



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Zuzanna Sumirska

Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych 514[02].Z3.04

Poradnik dla ucznia

Wydawca
Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007

Recenzenci:

mgr inż. Marcin Kostrzewa
mgr inż. Izabela Suligowska

Opracowanie redakcyjne:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Konsultacja:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 514[02].Z3.04, „Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu technik usług fryzjerskich.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

„Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	3
2. Wymagania wstępne	5
3. Cele kształcenia	6
4. Materiał nauczania	7
4.1. Przygotowanie stanowiska pracy i klienta do zabiegów pielęgnacyjnych	7
4.1.1. Materiał nauczania	7
4.1.2. Pytania sprawdzające	14
4.1.3. Ćwiczenia	15
4.1.4. Sprawdzian postępów	18
4.2. Zabiegi i środki pielęgnacyjne	19
4.2.1. Materiał nauczania	19
4.2.2. Pytania sprawdzające	25
4.2.3. Ćwiczenia	26
4.2.4. Sprawdzian postępów	28
4.3. Czynności końcowe w zabiegach pielęgnacyjnych	29
4.3.1. Materiał nauczania	29
4.3.2. Pytania sprawdzające	30
4.3.3. Ćwiczenia	30
4.3.4. Sprawdzian postępów	31
5. Sprawdzian osiągnięć	32
6. Literatura	36

1. WPROWADZENIE

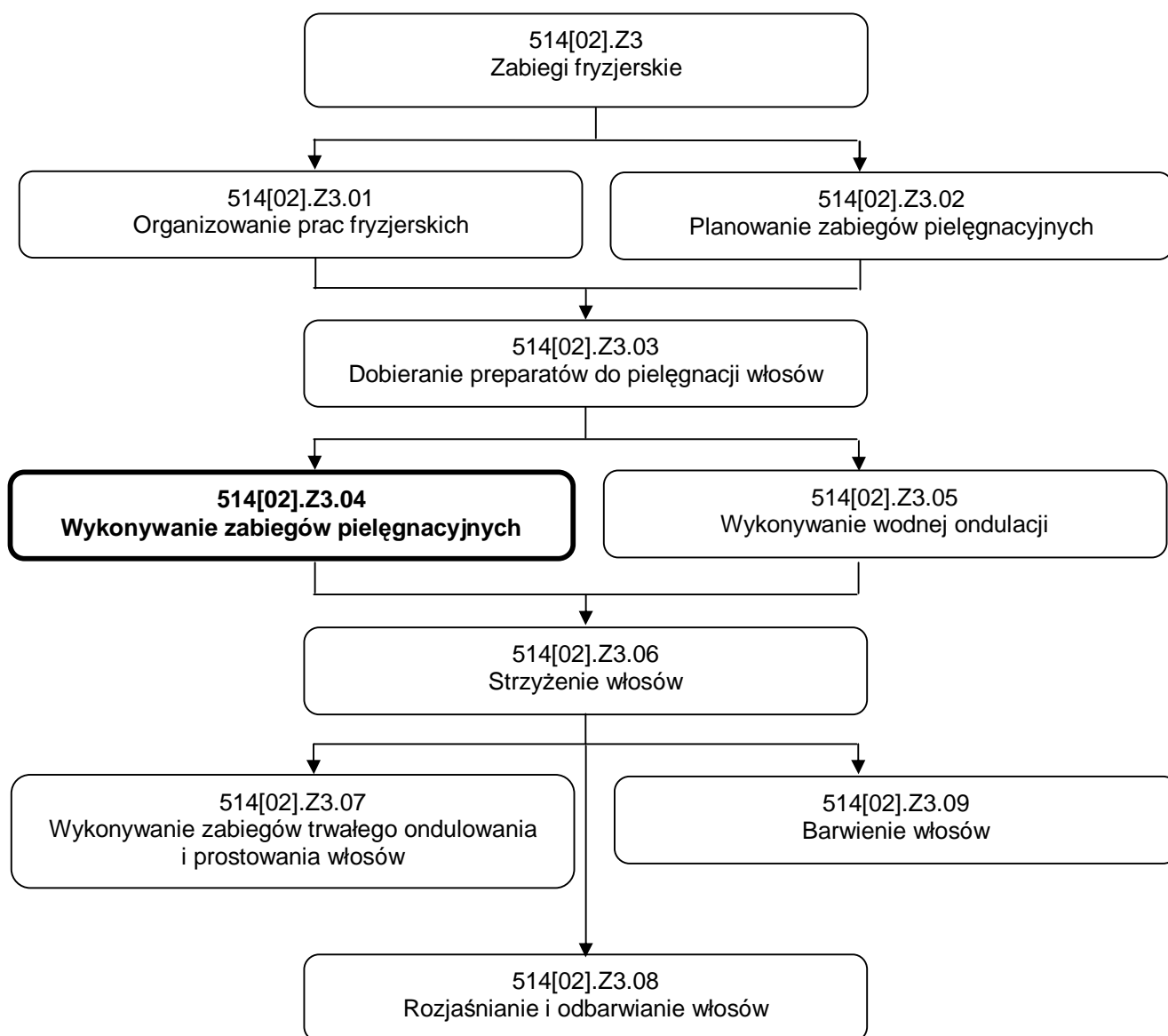
Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy z zakresu wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych, a w tym organizowania stanowiska pracy do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych, ochrony klienta, oceny stanu włosów i skóry głowy, wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb włosów oraz konsultacji kończącej usługę. Pomoże Ci stosować zasady aseptyki i antyseptyki podczas wykonywania czynności zawodowych. Określi rodzaje i działanie środków pielęgnacyjnych.

