjerskich,
- zdezynfekować narzędzia używane do pielęgnacji włosów.

## 4. MATERIAŁ NAUCZANIA

### 4.1. Ocena stanu włosów i skóry głowy

#### 4.1.1. Materiał nauczania

Na stan włosów mają wpływ następujące czynniki:

- poziom natłuszczenia,
- zawartość wody,
- zewnętrzne i wewnętrzne uszkodzenia włókien keratynowych.

Biorąc pod uwagę stan włosów wyróżnia się włosy: normalne, z przetłuszczającą się skórą głowy, suche i zniszczone.

**Włosy normalne** (zdrowe) są gładkie w dotyku, lśniące, puszyste i sprężyste. Łuski we włosach zdrowych przylegają i zachodzą na siebie dachówkowato. Dzięki temu wewnętrzna część włosa (kora) jest chroniona przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, parowaniem wody i urazami mechanicznymi. Pielęgnacja włosów normalnych polega na utrzymaniu ich prawidłowej fizjologii. Sprowadza się do mycia odpowiednio dobranymi szamponami, stosowania odżywek ochronnych oraz szczotkowania wygładzającego łuski i poprawiającego ukrwienie skóry głowy.

**Włosy z przetłuszczającą się skórą głowy** są mało puszyste, nadmiernie świejące i wiotkie. Wydzielina gruczołów łojowych zalegająca na skórze głowy i włosach zakłóca parowanie wody i klepia poszczególne pasma. Pielęgnacja włosów przetłuszczających się polega na częstym myciu łagodnie działającymi szamponami i normalizacji pracy gruczołów łojowych.

**Włosy suche** są matowe, sztywne, nieelastyczne i trudne do ułożenia. Za ich stan odpowiadają uszkodzenia łusek oraz niedoczynność gruczołów łojowych. Powyłamywane i rozchylone łuski oraz brak bariery lipidowej powodują zwiększenie parowania wody i postępujące zniszczenie struktury keratynowej. Pielęgnacja włosów suchych polega na stosowaniu preparatów o działaniu nawilżającym, natłuszczającym i ochronnym oraz na odbudowie struktur białkowych.

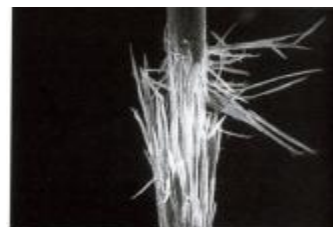
**Włosy zniszczone** są bez połysku, szorstkie w dotyku, pierzaste i łamliwe. Najbardziej zniszczone są końcówki włosów, ponieważ najdłużej są narażone na działanie szkodliwych czynników. Włosy zniszczone wymagają najintensywniejszej pielęgnacji. Do mycia należy stosować emulsyjne szampony o łagodnych właściwościach myjących i ochronnych, natomiast do regeneracji - preparaty bogate w substancje odbudowujące strukturę włosów np. ceramidy, białka, aminokwasy.



a. rozchylone łuski włosowe



b. rozszczępienie końcówki włosa



c. włos złamany

Rys. 1. Przykłady włosów zniszczonych

Włosy narażone są na uszkodzenia mechaniczne, termiczne, działanie preparatów chemicznych oraz promieniowanie UV.



Mechaniczne uszkodzenia włosa wywołuje czesanie, szczotkowanie, tapirowanie lub ocieranie włosów np. o szorstkie powierzchnie np. ubranie, pościel. Pod wpływem wymienionych czynników może dojść do poważnych uszkodzeń łusek włosowych np. wyłamywania) oraz rozszczepiania końcówek.

Uszkodzenia termiczne włosa powstają pod wpływem działania zbyt wysokiej temperatury emitowanej przez suszarki lub żelazka fryzjerskie. Przegrzewanie włosów prowadzi do utraty wody i podłużnych pęknięć łusek włosowych a w konsekwencji nieodwracalnych zniszczeń struktur keratynowych.

Uszkodzenia chemiczne są wywołane działaniem na włosy środków utleniających (rozjaśniaczy, farb utleniających) lub redukujących (płyny stosowane w ondulacji chemicznej). Wskazane czynniki powodują:

- rozrywanie wiązań disiarczkowych leżących między łańcuchami keratyny,
- rozpuszczają cement międzykomórkowy,
- niszczą wiązania peptydowe powodując rozrywanie łańcuchów keratynowych warstwy korowej.

W rezultacie włos staje się kruchy i łamliwy, a jego wytrzymałość na zrywanie znacznie się obniża.

**Promieniowanie UV** emitowane przez światło słoneczne niszczy barwnik włosa (melaniny) oraz powoduje uszkodzenia łusek i kory. Włos staje się szorstki, matowy i łamliwy. Na skutek rozkładania melanin ulega pojaśnieniu. Najbardziej narażone na uszkodzenia tego typu są włosy jasne oraz poddane rozjaśnianiu.

Rodzaje uszkodzeń oraz ich wpływ na wygląd i właściwości włosów przedstawiono w poniższej tabeli.

**Tabela 1.** Rodzaje uszkodzeń oraz ich wpływ na wygląd i właściwości włosów [4, str. 50]

<b>Rodzaj uszkodzenia</b>	<b>Przyczyny powstawania uszkodzeń</b>	<b>Wygląd, właściwości i odporność włosów</b>
Przetłuszczanie	Czynniki drażniące skórę głowy, zaburzenia hormonalne, stres, niewłaściwa dieta (bogata w tłuszcze zwierzęce i wielocukry).	Wiotkie, brak puszystości, nie utrzymują kształtu, odporne na zabiegi koloryzacji półtrwałej i ondulacji chemicznej oraz działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.
Nadmierne przesuszenie	Niedoczynność gruczołów łojowych, uszkodzenia łusek, działanie wysokiej temperatury, czynniki atmosferyczne: wiatr, słońce, uwarunkowania genetyczne, częste zabiegi chemiczne (farbowanie, rozjaśnianie, ondulacja chemiczna).	Bez połysku, szorstkie w dotyku, nieelastyczne, nie utrzymują kształtu, podatne na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych i środków chemicznych (rozjaśniaczy, farb utleniających, płynów trwale ondulujących).
Uszkodzenia łusek włosowych	Niewłaściwie przeprowadzone zabiegi chemiczne, czynniki mechaniczne: zbyt intensywne czesanie, związywanie włosów, ocieranie włosów o ubranie, czynniki atmosferyczne, działanie promieni UV.	Brak połysku, szorstkie w dotyku, wzmożone odparowywanie wody, rozdwanie końcówek, podatność na zniszczenia, nadmierna wrażliwość na działanie barwników bezpośrednich.

Oslabienie kory włosa	Czynniki mechaniczne (nadmierne rozciąganie włosów), zabiegi chemiczne: ondulacja chemiczna, rozjaśnianie, koloryzacja utleniająca, czynniki atmosferyczne (głównie działanie słońca).	Brak elastyczności, nie utrzymują kształtu, znaczne obniżenie wytrzymałości mechanicznej - urywanie włosów.
Silne zniszczenie łusek i kory włosa	Zbyt częste i niewłaściwie wykonywane zabiegi chemiczne, kompleksowe działanie szkodliwych czynników mechanicznych i atmosferycznych.	Brak połysku, szorstkie w dotyku, nie utrzymują kształtu, ulegają zrywaniu i łamaniu pod wpływem niewielkich obciążeń na skutek znacznego obniżenia wytrzymałości mechanicznej, nadmiernie wrażliwe na działanie barwników oksydacyjnych (szybciej się wypłukują z włosa), możliwy brak podatności na ondulację chemiczną.

Do kluczowych umiejętności fryzjera zalicza się zdolność rozpoznawania stanu włosów i skóry głowy, znajomość sposobów ich pielęgnacji oraz udzielanie porad. Właściwie postawiona diagnoza stanowi podstawę dobrze wykonanego zabiegu. Powinna być stawiana na podstawie badania włosów i skóry głowy oraz wywiadu przeprowadzonego z klientką/klientem.

Przeprowadzając wywiad należy zapytać klientkę/ klienta o:

- częstotliwość mycia włosów,
- zabiegi wcześniej wykonywane na włosach,
- występowanie uczuleń spowodowanych nadwrażliwością na preparaty fryzjerskie.

Do przeprowadzenia wywiadu poleca się stosowanie pytań zamkniętych, otwartych i wyboru. Każdemu klientowi korzystającemu z usług salonu fryzjerskiego należy założyć kartę klienta, w której powinny być zanotowane najistotniejsze informacje dotyczące stanu włosów i skóry głowy przed i po wizycie, rodzaju wykonanego zabiegu, doboru preparatów i zasad ich stosowania.

### **Karta diagnozy stanu włosów**

#### **A. Wywiad z klientem**

Kiedy myła pan(i) ostatni raz włosy? .....

Jak często myje pan(i) włosy? .....

Jakie ma pan(i) problemy z włosami lub skórą głowy? .....

Jakie zabiegi chemiczne na włosach przeprowadzał(a) pan(i) ostatnio? .....

#### **B. Ocena skóry głowy**

Czynność gruczołów łojowych:

- normalna,
- niedoczynność gruczołów łojowych skóra,
- nadczynność gruczołów łojowych, łojotok tłusty skóry,
- nadczynność, łojotok skóry.

Łupież:

- łupież łojotokowy
- łupież zwykły

Zmiany na skórze głowy: .....

.....

.....

Inne: .....

.....

### C. Ocena włosów

Wygląd:

- matowy połysk
- brak puszystości i połysku
- tłusty połysk

Rezultat czynności gruczołów łojowych:

<b>nasada</b>	<b>środkowa część włosa</b>	<b>końcówki</b>
- normalna	– normalna	–normalna
- sucha	– sucha	–sucha
- tłusta	–tłusta	–tłusta

### Zalecenia pielęgnacyjne:

*W salonie*

.....

.....

*W domu*

.....

.....