Poradnik ten zawiera:

1. Wymagania wstępne, czyli wykaz niezbędnych 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. Obejmuje on również ćwiczenia, które zawierają:
 - wykaz materiałów, narzędzi i sprzętu potrzebnych do realizacji ćwiczenia,
 - pytania sprawdzające wiedzę potrzebną do wykonania ćwiczenia,
 - sprawdzian teoretyczny.
4. Przykłady ćwiczeń oraz zestawy pytań sprawdzających Twoje opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu całej jednostki. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń jest dowodem osiągnięcia umiejętności praktycznych określonych w tej jednostce modułowej. 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 daną czynność. Po zrealizowaniu materiału spróbuj zaliczyć sprawdzian osiągnięć z zakresu tematyki jednostki modułowej.

Jednostka modułowa: Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych, której treści teraz poznasz jest jednym z modułów koniecznych do zapoznania się z planowaniem i wykonywaniem zabiegów z zakresu fryzjerstwa.



Schemat układu jednostki modułowej

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki powinieneś umieć:

- charakteryzować budowę i fizjologię włosa,
- charakteryzować budowę i fizjologię skóry głowy,
- identyfikować stan owłosienia i skóry głowy,
- rozróżniać właściwości włosów,
- charakteryzować grupy sprzętu fryzjerskiego,
- dezynfekować narzędzia i przybory fryzjerskie,
- charakteryzować organizowanie stanowiska pracy,
- korzystać z różnych źródeł informacji,
- przestrzegać zasad higieny oraz przepisów bhp i ppoż. podczas świadczenia usług.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- przygotować stanowisko pracy do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych, zgodnie z wymaganiami ergonomii,
- przygotować klienta do zabiegu pielęgnacyjnego,
- zastosować środki ochrony indywidualnej,
- rozpoznać strukturę włosów i stan skóry głowy klienta,
- rozpoznać zmiany chorobowe i uszkodzenia włosów,
- umyć klientowi głowę i wykonać masaż pielęgnacyjny skóry głowy,
- wykonać zabiegi regeneracyjne na włosach suchych i zniszczonych,
- wykonać zabiegi pielęgnacyjne na włosach przetłuszczających się,
- udzielić klientowi porady z zakresu samodzielnej pielęgnacji włosów,
- zdezynfekować i zakonserwować narzędzia stosowane do pielęgnacji włosów,
- oczyścić i dokonać konserwacji aparaty fryzjerskie,
- zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Przygotowanie stanowiska pracy i klienta do zabiegów pielęgnacyjnych

4.1.1. Materiał nauczania

Organizacja stanowiska pracy

Organizując stanowisko pracy do zabiegów pielęgnacyjnych fryzjer postępuje zgodnie z zaleceniami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz analizą dokonaną po wstępnej rozmowie z klientem. Należy pamiętać, że stanowisko pracy fryzjera powinno być czyste i zabezpieczone higienicznie. Sprzęt wykorzystywany w zabiegach musi być czysty, a przedmioty mające kontakt ze skórą i włosami – zdezynfekowane lub w wymaganych przypadkach sterylizowane. Dbłość o higienę i bezpieczeństwo stanowiska, narzędzi, materiałów, a także higienę osobistą, to obowiązek każdego fryzjera.

Dzięki odpowiedniej higienie ogranicza się możliwość powstawania i rozprzestrzeniania się chorób w obrębie stanowiska pracy i otoczenia salonu. Zasady higieny precyzują,

w jaki sposób można uzyskać w zakładzie czystość i bezpieczeństwo pracy (patrz 514[02].O1.01 oraz 514[02].Z3.01).

Pielęgnacja, jak sama nazwa wskazuje ma za zadanie poprawę stanu włosów i skóry głowy oraz zabezpieczenie włosów i skóry głowy przed czynnikami powodującymi ich degenerację, czyli procesy niszczenia. Dlatego stanowisko pracy powinno być wyposażone zgodnie z charakterem zabiegu.