[ Źródło poz. 3, str. 30]

Do oceny organoleptycznej stanu włosów i skóry głowy należy włosy rozdzielać na pasma i rozczesywać. Przeprowadzając takie badanie wykorzystuje się zmysł wzroku i dotyku. Na podstawie badania organoleptycznego ocenia się:

- stopień elastyczności włosów,
- stan łusek włosowych,
- połysk,
- stopień natłuszczenia powierzchniowego skóry głowy i włosów,
- uszkodzenia włosów w postaci: załamań, rozszczepu końcówek, pęknięć wzdłuż trzonu włosa,
- stopień higroskopijności (chłonność włosa),
- rozciągliwość włosów.

Poza badaniem organoleptycznym, oceny stanu włosów można dokonać na podstawie badania przyrządowego. Do jego przeprowadzenia służy mikrokamera. Jest to urządzenie zbliżone sposobem działania do sondy. Obraz skóry głowy i włosów jest widoczny na monitorze podłączonym do aparatu diagnozującego. Poszczególne fragmenty włosów w różnych powiększeniach pozwalają na ocenę fazy wzrostu włosa, stopnia uszkodzenia ich powierzchni oraz chorób skóry np. łupieżu.

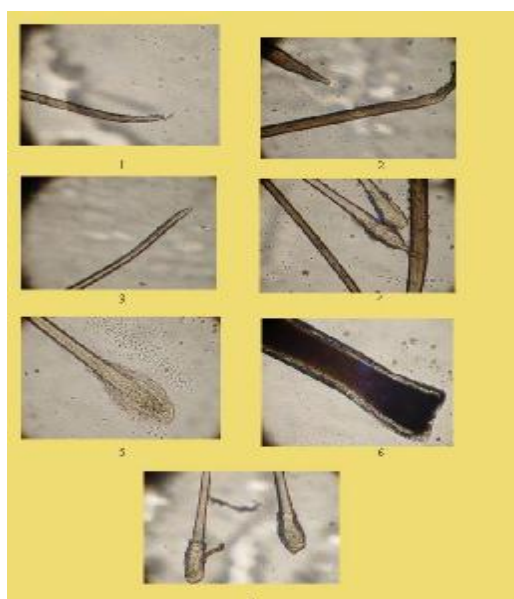


**Rys. 2.** Mikrokamera



**Rys. 3.** Włosy z łupieżem [4, s. 77]

Do precyzyjnej oceny przyczyn występowania chorób skóry głowy – głównie łysienia – służy trichogram. Badanie polega na mikroskopowej ocenie około 100 włosów pobranych z czterech lub pięciu okolic owłosionej skóry głowy. Oceniane są mieszki włosowe oraz łodygi włosów. Wnioski wynikające z badania są pomocne w ustaleniu przyczyny łysienia (pewne charakterystyczne cechy dla poszczególnych form utraty włosów), a w konsekwencji prawidłowego doboru leczenia (np. odpowiedni dobór składników do mezoterapii, leczenie miejscowe i ogólne). Przed badaniem nie wolno myć włosów przez 3 – 4 dni, stosować preparatów leczniczych, środków stylujących oraz wykonywać zabiegów chemicznych. Włosy poddane np. farbowaniu powinny mieć przynajmniej 1 cm odrost. [Źródło: [www. epi – centrum.pl](http://www.epi-centrum.pl)].



**Rys. 4.** Trichogram – włos w fazie telogenu [6]

Po określeniu stanu włosów i skóry głowy fryzjer powinien wskazać klientowi sposób postępowania chroniący przed dalszym uszkodzeniem, dobrać preparaty i zabiegi pielęgnacyjne, a także określić wskazania pielęgnacyjne do domu.

#### 4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie czynniki wpływają na stan włosów?
2. Jakie wyróżnia się rodzaje włosów?
3. Jakie są cechy włosów zdrowych, suchych, zniszczonych i z przetłuszczającą się skórą głowy?
4. Jakie są przyczyny uszkodzeń włosów?
5. Jakie czynniki wywołują uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne?
6. Jakie są metody badania włosów?
7. Na czym polega badanie organoleptyczne włosów?
8. Do czego służy trichogram?
9. Jak przeprowadzić badanie włosów mikrokamerą?

#### 4.1.3. Ćwiczenia

##### Ćwiczenie 1

Uzupełnij tabelę zawartą w karcie ćwiczeń.

Karta ćwiczeń nr 1

Rodzaj uszkodzenia	Wygląd włosów	Wskazania pielęgnacyjne
Włosy zdrowe		
Włosy z przetłuszczającą się skórą głowy		
Włosy suche		
Włosy zniszczone		

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem uszkodzeń włosów i zasadami ich pielęgnacji (materiał nauczania 4.1.1.),
- 2) uzupełnić tabelę,
- 3) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### Ćwiczenie 2

Określ przedstawione na poniższych zdjęciach uszkodzenia włosów i wskaż przyczyny ich powstawania.



*Uszkodzenia:* .....

*Przyczyny powstawania:*

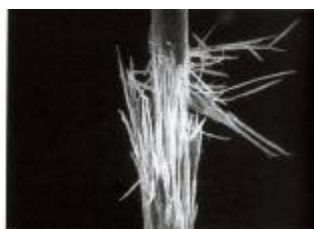
.....  
.....  
.....  
.....



*Uszkodzenia:* .....

*Przyczyny powstawania:*

.....  
.....  
.....  
.....



*Uszkodzenia:* .....

*Przyczyny powstawania:* .....

.....  
.....  
.....  
.....

### Sposób wykonania ćwiczenia:

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem uszkodzeń włosów i przyczynami ich powstawania (materiał nauczania 4.1.1.),
- 2) zidentyfikować uszkodzenia przedstawione na zdjęciach,
- 3) wskazać przyczyny przedstawionych na zdjęciach uszkodzeń,
- 4) wpisać odpowiedzi,
- 5) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### Ćwiczenie 3

Przeprowadź rozmowę z klientem oraz wykonaj badanie organoleptyczne stanu włosów a następnie uzupełnij poniższą kartę diagnozy.

#### *Karta diagnozy stanu włosów*

##### **A. Wywiad z klientem**

Kiedy myła Pan(i) ostatni raz włosy? .....

Jak często myje Pan(i) włosy? .....

Jakie ma Pan(i) problemy z włosami lub skórą głowy? .....

Jakie zabiegi chemiczne na włosach przeprowadzał(a) Pan(i) ostatnio? .....

##### **B. Ocena skóry głowy**

Czynność gruczołów łojowych:

- normalna
- niedoczynność gruczołów łojowych skóra
- nadczynność gruczołów łojowych, łojotok tłusty sucha
- nadczynność, łojotok suchy

Łupież

- łupież łojotokowy
- łupież zwykły

Zmiany na skórze głowy: .....

.....

.....

Inne: .....

.....

##### **C. Ocena włosów**

Wygląd:

Ĺmatowy połysk

Ĺbrak puszystości i połysku

-tłusty połysk

Rezultat czynności gruczołów łojowych:

**nasada**

- normalna
- sucha
- tłusta

**środkowa część włosa**

- normalna
- sucha
- tłusta

**końcówki**

- normalna
- sucha
- tłusta

##### **Zalecenia pielęgnacyjne:**

*W salonie*

.....

.....

*W domu*

.....

.....

[3, s. 30]

## Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z metodami oceny stanu włosów i skóry głowy (materiał nauczania 4.1.1.),
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przeprowadzić wywiad z klientem/ klientka,
- 4) dokonać oceny organoleptycznej stanu włosów i skóry głowy,
- 5) uzupełnić kartę klienta,
- 6) przedstawić wyniki swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta klienta,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### 4.1.4. Sprawdzian postępów

**Czy potrafisz:**

	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
1) określić czynniki wpływające na stan włosów?	..	..
2) określić wskazania pielęgnacyjne dla włosów normalnych z przetłuszczającą skórą głowy, suchych i zniszczonych	..	..
3) wskazać rodzaje uszkodzeń włosów?	..	..
4) rozróżnić czynniki wywołujące różne uszkodzenia włosów?	..	..
5) wskazać metody badania włosów i skóry głowy?	..	..
6) przeprowadzić diagnozę stanu włosów i skóry głowy?	..	..
7) przeprowadzić wywiad z klientem?	..	..



## 4.2. Szampony fryzjerskie – mechanizm mycia włosów

### 4.2.1. Materiał nauczania

Podstawową grupą preparatów stosowanych do pielęgnacji włosów są szampony. Ich zadaniem jest oczyszczanie skóry i włosów z łoju, złuszczonego naskórka, pozostałości środków fryzjerskich, brudu i innych zanieczyszczeń. Nie powinny wysuszać skóry i włosów oraz powodować podrażnień. Niektóre rodzaje szamponów wspomagają pielęgnację włosów lub leczenie chorób skóry. Produkty tego typu są produkowane w formie klarownych lub opalizujących roztworów, emulsji, proszków bądź aerozoli. Biorąc pod uwagę ich skład i działanie wyróżnia się szampony:

- mydlane,
- detergentowe,
- lecznicze,
- pudry,
- oleiste.

Składnikami myjącymi w **szamponach mydlnych** są mydła sodowe i potasowe. Mają odczyn zasadowy. Działają wysuszająco, odtłuszczająco i drażniąco na skórę głowy. Powodują rozchylenie łusek, dlatego po ich zastosowaniu włosy należy spłukać roztworem o odczynie kwaśnym. Obecnie szampony mydlane są praktycznie nie stosowane.

Podstawą **szamponów detergentowych** są syntetyczne środki powierzchniowo czynne (SPC) o właściwościach myjących i pianotwórczych. Produkty tego typu są wydajne, nie powodują rozpułchnienia włosów oraz nie drażnią skóry głowy. Skład i funkcje składników szamponów detergentowych przedstawiono w poniższej tabeli.