Zgodnie ze standardem do wyposażenia stanowiska pracy do zabiegów pielęgnacyjnych wymienia się następujące przedmioty:

- stanowisko do mycia głowy,
- szampon – usuwanie brudu,
- stanowisko fryzjerskie,
- bielizna fryzjerska – ochrona klienta i fryzjera,
- odzież ochronna – ochrona fryzjera i klienta,
- rękawiczki ochronne – ochrona dłoni,
- grzebień – rozczesywanie włosów,
- nożyczki – usuwanie zniszczonych końców,
- produkty pielęgnacyjne – poprawa stanu włosów i skóry,
- miseczki do produktów pielęgnacyjnych,
- pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych,
- rozpylacze do wody – zwilżenie włosów,
- czepki zabezpieczające – wspomaganie produktu na włosach, zabezpieczenie włosów,
- pojemniki na watę,
- preparaty do dezynfekcji – utrzymanie stanowiska i sprzętu w higienie,
- aparaty – diagnozowanie, nagrzewanie i nawilżanie włosów.

Przedmioty, które są potrzebne do wykonania zabiegu powinny znajdować się na stanowisku pracy, do pozostałych przedmiotów wykorzystywanych podczas zabiegu fryzjer powinien mieć łatwy dostęp.

Stanowisko do mycia głowy i stanowisko fryzjerskie powinny być zaprojektowane zgodnie z zasadami bhp i ergonomii.

Bielizna fryzjerska – bielizna stosowana przez fryzjerów i klientów. Peniary, peleryny, pelerynki, serwetki, ręczniki i inne. Coraz częściej stosuje się dla klientów bieliznę jednorazową, która zostaje użyta tylko dla jednego klienta, a następnie wyrzucona. To najlepsza ochrona przed zakażeniem w zakładzie fryzjerskim. W przypadku bielizny wielorazowego użytku musi ona spełniać określone parametry: świeżość, czystość, jednokrotne zastosowanie, odporna na wysokie temperatury. Ręczniki powinny wchłaniać wilgoć, pelerynki zabezpieczać odzież klienta przed zamoczeniem czy zabrudzeniem.

Odzież ochronna – służy do całkowitego okrycia odzieży klienta czy fryzjera, powinna spełniać określone parametry: odporna na wysokie temperatury i środki dezynfekcyjne, zapewnia swobodę ruchu, przewiewna i estetyczna.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami higieniczno – sanitarnymi czystą bieliznę i odzież ochronną należy przechowywać w przeznaczonych do tego celu oddzielnych i odpowiednio oznakowanych pomieszczeniach lub szafkach.

Brudną bieliznę i odzież ochronną przechowuje się w wydzielonym pomieszczeniu lub miejscu, w zamkniętych i odpowiednio oznakowanych pojemnikach przeznaczonych do tego celu. Pojemniki z brudną bielizną oraz odzieżą roboczą lub ochronną po napełnieniu niezwłocznie usuwa się poza zakład. Pranie brudnej bielizny i odzieży roboczej lub ochronnej powinno odbywać się poza zakładem. Wykonywanie tych czynności w zakładzie jest możliwe tylko wówczas gdy zakład posiada odrębne pomieszczenie na pralnię, spełniające wymagania określone w przepisach o warunkach technicznych budynków.

Aparaty i komputery

W wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych aparaty sterowane przy pomocy komputera stosowane są do:

- diagnozowania włosów,
- pielęgnacji – nawilżanie, podgrzewanie, zabezpieczanie,
- sterylizacji.

Aparat do diagnozowania włosów – mikrokamera podobna działaniem do mikroskopu, ukazuje w kolorze duże powiększenia skóry i włosów. Służy do kontroli stanu włosów i skóry klienta. Dzięki mikrokamerze można określić fazę wzrostu włosów, ogólny stan włosów i skóry, grubość włosów oraz stopień uszkodzenia powierzchni. Obserwowany obraz jest widoczny na monitorze podłączonym do aparatu.



Rys. 1. Aparat do diagnozowania włosów

Aparat stosowany w termicznych procesach strzyżenia – nożyczki termiczne mają właściwości kondycjonujące. Wysoka temperatura ostrzy powoduje, że końcówka włosa w miejscu przecięcia zostaje zgrzana i nie ulega dalszej degeneracji. Konstrukcja umożliwia zastosowanie temperatury, zależnie od rodzaju włosów.



Rys. 2. Aparat stosowany w procesach pielęgnacyjnych.

Aparaty stosowane w procesach pielęgnacyjnych – tzw. aparaty wielofunkcyjne wykorzystywane również w innych zabiegach fryzjerskich. Działają w oparciu o wysoką temperaturę, promienie podczerwone, nadmuchiwanie powietrza i pary wodnej.

Promienniki – ogrzewają promieniami podczerwonymi. Ich oprogramowanie komputerowe pozwala m.in. na sterowanie procesem diagnozy włosów i pielęgnacji włosów. Wykorzystywany również przy farbowaniu czy trwałej ondulacji chroni włosy skracając czas działania produktów nawet do 50% przy równoczesnym utrzymaniu temperatury nieszkodliwej dla włosów. Natomiast działanie środków pielęgnujących staje się bardziej intensywne i trwałe. Więcej informacji na temat sprzętu w pakietach 514[02].Z3.01 i 514[02].Z2.01.



Rys. 2. Promiennik.[2]

Nawilżacz – wytwarza parę wodną. Wspomaga zabiegi pielęgnacyjne. Wilgoć i temperatura wytworzone w aparacie zwiększają właściwości chłonne włosów i w konsekwencji ułatwiają osadzanie się substancji pielęgnacyjnych we włosach. Zgodnie z najnowocześniejszą technologią nawilżacze mogą wytwarzać suchą parę, nie powodując efektu sauny. Ich działanie przygotowuje włosy klienta do zabiegu pielęgnacyjnego i pozwala na optymalne (najlepsze i łagodne) działanie środków fryzjerskich na włosy i skórę głowy.



Rys. 3. Nawilżacz.[2]

Aparaty w salonie fryzjerskim występują w formie stojącej lub wiszącej. Wiszące aparaty zajmują mniej miejsca w salonie.

Rękawiczki ochronne z lateksu lub gumowe, zakłada się do mycia włosów. Rękawiczki z folii mogą być też używane podczas aplikowania produktu na włosy.

Grzebień do rozczesywania włosów powinien spełniać przypisane mu parametry: nieuszkodzony, gładka powierzchnia bez zadrapań, nienaruszone zęby grzebienia, lekko zaokrąglone końce zębów, z masy plastycznej. Parametry te zapewnią bezpieczeństwo stosowania grzebienia dla skóry głowy i powierzchni włosów. Grzebień jest bowiem wykorzystywany do rozczesywania włosów i wczesywania we włosy produktów pielęgnacyjnych.



Rys. 4. Grzebień.[2]

Nożyczki fryzjerskie – klasyczne nożyczki którymi fryzjer usunie zniszczone końce włosów. Przeciętnie usuwa się ok. 1,5–2,5 cm włosów, w przypadku większego zniszczenia należy włosy ostrzyć krócej, nawet przy dłuższych włosach bardziej narażonych na degradację: do 10–15 cm.



Rys. 5. Nożyczki fryzjerskie.[1]

Szampony i produkty pielęgnacyjne – oczyszczają i pielęgnują włosy. Jedne i drugie muszą być dopasowane do włosów – ich stanu i kondycji. Produkty należy stosować zgodnie z wymaganiami producenta i zaleceniem fryzjer ustalonym po diagnozie włosów i konsultacji z klientem. Informacje na temat produktów pielęgnacyjnych w pakietach 514[02].Z3.03.

Reszta przedmiotów wymienionych w standardzie powinna być również w stanie materiałowym oraz higienicznym wskazującym na bezpieczne użytkowanie podczas zabiegu pielęgnacji. Przedmioty nie mogą wskazywać oznak zniszczenia i zabrudzenia.

Czynności wstępne przed zabiegiem

Czynności wstępne przygotowują klienta oraz jego włosy klienta do zabiegu pielęgnacji. Decydują o dobrze wykonanym zabiegu. Do czynności wstępnych zalicza się:

- zdezynfekowanie umywalki,
- pierwsza ogólna ocena wyglądu włosów oraz rozmowa z klientem na temat oczekiwań,
- ocena stanu włosów – długość, gęstość, grubość, nawilżenie,
- rozczesanie włosów – przygotowuje włosy do mycia i ułatwia ocenę stanu włosów i skóry,
- analiza zdobytych informacji i ustalenie zabiegu pielęgnacyjnego,
- zaplanowanie zabiegu oraz wybór odpowiednich preparatów i sprzętu,
- zapoznanie klientki z przebiegiem, czasem i kosztem zabiegu,
- zabezpieczenie odzieży klienta – peleryna nienasiąkliwa do mycia włosów,
- przygotowanie zdezynfekowanych narzędzi, przyborów i środków niezbędnych do mycia włosów i ich pielęgnacji.

Przed przystąpieniem do wykonywania zabiegu fryzjer powinien sprawdzić czy posiada wszystkie środki ochrony indywidualnej, jak rękawiczki, odzież ochronną i środki dezynfekcyjne do sprzętu i do rąk.

Rozpoznawanie struktury i stanu włosów

O stanie włosów decyduje: poziom natłuszczenia, nawilżenie, zewnętrzne i wewnętrzne uszkodzenia włosów. Stan włosów wpływa bezpośrednio na ich wygląd zewnętrzny i wytrzymałość. Pod względem stanu włosów wyróżnia się włosy: normalne, tłuste, suche zniszczone.