**Szampony lecznicze** to produkty należące do grupy szamponów detergentowych, które obok detergentów zawierają substancje lecznicze o różnym działaniu, np.

- składniki odżywcze - aminokwasy, witaminy: A, E, H oraz z grupy B,
- wyciągi ziołowe z rumianku, szalwi, pokrzywy, kasztanowca,
- środki przeciwgrzybicze i bakteriobójcze,
- środki przeciwłupieżowe – pirytionian cynku, związki selenu, ketakonazol, związki siarki,
- środki keratolityczne – rezorcyna, kwas salicylowy,
- środki wspomagające wzrost włosa – nafta.

**Tabela 2.** Składniki szamponów i ich działanie [4, str. 48]

Składniki szamponu	Przykłady związków	Działanie/ właściwości
Anionowe środki powierzchniowo czynne	Mieszanina pochodnych alkoholi laurylowego i mirystylowego, siarczany alkoholi tłuszczowych	Doskonałe właściwości myjące, dają obfitą pianę, dobrze tolerowane przez skórę
Amfoteryczne środki powierzchniowo czynne	Imidazoliny, pochodne betainy	Łagodne właściwości myjące, dają obfitą pianę, nie drażnią skóry głowy; stosowane w szamponach dla dzieci
Niejonowe środki powierzchniowo czynne	Alkohol cetylowy, lanolina	Działają elektrostatycznie, bakteriostatycznie, wygładzają włos
Alkanoloaminy	Monoetanolamid kwasów tłuszczowych oleju kokosowego, pochodne fosforanowe związków tłuszczowych, aminokwasy	Hamują wysuszające działanie detergentów, dobrze tolerowane przez skórę

Tlenki amin	–	Działają elektrostatycznie, stabilizują wytworzoną przez SPC pianę
Substancje lecznicze i odżywcze	Alkohole tłuszczowe, lanolina, silikon, woski roślinne	Natłuszczają, tworzą na włosach ochronny film zabezpieczający łuski przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych
	Witaminy, lecytyna, pantenol, keratyna, jedwab	Odżywiają, nawilżają i odbudowują wewnętrzną strukturę włosa
	Preparaty siarkowe, wyciągi roślinne, kwas salicylowy	Normalizują pracę gruczołów łojowych, działają keratolitycznie oraz przeciwłupieżowo
Środki zagęszczające	Chlorek sodu, pochodne celulozy, tagant	Odpowiadają za właściwą konsystencję preparatu
Środki zmętniające	Sól magnezowa i wapniowa kwasu stearynowego	Nadają perłowy połysk preparatom
Środki poprawiające klarowność	Glikole, etanol, izopropanol, butanol	Rozpuszczalniki dodawane do szamponów w formie roztworów rzeczywistych, rozpuszczają składniki preparatu powodujące jego zmętnienie
Sekwestranty	Kwas cytrynowy	Zmiękcza wodę
Konserwanty	Parabeny, bronopol, kwas salicylowy, kwas borny	Zapobiega rozwojowi bakterii, pleśni i innych mikroorganizmów
Antyutleniacze	Prowitamina B5, retinol, beta – karoten, TBHQ, OG	Zapobiegają utlenianiu komponentów szamponu
Barwniki	–	Nadają barwę preparatom
Środki zapachowe	–	Neutralizują nieprzyjemny zapach składników szamponu

**Szampony – pudry** są stosowane do mycia na sucho. Mają postać proszku stanowiącego mieszaninę ziemi okrzemkowej, talku, skrobi i węgla sodu. Wskazane składniki cechuje duża higroskopijność. Nie powinny być stosowane do regularnego oczyszczania włosów i skóry głowy, ponieważ wykazują słabe właściwości myjące i niedostatecznie usuwają zanieczyszczenia. Preparat rozprowadza się na skórze głowy i po upływie 30 minut wyczesuje grzebieniem o gęsto rozstawionych zębach.

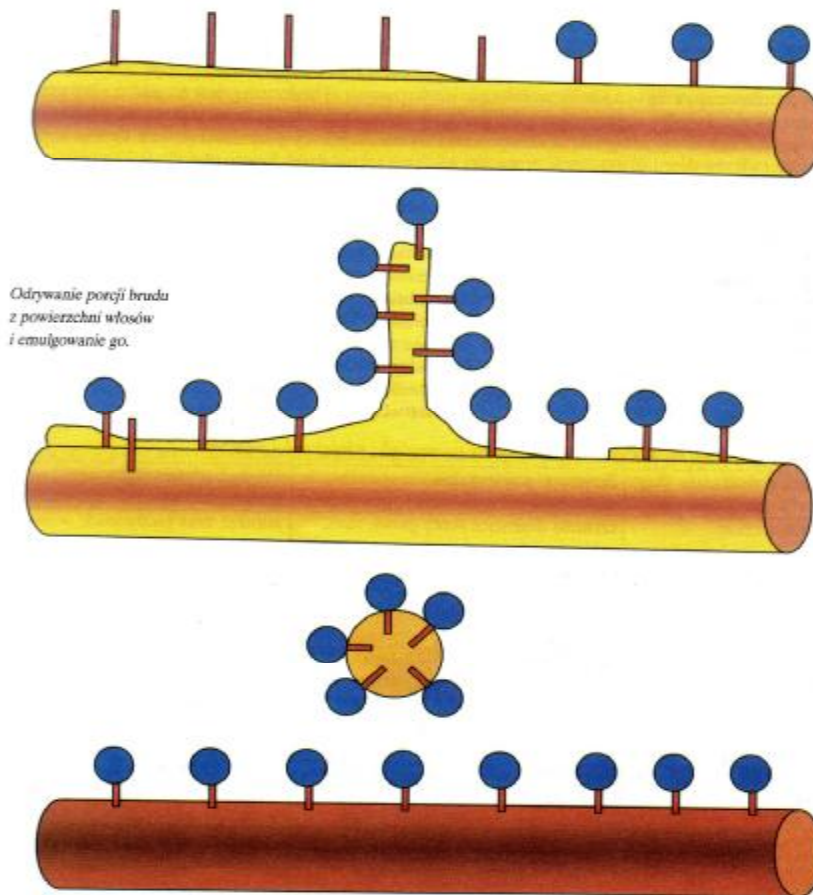
**Szampony oleiste** to mieszanina olejów – rycynowego, sojowego i parafinowego oraz wosków, kwasów tłuszczowych zawartych w olejach roślinnych i trójetanoloaminy lub mydła trójetanoloaminowego. Mają słabe właściwości myjące i nie pienią się. Są przeznaczone do mycia włosów suchych i zniszczonych. Ze względu na silne właściwości natłuszczające szampony oleiste nie powinny być stosowane do regularnego mycia. Preparat wmasowuje się we włosy i po 30 minutach spłukuje ciepłą wodą.

Napięcie powierzchniowe wytworzone na granicy faz woda – powierzchnia włosa powoduje, że zwilżenie włosów czystą wodą jest ograniczone (woda osadza się na włosach w postaci kropli). Zastosowanie środków powierzchniowo czynnych polepsza zwilżalność i umożliwia usunięcie z włosów zanieczyszczeń.

Cząsteczki SPC gromadzą się na granicy faz woda – powierzchnia włosa. Liofobowa część SPC wnika w warstwę brudu i łoję powodując odrywanie niewielkich porcji zanieczyszczeń z powierzchni włosa. Proces ten stanowi kluczowy element mycia i nosi nazwę **emulgowania**. Oderwana porcja brudu jest otoczona cząsteczkami SPC ułożonymi

hydrofilowymi częściami na zewnątrz. Te fragmenty cząsteczki SPC wiążą się trwale z wodą powodując przechodzenie oderwanych zanieczyszczeń do wodnego roztworu – **rozpraszanie**.

*Orientowanie się cząsteczek SPC na powierzchni włosów.*



*Odrywanie porcji brudu z powierzchni włosów i emulgowanie go.*

**Rys. 5.** Schemat odrywania porcji brudu z powierzchni włosów

Rozproszona porcja brudu zostaje zatrzymana w roztworze wodnym. Osadzające się na powierzchni czystych włosów SPC zapobiegają przyleganiu emulgowanego i rozproszonego brudu.

#### 4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaki jest podział szamponów fryzjerskich?
2. Jakie substancje lecznicze stosuje się do produkcji szamponów?
3. Jaki jest skład szamponu detergentowego?
4. Jaką funkcję w szamponie pełnią środki powierzchniowo czynne?
5. Jakie substancje odżywcze i lecznicze wprowadza się do szamponów?
6. Na czym polega mechanizm mycia włosów szamponami detergentowymi?

### 4.2.3. Ćwiczenia

#### Ćwiczenie 1

Dobierz właściwości podanych rodzajów szamponów i wpisz je w odpowiednie pola tabeli.

Właściwości:

1. Składnikami myjącymi są mydła sodowe i potasowe. Mają odczyn zasadowy. Działają wysuszająco, odłuszcządzająco i drażniąco na skórę głowy. Powodują rozchylenie łusek, dlatego po ich zastosowaniu włosy należy spłukać roztworem o odczynie kwaśnym.
2. Produkty zawierające detergenty oraz substancje lecznicze o działaniu np. keratolitycznym, normalizującym pracę gruczołów łojowych, odżywczym, bakteriobójczym lub przeciwgrzybiczym.
3. Mają postać proszku stanowiącego mieszaninę ziemi okrzemkowej, talku, skrobi i węglanu sodu. Wskazane składniki cechuje duża higroskopijność. Nie powinny być stosowane do regularnego oczyszczania włosów i skóry głowy, ponieważ wykazują słabe właściwości myjące i niedostatecznie usuwają zanieczyszczenia.
4. Produkt będący mieszaniną olejów – rycynowego, sojowego i parafinowego oraz wosków, kwasów tłuszczowych zawartych w olejach roślinnych i trójetanoloaminy lub mydła trójetanoloaminowego. Ma słabe właściwości myjące i nie pieni się. Jest przeznaczony do mycia włosów suchych i zniszczonych. Ze względu na silne właściwości natłuszczające nie powinien być stosowany do regularnego mycia.