Włosy normalne – gładkie, lśniące, puszyste i sprężyste. Łuski przylegają do siebie i ułożone są dachówkowato. Taka budowa chroni wnętrze włosa przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, parowaniem wody i urazami mechanicznymi. Pielęgnacja włosów normalnych polega na utrzymaniu ich prawidłowej fizjologii. Polega na stosowaniu odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych i szczotkowaniu włosów.

Włosy tłuste – efekt przetłuszczającej się skóry głowy. Mało puszyste, błyszczące i wiotkie. Wydzielina gruczołów łojowych na skórze głowy i włosach zakłóca parowanie wody i zlepia poszczególne pasma. Pielęgnacja włosów tłustych polega na częstym myciu specjalnymi łagodnymi szamponami, które normalizują też pracę gruczołów łojowych.

Włosy suche – matowe, sztywne, nieelastyczne, trudne do ułożenia. Stan wywołany uszkodzeniem łusek i niedoczynnością gruczołów łojowych. Uszkodzone i rozchylone łuski oraz brak bariery tłuszczowej (lipidowej) wywołuje zwiększenie parowania wody i postępującą degradację struktur keratynowych. Pielęgnacja polega na działaniu nawilżającym, natłuszczającym i ochronnym.

Włosy zniszczone – bez połysku, szorstkie, pierzaste i łamliwe. Najbardziej niszczą się końce włosów, najdłużej narażone na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Włosy takie należy poddać intensywnej pielęgnacji. Do mycia stosuje się emulsyjne szampony o łagodnych właściwościach myjących i ochronnych. Do pielęgnacji wykorzystuje się preparaty regeneracyjne – bogate w substancje odbudowujące strukturę włosów, jak np.: ceramidy, białka czy aminokwasy.



rozchylone łuski włosowe

zniszczona końcówka włosa

włos złamany

Rys. 6. Przykłady włosów zniszczonych.[2]

Uszkodzenia włosów mogą być spowodowane wieloma czynnikami:

- mechaniczne – nieprawidłowe czesanie i szczotkowanie, przez zbyt częste tapirowanie lub ocieranie się włosów np. o ubranie. Włosy łamią się i rozszczepiają na końcach.
- termiczne – działanie zbyt wysokich temperatur (suszarki, żelazka fryzjerskie stosowane na niezabezpieczone włosy). Włosy tracą wodę, pojawiają się podłużne pęknięcia na powierzchni włosów.



Rys. 7. Uszkodzenie włosów

- chemiczne są wywołane działaniem na włosy środków utleniających (rozjaśniacze, farb utleniające) lub redukujących (płyny ondulacji chemicznej). 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. promieniowanie UV – niszczy naturalny barwnik włosa i uszkadza łuski włosowe i warstwę korową. Włos staje się szorstki, matowy, łamliwy i pojaśniony. Najbardziej narażone na te uszkodzenia są włosy jasne oraz poddane rozjaśnianiu.

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

Rodzaj uszkodzenia	Przyczyny powstawania uszkodzeń	Wygląd, właściwości i odporność włosów
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, rozdławianie 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	Brak elastyczności, nie utrzymują kształtu, znaczne obniżenie wytrzymałości mechanicznej – urywanie włosów

	atmosferyczne(głównie działanie słońca)	
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

Umiejętność rozpoznania stanu włosów i skóry głowy, znajomość sposobów pielęgnacji i udzielenie porady, to podstawa w pracy fryzjera. Właściwa diagnoza decyduje o dobrze wykonanym zabiegu. Opiera się na badaniu włosów i skóry głowy oraz wywiadzie z klientem. Przeprowadzając wywiad należy uzyskać informacje o częstotliwości mycia włosów, zabiegach wykonywanych na włosach i nadwrażliwości na preparaty fryzjerskie.

W wywiadzie powinno się stosować pytania zamknięte, otwarte i z możliwością wyboru.

Klientowi należy założyć kartę klienta, w której notuje się 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 sucha

↑ nadczynność, łojotok suchy

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:

nasada	środkowa część włosa	końcówki
↳normalna	↳normalna	↳normalna
↳sucha	↳sucha	↳sucha
↳tłusta	↳tłusta	↳tłusta

Zalecenia pielęgnacyjne:

W salonie

.....

W domu

.....

poz.4, str.30

Badanie włosów

W celu przeprowadzenia organoleptycznej oceny stanu włosów i skóry głowy, włosy dzieli się na pasma i rozczesuje. Badanie przeprowadza się przy pomocy zmysłu wzroku i dotyku. Ocenia się elastyczność włosów, stan łusek włosowych, połysk, stopień natłuszczenia powierzchniowego skóry głowy i włosów, wszelkie widoczne i wyczuwalne uszkodzenia włosów. Ocenia się również higroskopijność i rozciągliwość włosów.

Dokonyje się również badania przyrządowego przy pomocy mikrokamery. Fragmenty włosów w różnych powiększeniach pozwalają ocenić fazy wzrostu włosa, stopień uszkodzenia ich powierzchni oraz dolegliwości skóry np. łupież.



Rys. 8. Włosy z łupieżem widziane w mikrokamerze, [1, s. 77]

Precyzyjnej oceny przyczyn występowania chorób skóry głowy – głównie łysienia – dokonuje się za pomocą trichogramu. Badanie polega na mikroskopowej ocenie około 100 włosów pobranych z czterech lub pięciu okolic owłosionej skóry głowy. Oceniane są mieszki włosowe oraz łodygi włosa. Wnioski wynikające z badania są pomocne w ustaleniu przyczyny łysienia i prawidłowego doboru leczenia.

Przed badaniem nie należy myć włosów przez 3 – 4 dni, stosować preparatów leczniczych, środków stylujących oraz wykonywać zabiegów chemicznych. Włosy poddane np. farbowaniu powinny mieć przynajmniej 1 cm odrostu.

4.1.2. Pytania sprawdzające

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

1. Jakie przedmioty powinny znajdować się na stanowisku pracy do pielęgnacji?
2. Jak postępuje się z bielizną fryzjerską i ochronną?
3. Do czego służy mikrokamera?
4. Jakie jest przeznaczenie promienników w pielęgnacji?
5. Jakie są czynności wstępne przed zabiegiem pielęgnacji?
6. Jakie czynniki decydują o stanie włosów?
7. Jakie wyróżnia się rodzaje włosów?

8. Jakie są cechy włosów zdrowych, suchych, zniszczonych i tłustych?
9. Jakie znasz przyczyny uszkodzeń włosów?
10. Jakie czynniki wywołują uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne?
11. Jakie występują metody badania włosów?
12. Na czym polega badanie organoleptyczne włosów?
13. Do czego służy trichogram?
14. Jak przeprowadza się konsultację z klientem?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

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



Uszkodzenia:

Przyczyny powstawania:

.....



Uszkodzenia:

Przyczyny powstawania:

.....



Uszkodzenia:

Przyczyny powstawania:

.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem nauczania 4.1.1.,
- 2) zidentyfikować uszkodzenia na zdjęciach,
- 3) wskazać przyczyny uszkodzeń,

- 4) wpisać odpowiedzi,
- 5) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę.

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

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem nauczania 4.1.1.,
- 2) uzupełnić tabelę,
- 3) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Podzielcie się na grupy 2-osobowe. W każdej grupie wytypujcie klienta. Przeprowadźcie z nim rozmowę. Wykonajcie badanie organoleptyczne stanu włosów a następnie uzupełnijcie 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:

┆ matowy połysk ┆ brak puszystości i połysku ┆ tłusty połysk

Rezultat czynności gruczołów łojowych:

nasada środkowa cześć włosa końcówki

┆ normalna ┆ normalna ┆ normalna

┆ sucha ┆ sucha ┆ sucha

┆ tłusta ┆ tłusta ┆ tłusta

Zalecenia pielęgnacyjne:

W salonie

.....

.....

W domu

.....

.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się z materiałem 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,

- 7) w razie wątpliwości skonsultować się z nauczycielem,
- 8) błędy lub problematyczne kwestie zanotować w notatniku.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta klienta,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) scharakteryzować stanowisko pracy do zabiegu pielęgnacyjnego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) omówić czynności wstępne do zabiegu pielęgnacji?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić wskazania pielęgnacyjne dla włosów normalnych, tłustych, suchych i zniszczonych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) scharakteryzować rodzaje uszkodzeń włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wymienić czynniki wywołujące uszkodzenia włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) omówić metody badania włosów i skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) przeprowadzić diagnozę stanu włosów i skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) przeprowadzić wywiad z klientem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Zabiegi i środki pielęgnacyjne

4.2.1. Materiał nauczania

Zabiegi pielęgnacyjne włosów i skóry głowy

Zadaniem pielęgnacji jest utrzymanie czystości, prawidłowej fizjologii włosów i skóry głowy oraz ich zdrowego wyglądu. Do czynności i zabiegów pielęgnacyjnych zalicza się wobec tego:

- czesanie – porządek we włosach, estetyka,
- szczotkowanie – poprawa sprężystości włosów,
- podcięcie końcówek – poprawa wyglądu,
- mycie – oczyszczanie i pielęgnacja włosów,
- masaż – poprawa ukrwienia skóry, relaksacja,
- ochrona – zabezpieczenie włosów,
- kondycjonowanie – poprawa wyglądu włosów,
- regeneracja – wzmocnienie struktury wewnętrznej włosów,
- nawilżanie – utrzymywanie stopnia nawilżenia włosów w stanie równowagi.