Rodzaje szamponów:

- A. Lecznicze
- B. Pudry
- C. Detergentowe
- D. Oleiste

Rodzaj szamponu	.....	.....	.....	.....
Właściwości	.....	.....	.....	.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem rodzajów szamponów fryzjerskich (Materiał nauczania 4.2.1.),
- 2) wybrać właściwe warianty odpowiedzi,
- 3) wpisać odpowiedzi do tabeli,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

## Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę zamieszczoną w karcie ćwiczeń nr 2.

Karta ćwiczeń nr 2

Składniki szamponu	Przykłady związków	Działanie/ właściwości
..... ..... .....	..... ..... .....	Doskonałe właściwości myjące, dają obfitą pianę, dobrze tolerowane przez skórę
Amfoteryczne środki powierzchniowo czynne	..... ..... .....	..... ..... .....
..... ..... .....	Alkohol cetylowy, lanolina	..... ..... .....
Alkanoloaminy	..... ..... ..... .....	Hamują wysuszające działanie detergentów, dobrze tolerowane przez skórę
..... .....	-	Działają elektrostatycznie, stabilizują wytworzoną przez SPC pianę
..... ..... .....	..... ..... ..... ..... Witaminy, lecytyna, pantenol, keratyna, jedwab	Natłuszczają, tworzą na włosach ochronny film zabezpieczający łuski przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych  ..... ..... Normalizują pracę gruczołów łojowych, działają keratolitycznie oraz przeciwłupieżowo
Środki zagęszczające	..... .....	..... ..... .....
.....	Sól magnezowa i wapniowa kwasu stearynowego	Nadają perłowy połysk preparatom
..... .....	Glikole, etanol, izopropanol, butanol	..... ..... ..... .....
.....	.....	Zmiękcza wodę
Konserwanty	..... .....	..... .....
.....	Prowitamina B5, retinol, beta – karoten, TBHQ, OG	Zapobiegają utlenianiu komponentów szamponu
Barwniki	-	.....
.....	-	.....

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się z opisem składu szamponu detergentowego (materiał nauczania 4.2.1.),
- 2) zapoznać się z wpisami w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### Ćwiczenie 3

Wykonaj szampon oleisty z poniższych składników.

#### Składniki:

Kwasy tłuszczowe oleju roślinnego	14,00
Lanolina	4,00
Olej parafinowy	27,00
Olej rycynowy	7,0
Olej sojowy	41,00
Trójetanoloamina	7,0

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się ze składem szamponu oleistego i sposobem jego przygotowania (tj. do ogrzanej do temperatury 70°C mieszaniny tłuszczów wlewa się powoli trójetanoloaminę i miesza do ostygnięcia),
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) odmierzyć wskazane w recepturze ilości składników,
- 4) połączyć składniki zgodnie ze sposobem wykonania szamponu,
- 5) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

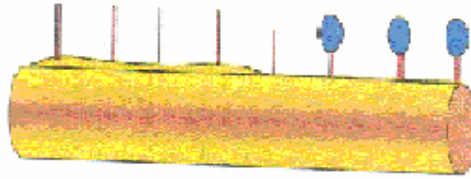
Wyposażenie stanowiska pracy:

- 2 zlewki szklane duże,
- 3 zlewki szklane średnie,
- waga laboratoryjna,
- cylinder miarowy,
- mieszadło elektryczne,
- płaszcz grzejny,
- termometr rtęciowy o skali do 100°C,
- odczynniki chemiczne: kwasy tłuszczowe olejów roślinnych, oleje: parafinowy, rycynowy, sojowy, lanolina, trójetanoloamina,
- kolba z korkiem na szlif lub butelka z tworzywa sztucznego na gotowy preparat,
- instrukcja wykonania ćwiczenia.

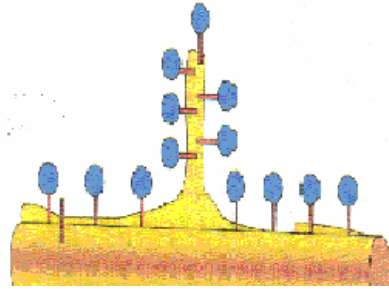
### Ćwiczenie 4

Wyjaśnij procesy przedstawione na poniższych schematach

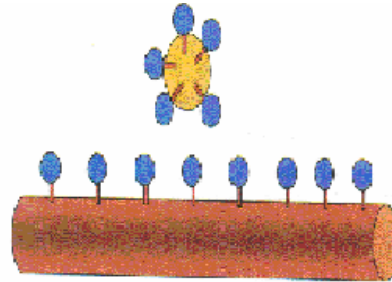
Schemat 1



Schemat 2



Schemat 3



Schemat 1

.....  
.....  
.....

Schemat 2

.....  
.....  
.....  
.....

Schemat 3

.....  
.....  
.....  
.....

## Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z mechanizmem mycia włosów szamponem detergentowym (materiał nauczania 4.2.1.),
- 2) zapoznać się z dołączonymi do ćwiczenia schematami,
- 3) opisać procesy przedstawione na schematach,
- 4) porównać swoje opisy z opisami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### 4.2.4. Sprawdzian postępów

**Czy potrafisz:**

	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
1) określić zadania szamponu?	..	..
2) wskazać rodzaje szamponów fryzjerskich?	..	..
3) scharakteryzować rodzaje szamponów?	..	..
4) określić skład i funkcje składników szamponu detergentowego?	..	..
5) wyjaśnić mechanizm mycia włosów szamponem detergentowym?	..	..
6) wyjaśnić proces emulgowania i rozpraszania brudu?	..	..



## 4.3. Preparaty do pielęgnacji włosów

### 4.3.1. Materiał nauczania

Preparaty do pielęgnacji włosów mogą działać doraźnie, maskując uszkodzenia i wady włosów lub długofalowo, wpływając na strukturę oraz funkcjonowanie włosów i skóry głowy. Biorąc pod uwagę powyższy podział wyróżnia się preparaty o działaniu kondycjonującym, ochronnym, regenerującym oraz stymulującym i regulującym procesy fizjologiczne włosów i skóry głowy.

Kondycjonery to balsamy lub odżywki zawierające substancje aktywne działające na powierzchni włosa (poprawiają kondycję łusek). Działają doraźnie, uzyskany efekt pielęgnacyjny utrzymuje się do pierwszego mycia. Włosy po zastosowaniu omawianych środków są puszyste, miękkie w dotyku, elastyczne i o ładnym połysku.

Preparaty ochronne, podobnie jak kondycjonery, działają na powierzchni włosów. Mają postać emulsji bądź roztworów. Substancje aktywne w nich zawarte osadzają się na łuskach tworząc film izolujący włókna włosa przed zewnętrznymi czynnikami niszczącymi np. promieniami UV, wolnymi rodnikami. Stosowanie preparatów tego typu zapobiega splątaniu włosów i ułatwia ich rozczesywanie. Specyficzną grupę środków ochronnych stanowią preparaty stosowane przed zabiegami chemicznymi (farbowaniem, rozjaśnianiem, ondulacją lub prostowaniem chemicznym). Chronią strukturę włosów przed działaniem oksydantów lub reduktorów oraz wyrównują i uzupełniają ubytki we włosie, poprawiając ich wytrzymałość i wygląd.

Preparaty regenerujące to kremy, maski lub odżywki, które długotrwale poprawiają strukturę włosów. Substancje aktywne w nich zawarte wnikają do wnętrza włosa. Wbudowują się w cement międzykomórkowy, substancję uszczelniającą w korze i łańcuchy keratynowe. Efekty działania omawianych środków w początkowej fazie stosowania jest prawie niezauważalny. Po dłuższym stosowaniu poprawia się wytrzymałość mechaniczna, nawilżenie i odżywienie włosów.

Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne to płyny, lotiony lub ampułki zawierające wysoko skondensowane substancje aktywne. Efektywnie wzmacniają, odżywiają i stymulują wzrost włosów. Celem stosowania omawianych środków jest:

- stymulacja procesów odnowy naskórka,
- poprawa ukrwienia skóry głowy i mieszków włosowych,
- przyspieszenie porostu i hamowanie wypadania włosów,
- normalizacja pracy gruczołów łojowych,
- regulacja innych zaburzeń np. łupieżu.

W poniższej tabeli przedstawiono przykładowe substancje aktywne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych.

**Tabela 2.** Substancje aktywne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych [4, str. 52]

Rodzaj preparatu	Substancje aktywne	Działanie pielęgnacyjne
Kondycjonery, preparaty regenerujące i ochronne	Substancje tłuszczowe: – kwasy tłuszczowe np. stearynowy, rycynowy, – alkohole tłuszczowe np. cetylowy, stearylowy – oleje roślinne np. oliwa z oliwek, olej kukurydziany – woski np. pszczeli, lanolina – fosfolipidy	Tworzą film ochronny na powierzchni włosów, słabo łączą się z łuskami, wnikają do wnętrza włosa wbudowują się z cementem międzykomórkowym
	Silikony np. glikole silikonowe	Tworzą film ochronny, poprawiają połysk i rozczesywanie włosów
	Związki zawierające azot np. aminy, amidy, tlenki amin	Uszczelniają łuski włosowe, wnikają do kory, wbudowują się w uszkodzone struktury keratyny, nadają włosom połysk i poprawiają ich rozczesywanie
	Proteiny i ich pochodne np. kolagen, keratyna, elastyna, jedwab, kazeina	Tworzą elastyczny, zapobiegający wysychaniu film, przenikają do kory, wbudowują się w ubytki struktury
	Bezpośrednio nawilżające np. gliceryna, glikole, sorbitol	Zatrzymują wodę we włosie i zapobiegają przed jej odparowywaniem
	Strukturanty keratyny np. glukoza, kwas glutaminowy	Wbudowują się w ubytki łańcuchów keratynowych, poprawiają wytrzymałość mechaniczną włosów i ich wygląd
	Związki kationowoczynne np. IV – rzędowe sole amonowe, pochodne silikonów, pochodne aminokwasów i protein	Wygładzają, nadają połysk, miękkość i elastyczność włosom, selektywnie regenerują włosy zniszczone
Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne włosów i skóry głowy	Amidy kwasu mlekowego i octowego, siarka koloidalna, dziegieć, ekstrakty roślinne np. z pokrzywy, brzozy, szałwi, chmielu, aminokwasy zawierające siarkę, polimery filmotwórcze	Normalizują pracę gruczołów łojowych i hamują aktywność bakteryjną, zmniejszają skutki przetłuszczania włosów
	Pirytion cynku, disiarczek selenu, kwas salicylowy, ketakonazol	Ograniczają działanie grzybów drożdżakowatych odpowiedzialnych za powstawanie łupieżu, zmniejszają aktywność gruczołów łojowych, działają keratolitycznie i łagodząco
	Pochodne kwasu nikotynowego, wit. A, E, H i z grupy B, mentol, wyciągi z żeń-szenia, pieprzowca czerwonego, czarnej rzepy i cynamonu	Poprawiają funkcjonowanie mieszków włosowych, stymulują porost i hamują wypadanie włosów