Metody i środki wykorzystywane w pielęgnacji zależą od stanu włosów, który ocenia fryzjer na podstawie diagnozy. Na podstawie zdobytych informacji określa dalsze postępowanie z włosami. Zabiegi pielęgnacyjne mają 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 – spokojne ruchy, w kierunku zgodnym z kierunkiem ułożenia łusek włosowych (z góry na dół). Czesze się od końcówek przesuwając 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). Szczotkowanie wykonuje się płynnymi ruchami, zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa, od nasady po końce.

Mycie włosów i skóry głowy

Mycie włosów jest zabiegiem oczyszczającym i pielęgnującym. Zabieg wykonuje się w celu:

- usunięcia zanieczyszczeń z powierzchni włosów,
- przygotowania włosów do zabiegu (strzyżenie, zabieg chemiczny),
- zabezpieczenia naturalnej tłuszczowej warstwy ochronnej skóry głowy i znajdujących się w niej mieszków włosowych – włosów nie myje się przed nałożeniem farby i bardzo delikatnie myje przed trwałą ondulacją,
- usunięcia z włosów niepotrzebnych substancji chemicznych, przerwanie reakcji chemicznej.

Do mycia włosów zalicza się następujące metody:

Mycie na sucho – jeżeli skóra głowy nie powinna mieć kontaktu z detergentami i wodą. Stosuje się pudry o silnych właściwościach higroskopijnych. Preparat rozprowadza się na skórze głowy i włosach, pozostawia na 10 – 15 minut (w tym czasie wchłania zanieczyszczenia), a następnie wyczesuje się z włosów grzebieniem o gęsto rozstawionych zębach.

Mycie środkami specjalnymi – miejscowe oczyszczenie włosów, jeżeli zanieczyszczania nie da się zlikwidować szamponem detergentowym (np. zachłapanie farbą). Stosuje się naftę, eter, benzynę ekstrakcyjną. Wacik nasącza się środkiem myjącym i delikatnie usuwa

z włosów zabrudzenie pocierając miejsce. Po usunięciu zanieczyszczeń włosy należy umyć na mokro przy użyciu szamponów detergentowych.

Mycie na mokro szamponami detergentowymi jest najczęściej stosowanym sposobem mycia włosów. Może być wykonywany dwiema technikami: do przodu lub do tyłu. Kierunek wyznacza odchylenie głowy klienta.

Przebieg technologiczny mycia włosów i skóry głowy:

- przeprowadzenie diagnozy stanu włosów,
- dobranie odpowiedniego preparatu,
- zdezynfekowanie umywalki,
- umycie i zdezynfekowanie rąk fryzjera,
- zabezpieczenie klienta,
- zmoczenie włosów bieżącą ciepłą (nie gorącą) wodą,
- przygotowanie szamponu – niewielką ilość szamponu, rozciera się w dłoniach z wodą,
- naniesienie i wmasowanie szamponu w mokre włosy ruchami płynnymi i delikatnymi (nie należy mocno trzeć włosów, aby nie uszkodzić ich powierzchni) zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa.

Długie włosy myje się od końców po nasadę, tłuste włosy – od nasady po końce.

- płukanie – ciepłą wodą spłukuje się szampon wraz z zanieczyszczeniami, na koniec (po zastosowaniu odżywki) zimną wodą – zamyka łuski włosa,
- usuwanie nadmiaru wody przez wyciśnięcie włosów w ręcznik (pocieranie ręcznikiem może uszkodzić łuski włosów),
- rozczesanie włosów grzebieniem o szerokich zębach,
- uprzątnięcie stanowiska pracy.

Do mycia stosuje się różnego typu szamponu zależnie od potrzeby. Szampony dzieli się na:

- głęboko czyszczące – do włosów mocno zabrudzonych,
- odżywcze – do włosów z problemami,
- normalne – do włosów średnio zabrudzonych,
- delikatne – do włosów delikatnych lub z uszkodzeniami.

W efekcie prawidłowego przeprowadzenia zabiegu mycia włosów szamponem włosy powinny po wysuszeniu wykazywać następujące właściwości: blask, puszystość, łatwe rozczesywanie, brak elektryzowania.

Rodzaje masażu skóry głowy

Masaż jest zabiegiem, który towarzyszy myciu włosów i zabiegom pielęgnacyjnym. Masaż pozytywnie wpływa na odżywienie włosów, pobudza pracę gruczołów łojowych, pobudza krążenie krwi, likwiduje napięcie skóry. Jego celem jest higiena, relaks i pielęgnacja.

We fryzjerstwie spotyka się masaż:

- leczniczy – uśmierza bóle głowy,
- pobudzający – wspomaga odżywienie włosów,
- relaksujący – poprawia samopoczucie klienta,
- aromaterapeutyczny – zależnie od zastosowanych olejków eterycznych pobudza, uspokaja, relaksuje.