Zbyt częste stosowanie prawidłowo dobranych kosmetyków i niedokładnie splukiwanie, może prowadzić do tworzenia depozytów tj. nadmiernego odkładania się na włosach składników środków pielęgnacyjnych. Sygnałem wskazującym na nadmiar preparatu jest wygląd włosów. Stają się ciężkie i wiotkie, nie utrzymują kształtu i wykazują brak puszystości.

Skład środków pielęgnacyjnych zależy od ich rodzaju, działania na włosy i formy występowania. Ogólny skład preparatów pielęgnacyjnych przedstawiono w poniższej tabeli:

**Tabela 3.** Skład preparatów pielęgnacyjnych i ich działanie [4, str. 53]

Składniki preparatu	Działanie/ funkcja w preparacie
Substancje aktywne	Działają kondycjonująco, regenerująco, ochronnie lub stymulująco na mieszki włosowe i skórę głowy, np. witaminy, pantenol, białka
Składniki konsystencjtwórcze	Nadają odpowiednią formę preparatom, np. emulsje, substancje żelotwórcze, substancje pianotwórcze
Zagęszczacze	Odpowiadają za właściwą konsystencję preparatu, np. zagęstnika celulozowe
Konserwanty	Przedłużają trwałość preparatu, hamują rozwój pleśni, drożdżaków i bakterii
Barwniki	Poprawiają wygląd preparatu
Substancje zapachowe	Neutralizują woń substancji aktywnych i zwiększają komfort użycia preparatu, np. olejki eteryczne, syntetyczne kompozycje zapachowe
Rozpuszczalniki	Woda, alkohole

Środki pielęgnacyjne mają formę: emulsji, żeli, pianek, klarownych roztworów lub olejków.

**Emulsja** to mieszanina dwóch niemieszających się wzajemnie faz ciekłych: wodnej i olejowej (tłuszczowej). Uzyskanie jednolitej konsystencji preparatu uzyskuje się przez zastosowanie tzw. emulgatorów. Wyróżnia się emulsje typu:

- olej/woda (o/w) – faza tłuszczowa jest zawieszona w fazie wodnej
- woda/olej (w/o) – faza wodna jest zawieszona w fazie tłuszczowej.

Preparaty pielęgnacyjne, w których przeważa faza wodna to balsamy, te z przewagą fazy tłuszczowej to kremy.

W formie emulsji typu o/w produkuje się przeważnie środki kondycjonujące lub regenerujące do włosów z niewielkimi uszkodzeniami, natomiast w formie emulsji typu w/o – preparaty regenerujące do włosów z ubytkami w strukturze keratyny.

**Żele** powstają w wyniku koagulacji roztworu koloidalnego (powstającego w wyniku rozpuszczenia w rozpuszczalniku substancji o dużych cząsteczkach). Wyróżnia się dwie grupy tych preparatów:

- żele wodne i wodnoalkoholowe o działaniu nawilżającym,
- lipożele o działaniu regenerującym, natłuszczającym i ochronnym.

Środki pielęgnacyjne w formie żeli poleca się głównie do regeneracji włosów suchych i zniszczonych.

**Pianki** uzyskuje się na skutek wymieszania fazy ciekłej z powietrzem przy użyciu środków powierzchniowo czynnych o działaniu pianotwórczym. Preparaty pielęgnacyjne w formie pianek mają lekką konsystencję i nie wymagają spłukiwania. Dają się łatwo i równomiernie rozprowadzić na włosach. W formie pianek produkuje się środki kondycjonujące i regenerujące do włosów z niewielkimi uszkodzeniami struktury.

**Klarowne roztwory** (roztwory właściwe) powstają na skutek rozpuszczenia substancji aktywnej w rozpuszczalniku (np. wodzie, alkoholu). W tej formie produkuje się preparaty stymulujące funkcjonowanie mieszków włosowych i skóry głowy oraz preparaty lecznicze.

**Olejki** to mieszaniny substancji tłuszczowych. Preparaty pielęgnacyjne w formie olejków to głównie środki regenerujące o silnym działaniu nawilżającym i ochronnym. Są przeznaczone do pielęgnacji włosów przesuszonych i silnie zniszczonych.

### 4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaka jest klasyfikacja preparatów pielęgnacyjnych?
2. Jak działają na włosy środki o działaniu kondycjonującym, regenerującym, ochronnym oraz stymulującym funkcjonowanie mieszków włosowych i skóry głowy?
3. Jakie substancje czynne stosuje się w preparatach pielęgnacyjnych?
4. Jaki jest skład i funkcje składników preparatów pielęgnacyjnych?
5. Jakie są formy występowania środków pielęgnacyjnych?

### 4.3.3. Ćwiczenia

#### Ćwiczenie 1

Dobierz opisy cech do podanych rodzajów preparatów pielęgnacyjnych i wpisz je w odpowiednie pola tabeli.

#### Cechy preparatów:

1. To balsamy lub odżywki zawierające substancje aktywne działające na powierzchni włosa (poprawiają kondycję łusek). Działają doraźnie, uzyskany efekt pielęgnacyjny utrzymuje się do pierwszego mycia. Włosy po zastosowaniu omawianych środków są puszyste, miękkie w dotyku, elastyczne i o ładnym połysku.
2. To płyny, lotiony lub ampułki zawierające wysoko skondensowane substancje aktywne. Efektywnie wzmacniają, odżywiają i stymulują wzrost włosów.
3. Mają postać emulsji bądź roztworów. Substancje aktywne w nich zawarte osadzają się na łuskach tworząc film izolujący włókna włosa przed zewnętrznymi czynnikami niszczącymi np. promieniami UV, wolnymi rodnikami. Stosowanie preparatów tego typu zapobiega splątaniu włosów i ułatwia ich rozczesywanie.
4. To kremy, maski lub odżywki, które długotrwale poprawiają strukturę włosów. Substancje aktywne w nich zawarte wnikają do wnętrza włosa. Wbudowują się w cement międzykomórkowy, substancję uszczelniającą w korze i łańcuchy keratynowe. Efekty działania omawianych środków w początkowej fazie stosowania są prawie niezauważalne. Po dłuższym stosowaniu poprawia się wytrzymałość mechaniczna, nawilżenie i odżywienie włosów.

#### Rodzaje preparatów pielęgnacyjnych:

- A. Stymulatory funkcjonowania mieszków włosowych i skóry głowy
- B. Środki regeneracyjne
- C. Kondycjonery
- D. Środki ochronne

Rodzaj preparatu pielęgnacyjnego	.....	.....	.....	.....
Cechy preparatu	.....	.....	.....	.....

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się z opisem cech środków pielęgnacyjnych (materiał nauczania 4.3.1.),
- 2) wybrać właściwe warianty odpowiedzi,
- 3) wpisać odpowiedzi do tabeli zawartej w karcie ćwiczeń,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę zamieszczoną w karcie ćwiczeń.

Rodzaj preparatu	Substancje aktywne	Działanie pielęgnacyjne
Kondycjonery, preparaty regenerujące i ochronne	Substancje tłuszczowe:	.....
	– .....	.....
	.....	.....
	– .....	.....
	.....	.....
	– .....	.....
	– .....	.....
	– .....	.....
	Silikony np. ....	.....
	.....	.....
	Związki zawierające azot np.	.....
	.....	.....
	.....	.....
	Proteiny i ich pochodne np.	.....
	.....	.....
	.....	.....
	Bezpośrednio nawilżające np.	.....
	.....	.....
	.....	.....
	Strukturanty keratyny np.	.....
	.....	.....
	.....	.....
	Związki kationowoczyste np.	.....
	.....	.....
	.....	.....

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem substancji aktywnych stosowanych w środkach pielęgnacyjnych (materiał nauczania 4.3.1.),
- 2) zapoznać się z wpisami w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

### Ćwiczenie 3

Wykonaj płyn przeciwłupieżowy zgodnie z recepturą.

#### Składniki:

Disteryl	1,00
Kwas salicylowy	0,50
Wyciąg z podbiału	4,00
Wyciąg z pokrzywy	5,0
Wyciąg z kłącza tataraku	5,00
Alkohol etylowy	40,0
Woda	do 100

#### Wykonanie:

Przygotowanie naparu ziołowego.

Łyżkę stołową ziół zalewa się w dużej zlewce 500g wody o temperaturze pokojowej, miesza i ogrzewa pod przykryciem nie dopuszczając do wrzenia przez 30 minut na łaźni wodnej. Następnie przecedza się napar przez sito z bibułą filtracyjną. [ Źródło poz. 1, str. 194]

Przygotowanie płynu

Połączyć wodę i alkohol następnie dodawać mieszając pozostałe składniki preparatu.

[1, s. 203]

### Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się ze składem płynu przeciwłupieżowego i sposobem jego przygotowania (instrukcja do wykonania ćwiczenia),
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) odmierzyć wskazane w recepturze ilości składników,
- 4) połączyć składniki zgodnie ze sposobem wykonania preparatu,
- 5) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- 4 zlewki szklane duże,
- 2 zlewki szklane średnie,
- waga laboratoryjna,

- cylinder miarowy,
- bagietka szklana,
- płaszcz grzejny,
- lejek Büchera,
- bibuła filtracyjna,
- odczynniki chemiczne: zioła: podbiał, pokrzywa, kłącze tataraku, disteryl, kwas salicylowy, etanol techniczny, woda destylowana,
- kolba z korkiem na szlif lub butelka z tworzywa sztucznego na gotowy preparat,
- instrukcja wykonania ćwiczenia.

#### 4.3.4. Sprawdzian postępów

<b>Czy potrafisz:</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
1) wskazać rodzaje preparatów pielęgnacyjnych?	..	..
2) scharakteryzować rodzaje preparatów pielęgnacyjnych?	..	..
3) wskazać substancje czynne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych?	..	..
4) określić skład i funkcje składników środków pielęgnacyjnych?	..	..
5) wskazać formy występowania środków pielęgnacyjnych?	..	..

## 4.4. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych

### 4.4.1. Materiał nauczania

Pielęgnacja to grupa czynności higienicznych i pielęgnacyjnych, których celem jest utrzymanie czystości oraz prawidłowej fizjologii włosów i skóry głowy. Do czynności i zabiegów pielęgnacyjnych zalicza się:

- czesanie – dbałość o estetykę fryzury,
- szczotkowanie – poprawa sprężystości włosów,
- strzyżenie końcówek – poprawa wyglądu włosów,
- mycie – oczyszczanie włosów,
- masaż – poprawa ukrwienia skóry, relaksacja,
- ochrona – zabezpieczenie włosów,
- kondycjonowanie – poprawa wyglądu włosów,
- regeneracja – poprawa struktury włosów,
- stymulacja pracy mieszków włosowych – normalizacja fizjologii włosów.

Pielęgnacja ma charakter mechaniczny i chemiczny. Do pielęgnacji mechanicznej zalicza się czesanie, szczotkowanie, strzyżenie i masaż natomiast do pielęgnacji chemicznej – wszystkie zabiegi do wykonania, których wykorzystuje się preparaty fryzjerskie.

Czesanie( uporządkowanie) włosów należy wykonywać spokojnymi ruchami, w kierunku zgodnym z kierunkiem ułożenia łusek włosowych( z góry na dół). Włosy czesze się warstwami, od końcówek przesuwając się stopniowo ku nasadzie.

Szczotkowanie wykonuje się 1 – 2 razy dziennie( przy włosach z przetłuszczającą się skórą głowy zabieg należy wykonywać rzadko albo raz dziennie miękką szczotką, żeby nie masować skóry głowy). Zabieg wykonuje się płynnymi ruchami, zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa( od nasady po końce).

Mycie włosów to podstawowy zabieg higieniczny. Jego celem jest:

- usunięcie z włosów zanieczyszczeń,
- przygotowanie włosów do zabiegów chemicznych, np. ondulacji chemicznej, koloryzacji półtrwałej,
- przerwanie reakcji chemicznych zachodzących we włosie podczas wykonywania, np. rozjaśniania, koloryzacji.

Wyróżnia się następujące sposoby mycia włosów:

- na sucho,
- środkami specjalnymi,
- na mokro.

**Mycie na sucho** jest wykonywane sporadycznie. Najczęściej wtedy, gdy skóra głowy nie powinna mieć kontaktu z detergentami i wodą. Do zabiegu używa się pudrów o silnych właściwościach higroskopijnych. Preparat rozprowadza się na skórze głowy i włosach i pozostawia na 10 – 15 minut, aby wchłonął zanieczyszczenia. Następnie preparat wraz z zanieczyszczeniami wyczesuje się z włosów grzebieniem o gęsto rozstawionych zębach.

**Mycie środkami specjalnymi** polega na miejscowym usuwaniu z włosów zanieczyszczeń, których nie można usunąć szamponami detergentowymi. Do zabiegu używa się np. nafty, eteru, benzyny ekstrakcyjnej. Wacik nasącza się środkiem myjącym i delikatnie usuwa z włosów zabrudzenie. Po usunięciu zanieczyszczeń włosy należy umyć na mokro.



**Mycie na mokro szamponami detergentowymi** jest najczęściej stosowanym sposobem mycia włosów. Może być wykonywany dwiema technikami:

- do przodu, w której głowa klienta jest skierowana do przodu, stosowana przy myciu w warunkach domowych,
- do tyłu, w której głowa klienta jest odchylona do tyłu, stosowana w salonach fryzjerskich.
- Etapy mycia na mokro to:
  - operacje przygotowawcze – diagnoza stanu włosów, dobór odpowiedniego szamponu i odżywki o działaniu kondycjonującym, przygotowanie stanowiska pracy i zabezpieczenie odzieży klienta mycie włosów.
  - operacje końcowe – kondycjonowanie, rozczesanie i osuszenie włosów.

Przebieg technologiczny mycia na mokro

1. Przygotowanie stanowiska pracy – zdezynfekować umywalkę i zgromadzić na stanowisku do mycia:
  - narzędzia: grzebień do rozczesywania włosów (zdezynfekować przed zabiegiem),
  - bieliznę: ręcznik frotte, ręczniki papierowe,
  - odzież ochronną: rękawiczki lateksowe lub foliowe,
  - preparaty fryzjerskie: szampon i odżywkę.
2. Przygotowanie klienta do zabiegu – przed przystąpieniem do mycia włosów zabezpiecza się odzież klienta ręcznikiem frotte.
3. Diagnoza stanu włosów (patrz materiał nauczania pkt. 4.1.1.).
4. Dobór środków myjących (patrz materiał nauczania 4.2.1.).
5. Mycie włosów – obejmuje następujące czynności:
  - umycie i zdezynfekowanie rąk;
  - założenie rękawiczek ochronnych;
  - zwilżenie włosów wodą – czynność należy wykonywać ostrożnie, fryzjer dłonią zabezpiecza granice porostu w obrębie konturu wewnętrznego przed spłynięciem wody na twarz klienta. Cały porost powinien być dokładnie zwilżony ciepłą wodą;
  - przygotowanie szamponu – fryzjer nanosi preparat na dłonie, dodaje odrobinę wody i rozciera w celu równomiernego rozcieńczenia preparatu;
  - naniesienie szamponu na włosy – preparat rozprowadza się na włosach w okolicach konturu wewnętrznego (nad czołem) i zewnętrznego (na karkiem) oraz po bokach głowy;
  - pierwsze mycie – szampon wmasowuje się w mokre włosy płynnymi, delikatnymi i kolistymi ruchami zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów. Należy skoncentrować się na tych partiach porostu, które są szczególnie narażone na zabrudzenie – sekcje nad czołem i przy skroniach oraz nad karkiem;
  - płukanie – ciepłą wodą spłukuje się szampon wraz z zanieczyszczeniami;
  - drugie mycie – wykonuje się w celu usunięcia pozostałości zanieczyszczeń na włosach i skórze głowy;
  - płukanie.
6. Kondycjonowanie włosów – odżywkę o natychmiastowym działaniu pielęgnacyjnym nakłada się od końcówek po nasadę i delikatnie wmasowuje we włosy. Zadawalające efekty pielęgnacyjne daje wykonanie na tym etapie zabiegu masażu relaksującego.
7. Płukanie – ciepłą wodą dokładnie spłukuje się odżywkę, aby nie tworzył się depozyt substancji aktywnych mogący niekorzystnie wpływać na stan włosów.
8. Rozczesanie włosów – czynność wykonuje się masywnym grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach;
9. Osuszenie włosów ręcznikiem – włosy wyciska się w ręcznik.

## Masaż głowy

Masaż towarzyszy myciu włosów i zabiegom pielęgnacyjnym. Wspomaga odżywienie włosów oraz:

- pobudza pracę gruczołów łojowych,
- pobudza krążenie krwi,
- likwiduje napięcie skóry.

Podczas świadczenia usług fryzjerskich można wykonać masaż:

- leczniczy - uśmierza bóle głowy,
- pobudzający - wspomaga odżywienie włosów,
- relaksujący - poprawia samopoczucie klienta,
- aromaterapeutyczny - zależnie od zastosowanych olejków eterycznych może działać pobudzająco, uspokajająco, relaksująco.

**Masaż leczniczy** obejmuje część owłosioną skóry głowy i masaż twarzy. Zabieg wykonuje się w kierunku zgodnym z przebiegiem naczyń żylnych i chłonnych oraz przebiegiem mięśni twarzy. Skórę masuje się oburącz opuszkami palców w kierunku od okolicy ciemieniowej w kierunkach bocznych do kąta żuchwy. Część potyliczną masuje się zsuwając ręce poza uszami na kark. Stosuje się głaskanie i rozcieranie. Szczególną odmianę stanowi koliste, lekkie, trwające 10 minut głaskanie opuszkami palca trzeciego lub czwartego w okolicy skroniowej. Celem tego głaskania jest działanie uśmierzające bóle głowy. Masaż twarzy obejmuje opracowanie mięśni w trzech częściach twarzy: żuchwowej, szczękowej i czołowej. Masaż wykonuje się symetrycznie opuszkami palców w kierunku od linii środkowej twarzy do okolicy kąta żuchwy. Stosuje głaskanie, rozcieranie i oklepywanie [5, str.74].

**Masaż pobudzający** jest wykonywany z przewagą ruchów uciskania i rozcierania. Pobudza krążenie krwi i dotlenia mieszki włosowe. Poprawia samopoczucie klienta.

**Masaż relaksujący** wykonuje się z przewagą ruchów głaskania. Technikę wykonania podstawowego masażu relaksującego przedstawiono na poniższym schemacie.



Rys. 6. Etapy masażu podstawowego [4, str. 181]

**Masaż aromaterapeutyczny** wykonuje w okolicach skroni z zastosowaniem olejków eterycznych rozcieńczonych w tzw. olejach – nośnikach, np. oleju migdałowym lub słonecznikowym. Masaż wykonuje się z przewagą ruchów głaskania i ugniatania. Do zabiegu używa się kompozycji maksymalnie 5 różnych olejków eterycznych. W poniższej tabeli przedstawiono najczęściej stosowane olejki i ich działanie terapeutyczne.

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
Bazylikowy	Pobudzające, przeciwbólowe
Bergamotowy	Przeciwstresowe
Cyprysowy	Uspokajające, przeciwbólowe
Cytrynowy	Łagodzi napięcie nerwowe
Eukaliptusowy	Łagodnie pobudzający
Lawendowy	Uspokajające
Limetkowy	Przeciwdepresyjne, przeciwłękowe
Mandarynkowy	Uspokajające
Rozmarynowy	Pobudzające
Różany	Uspokajające

Przeciwwskazaniami do wykonania masażu są:

- stany zapalne skóry głowy,
- nadczynność gruczołów łojowych,
- zniszczone włosy,

Należy pamiętać, że masażu aromaterapeutycznego nie wykonuje się u kobiet w ciąży i karmiących. W ramach pielęgnacji chemicznej wyróżnia się następujące typy zabiegów:

- pielęgnację ramową – firmowe zabiegi wykonywane w salonach fryzjerskich,
- pielęgnację kompleksową – pełna pielęgnacja w salonie i w domu.

Pielęgnacja ramowa to zestaw usług specjalistycznych opracowywanych przez profesjonalne firmy fryzjerskie. Wykonywanie zabiegów ze wskazanego zakresu wymaga przeszkolenia i uzyskania stosownych certyfikatów potwierdzających umiejętności fryzjera.

Na pielęgnację kompleksową składają się poszczególne zabiegi wykonywane w salonie przez fryzjera i w domu przez klienta. Wskazany typ pielęgnacji obejmuje najczęściej wykonywanie zabiegów z zakresu kondycjonowania, regeneracji i ochrony.

Kondycjonowanie to krótkotrwała poprawa stanu włosów. Jest zabiegiem doraźnym. Działanie pielęgnacyjne dotyczy zewnętrznej warstwy włosów. Zasady kondycjonowania:

- produkty aplikuje się na wilgotne, czyste włosy,
- preparat kondycjonujący powinien być dobrany do typu i stanu włosów,
- preparat aplikuje się na włosy w ilości wskazanej przez producenta (zbyt duża ilość środka pielęgnacyjnego może obciążyć i zmatowić włosy),
- nie należy przedłużać czasu działania preparatu na włosy,
- po nałożeniu produktu można włosy przykryć foliowym czepkiem lub ręcznikiem i miejscowo podgrzać suszarką.

Cele kondycjonowania:

- wygładzenie łusek włosowych,
- uzupełnienie ubytków w zewnętrznej warstwie włosa,
- nawilżenie włosów,
- neutralizacja ujemnych ładunków kumulujących się na powierzchni włosów (włosy przestają się elektryzować).

Regeneracja to długotrwała poprawa stanu włosów. Zabiegi wykonuje się na włosach uszkodzonych i zniszczonych.

**Tabela 3.** Częstotliwość stosowania środków regeneracyjnych [4, s. 52]

<b>Stan włosów</b>	<b>Częstotliwość stosowania środków regeneracyjnych</b>
Włosy normalne	Jeden zabieg co 4 – 6 tygodni
Włosy suche	Jeden zabieg co 3 – 4 tygodnie
Włosy suche ze zniszczeniami mechanicznymi	W pierwszej fazie regeneracji: jeden zabieg co 2 – 3 tygodnie, później co 3 – 4 tygodnie
Włosy zniszczone zabiegami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji: jeden zabieg co 1 – 2 tygodnie, później sukcesywnie zmniejszać częstotliwość zabiegów w zależności od poprawy stanu włosów
Włosy silnie zniszczone agresywnie działającymi środkami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji 2 – 4 razy w tygodniu, potem raz w tygodniu

Zasady regeneracji:

- właściwe ustalenie częstotliwości wykonywania zabiegu,
- prawidłowe dobranie preparatów regenerujących,
- przestrzeganie zaleceń producenta do stosowania preparatów,
- dokładne wykonywanie wszystkich czynności składających się na dany zabieg regeneracyjny.

Cele regeneracji:

- likwidacja ubytków w strukturze włosów,
- stopniowa odbudowa uszkodzonych fragmentów włosów,
- poprawa właściwości włosów – wytrzymałości mechanicznej, elastyczności i sprężystości włosów.

Ochrona to zabezpieczenie włosów przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych np. promieni UV, wolnych rodników, preparatów fryzjerskich. Środki ochronne często działają synergistycznie z kondycjonerami i preparatami regenerującymi.

Nieco innego sposobu postępowania wymaga od fryzjera pielęgnacja włosów dziecka. Należy pamiętać, że włosy dzieci są delikatniejsze. Do ich mycia stosuje się szampony zawierające niejonowe środki powierzchniowo czynne, które nie powodują podrażnień śluzówek i wykazują łagodne działanie myjące. Włosy myje się raz w tygodniu, ponieważ do okresu pokwitania gruczoły łojowe produkują mniejszą ilość płaszcza lipidowego. Przy dłuższych włosach poleca się stosowanie delikatnych odżywek o działaniu kondycjonującym, które ułatwiają rozczesywanie. Włosy małych dzieci powinny wysychać samoistnie na powietrzu, starszych można suszyć suszarką.

**Tabela. 4.** Zasady pielęgnacji włosów [4, s. 52]

Stan włosów	Zasady pielęgnacji			
	Mycie	Kondycjonowanie	Regeneracja	Inne zabiegi
Włosy suche z uszkodzeniami	Szampony delikatnie myjące; podczas mycia należy unikać rozciągania i pocierania włosów	Odżywki o działaniu nawilżającym i ochronnym aplikowane po każdym myciu	Preparaty nawilżające i odbudowujące ubytki aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, czesanie włosów po aplikacji toników
Włosy przetłuszczające się	Szampony o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia nie masować skóry głowy, myc włosy stosownie do potrzeb( nawet codziennie)	Odżywki nie aplikuje na włosy przy nasadzie lub stosuje preparaty w formie roztworów( lotiony, toniki)	Nie wykonuje się	Regularne strzyżenie końcówek, unikać szczotkowania włosów i masażu
Włosy po chemicznych zabiegach fryzjerskich	Szampon o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia masować skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi	Odżywki z formułą chroniącą efekty zabiegu oraz o działaniu ochronnym aplikowane po każdym myciu	Preparaty odbudowujące struktury keratynowe, ampułki odżywiające włosy aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, szczotkowanie włosów

#### 4.4.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie zabiegi pielęgnacyjne wykonuje się w salonie fryzjerskim?
2. Jakie zabiegi zalicza się do pielęgnacji mechanicznej?
3. Jakie zabiegi pielęgnacyjne zalicza się do pielęgnacji chemicznej?
4. Jakie są sposoby mycia włosów?
5. Jak wykonuje się mycie na sucho?
6. Jak wykonuje się mycie środkami specjalnymi?
7. Jakie są techniki mycia na mokro?
8. Jaki jest przebieg technologiczny mycia na mokro?
9. Jakie są typy zabiegów zaliczanych do pielęgnacji chemicznej?
10. Na czym polega pielęgnacja ramowa?
11. Na czym polega pielęgnacja kompleksowa?
12. Jaka jest częstotliwość wykonywania zabiegów regeneracyjnych?
13. Na czym polega pielęgnacja włosów dziecka?
14. Jakie są zasady pielęgnacji włosów?
15. Na czym polega pielęgnacja włosów dziecka?

### 4.4.3. Ćwiczenia

#### Ćwiczenie 1

Wykonaj mycie włosów na mokro.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z technologią wykonywania mycia na mokro (materiał nauczania pkt. 4.4.1.),
- 2) przeprowadzić diagnozę stanu włosów,
- 3) dobrać preparaty fryzjerskie dostosowane do potrzeb włosów,
- 4) umyć i zdezynfekować ręce przed zabiegiem,
- 5) wykonać mycie włosów,
- 6) uporządkować stanowisko pracy,
- 7) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stanowisko do mycia włosów,
- szampony fryzjerskie i kondycjonery do różnych rodzajów włosów,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- ręcznik frotte,
- ręczniki papierowe,
- bielizna ochronna,
- rękawiczki lateksowe lub foliowe,
- preparat do szybkiej dezynfekcji.

#### Ćwiczenie 2

Wykonaj zabieg regeneracyjny dostosowany do potrzeb włosów.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeprowadzić wywiad z klientem,
- 2) dokonać badania organoleptycznego stanu włosów,
- 3) dobrać preparat regeneracyjny,
- 4) przygotować stanowisko do mycia włosów,
- 5) wykonać mycie włosów,
- 6) zapoznać się z instrukcją producenta preparatu regeneracyjnego dotyczącą zasad jego aplikacji,
- 7) nałożyć preparat na włosy zgodnie z instrukcją,
- 8) uporządkować stanowisko pracy,
- 9) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stanowisko do mycia włosów,
- preparaty fryzjerskie: szampon głęboko oczyszczający, zestaw preparatów regeneracyjnych,
- instrukcja wykonania zabiegu,
- ręcznik frotte,
- ręczniki papierowe,

- grzebień do rozczesywania włosów,
- bielizna ochronna,
- rękawiczki lateksowe lub foliowe.

### Ćwiczenie 3

Wykonaj masaż pobudzający owłosionej skóry głowy, poniżej wskazaną techniką.

Technika wykonania masażu pobudzającego:

1. Ułożyć obie dłonie na głowie i rozstawić szeroko palce; powoli przesuwać palcami po włosach; czynność wykonuje się przez kilka minut.
2. Nacisnąć mocno czaszkę w różnych miejscach opuszkami palców; zataczać palcami małe kółeczka; poszukać wrażliwych lub napiętych punktów na skórze głowy i rozmasować je.
3. Wymasować dokładnie głowę całymi dłońmi; należy zwrócić uwagę na dość mocne uciskanie boków głowy; zataczać palcami duże koła.
4. Przeczesać włosy dłonią; chwytając pojedyncze kosmyki i lekko je ciągnij; w ten sposób wzmacnia się i dotlenia cebulki włosowe.
5. Ucisnąć punkt na czaszce znajdujący się na przecięciu linii nosa i linii łączącej uszy; masowanie tego miejsca pobudza umysł, poprawia koncentrację i podnosi ciśnienie krwi w organizmie.
6. Położyć obie dłonie na głowie i rozstawić palce; delikatnie oklepywać skórę głowy opuszkami palców; w ten sposób poprawia się krążenie krwi w skórze głowy [6].

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się z techniką wykonywania masażu pobudzającego owłosionej skóry głowy (instrukcja wykonania ćwiczenia),
- 2) wykluczyć przeciwwskazania do wykonania masażu,
- 3) przygotować stanowisko pracy,
- 4) wykonać mycie włosów,
- 5) nałożyć na włosy odżywkę kondycjonującą,
- 6) wykonać masaż pobudzający,
- 7) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stanowisko do mycia włosów,
- ręcznik frotte,
- ręczniki papierowe,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- bielizna ochronna,
- rękawiczki lateksowe lub foliowe,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

#### 4.4.4. Sprawdzian postępów

<b>Czy potrafisz:</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
1) wskazać rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych?	..	..
2) rozróżnić zabiegi zaliczane do pielęgnacji mechanicznej i do pielęgnacji chemicznej?	..	..
3) scharakteryzować sposoby mycia włosów?	..	..
4) określić przebieg technologiczny mycia włosów na mokro?	..	..
5) scharakteryzować rodzaje masażu owłosionej skóry głowy?	..	..
6) wskazać zasady pielęgnacji włosów uszkodzonych?	..	..
7) określić zasady pielęgnacji włosów dziecka?	..	..
8) wykonać mycie włosów na mokro?	..	..
9) wykonać zabieg pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb włosów?	..	..
10) wykonać masaż odpowiadający oczekiwaniom klienta?	..	..



## 5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

### INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem pytań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań dotyczących wykonywania fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych. Pytania: 1, 3, 8 – 9, 13 – 14, 17 – 18 i 20 to pytania wielokrotnego wyboru i tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa; pytania: 5 – 6, 10 i 12 to pytania z luką, w pytaniach: 2, 4, 7, 11, 15 – 16 i 19 należy udzielić krótkiej odpowiedzi.
5. Udzielaj odpowiedzi tylko na załączonej karcie odpowiedzi:
  - w pytaniach wielokrotnego wyboru zaznacz prawidłową odpowiedź X (w przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową),
  - w zadaniach do uzupełnienia wpisz brakujące wyrazy,
  - w pytaniach z krótką odpowiedzią wpisz odpowiedź w wyznaczone pole,
6. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
7. Kiedy udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż jego rozwiązanie na później. Wróć do niego, gdy rozwiążesz pozostałe zadania. Na rozwiązanie testu masz 45 minut.

Powodzenia!

## ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Pielęgnacja włosów normalnych polega na
  - a) utrzymaniu ich prawidłowej fizjologii.
  - b) stosowaniu preparatów nawilżających i ochronnych.
  - c) stosowaniu preparatów odbudowujących strukturę włosów.
  - d) normalizacji pracy gruczołów łojowych.
  
2. Na stan włosów wpływają
  - a) zawartość wody, poziom natłuszczenia, zewnętrzne i wewnętrzne uszkodzenia włókien keratynowych.
  - b) warunki pogodowe.
  - c) stosowanie preparatów nawilżających.
  - d) przyjmowanie odpowiednich leków.
  
3. Uszkodzenia termiczne powstają pod wpływem działania
  - a) niskiej temperatury.
  - b) promieni UV.
  - c) wysokiej temperatury.
  - d) promieni UB.
  
4. Przetłuszczanie włosów wywołują
  - a) długie włosy.
  - b) farbowane włosy.
  - c) dieta bogata w warzywa.
  - d) czynniki drażniące skórę głowy, zaburzenia hormonalne, stres oraz niewłaściwa dieta.
  
5. Badanie organoleptyczne stanu włosów i skóry głowy przeprowadza się za pomocą zmysłu
  - a) zmysłu powonienia.
  - b) zmysłu wzroku i dotyku.
  - c) zmysłu wzroku.
  - d) zmysłu dotyku.
  
7. Biorąc pod uwagę skład środków myjących wyróżnia się szampony
  - a) mydlane i nie mydlane.
  - b) detergentowe i niedetergentowe.
  - c) lecznicze i ziołowe.
  - d) mydlane, detergentowe, lecznicze, pudry, oleiste.
  
8. Szampony detergentowe zawierają
  - a) substancje o działaniu higroskopijnym.
  - b) środki powierzchniowo czynne o działaniu myjącym.
  - c) mydła sodowe i potasowe.
  - d) etanoloaminę.
  
9. Do szamponów leczniczych dodaje się pirytonian cynku o działaniu
  - a) odżywczym.
  - b) nawilżającym.
  - c) przeciwłupieżowym.
  - d) keratolitycznym.

10. Emulgowanie polega na
- odrywaniu przez środek powierzchniowo czynny niewielkich porcji zanieczyszczeń z powierzchni włosów.
  - farbowaniu włosów na kolor jaśniejszy.
  - modelowaniu ufarbowanych włosów.
  - przedłużaniu włosów.
11. Celem stosowania środków stymulujących i regulujących procesy fizjologiczne włosów jest
- stymulacji procesów odnowy naskórka.
  - łupież.
  - przyspieszanie wypadania włosów.
  - stymulacja procesów odnowy naskórka, poprawa ukrwienia skóry głowy i mieszków włosowych, przyspieszanie porostu i hamowanie wypadania włosów, normalizacja pracy gruczołów łojowych oraz regulacja innych zaburzeń tj. łupieżu.
12. Strukturanty keratyny
- wbudowują się ubytki łańcuchów keratynowych oraz poprawiają wytrzymałość mechaniczną włosów i ich wyglądu.
  - pozwalają na przedłużenie włosów.
  - pozwalają na farbowanie włosów.
  - są zbyteczne.
13. Konserwanty
- przedłużają trwałość preparatów.
  - działają kondycjonująco na włosy.
  - nadają formę preparatom.
  - neutralizują woń substancji aktywnych.
14. Emulsja to
- roztwór koloidalny.
  - roztwór rzeczywisty.
  - mieszanina fazy ciekłej i fazy gazowej.
  - mieszanina dwóch niemieszających się faz ciekłych.
15. Sposoby mycia włosów to
- na mokro, na sucho, środkami specjalnymi.
  - wolny i szybki.
  - wodą ciepłą i wodą zimną.
  - wonny i bezwonny.
16. Etapy mycia włosów na mokro to
- przygotowanie mieszaniny.
  - operacje przygotowawcze, mycie włosów, operacje końcowe.
  - substancje czynne o działaniu myjącym.
  - substancje czynne.

17. Masaż pobudzający
- poprawia samopoczucie klienta i uspakaja.
  - wspomaga odżywienie włosów.
  - uśmierza bóle głowy.
  - działa uspakajająco.
18. Klientka wybrała do masażu aromaterapeutycznego olejki: lawendowy i różany.  
Wskazana kompozycja zapachowa działa
- pobudzająco.
  - przeciwbólowo.
  - uspakajająco.
  - przeciwdepresyjnie.
19. Pielęgnacja chemiczna obejmuje dwa typy zabiegów, są to:
- pielęgnacja ramowa i pielęgnacja kompleksowa.
  - pielęgnacja pobudzająca i pielęgnacja relaksująca.
  - pielęgnacja sucha i pielęgnacja mokra.
  - pielęgnacja czynna i pielęgnacja myjąca.
20. W wyniku diagnozy fryzjer ustalił, że włosy klientki są przesuszone, matowe, o obniżonej wytrzymałości mechanicznej. Włosy były poddane zabiegowi ondulacji chemicznej. W celu odbudowy struktury włosów zaproponował serię zabiegów regeneracyjnych wykonywanych z częstotliwością.
- w pierwszej fazie regeneracji 2 – 4 razy w tygodniu, potem raz w tygodniu.
  - raz w miesiącu.
  - co 3 tygodnie.
  - co 1,5 miesiąca.

# KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko .....

## Wykonywanie fryzjerskich zabiegów pielęgnacyjnych

Zakreśl prawidłową odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punktacja
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
<b>Razem:</b>					

## 6. LITERATURA

1. Marzec A.: Chemia kosmetyków , wyd. Dom Organizatora, Toruń 2005
1. Marek Z.: Fryzjerstwo, wyd. WSiP, Warszawa 1991
2. Fryzjerstwo wraz z poradami kosmetycznymi: (praca zbiorowa) Wyd. REA, Warszawa 2006,
3. Sumirska Z (red.): Nowoczesne fryzjerstwo, wyd. P.P.H.U.” SUZI”, Warszawa 2005
4. Prochowicz Z.: Podstawy masażu leczniczego, wyd. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991
5. Strony internetowe:  
[www. epi – centrum.pl](http://www.epi-centrum.pl)  
[www.samozdrowie.interia.pl](http://www.samozdrowie.interia.pl)  
[www. wasylszyn.com.pl](http://www.wasylszyn.com.pl)