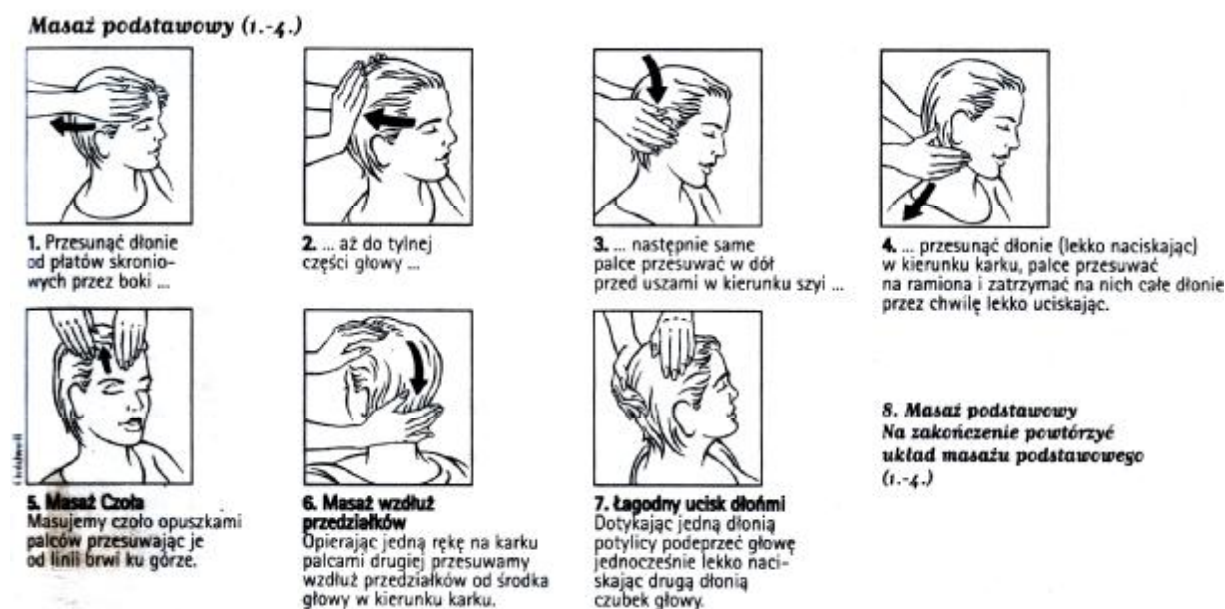
Masaż leczniczy – na owłosionej skórze głowy i twarzy. Ruchy masujące (głaskanie i rozcieranie) wykonuje się zgodnie z kierunkiem przebiegu naczyń żylnych i chłonnych oraz układem mięśni twarzy. Masaż wykonuje się obiema dłońmi, opuszkami palców, w kierunku od okolicy ciemieniowej na boki i do kąta żuchwy. W części potylicznej masuje się głowę zsuwając dłonie od uszu do karku.

Szczególną odmianą jest koliste, delikatne, trwające ok. 10 minut głaskanie opuszkami palca trzeciego lub czwartego okolicy skroniowej. Taki masaż łagodzi lub likwiduje ból

głowy. Masaż twarzy dotyczy części żuchwowej, szczękowej i czołowej. Wykonuje się symetrycznie opuszkami palców od linii środkowej twarzy do kąta żuchwy. Ruchy są delikatne, masujące i oklepujące.

Masaż pobudzający – uciskając i rozcierając skórę głowy. Masaż pobudza krążenie krwi, dotlenia mieszkę włosowe i poprawia samopoczucie klienta.

Masaż relaksujący – wykonuje się z przewagą ruchów głaskania. Technikę wykonania podstawowego masażu relaksującego pokazuje schemat.



Rys. 9. Etapy masażu podstawowego [1, s.181]

Masaż aromaterapeutyczny – okolice skroni. Wykonuje się go przy zastosowaniu olejków eterycznych, rozpuszczonych w substancjach oleistych. Występuje tu wyraźna przewaga głaskania i ugniatania w celu pobudzenia funkcji skóry. Do masażu stosuje się kompozycję maksymalnie 5 różnych olejków.

Tabela 2. Najczęściej stosowane olejki i ich działanie terapeutyczne

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
Bazyliowy	Pobudzające, przeciwbólne
Bergamotowy	Przeciwstresowe
Cyprysowy	Uspokajające, przeciwbólne
Cytrynowy	Łagodzi napięcie nerwowe
Eukaliptusowy	Łagodnie pobudzający
Lawendowy	Uspokajające
Limetkowy	Przeciwdepresyjne, przeciwłkowe
Mandarynkowy	Uspokajające
Rozmarynowy	Pobudzające
Różany	Uspokajające

Przeciwwskazaniami do wykonania masażu są:

- stany zapalne skóry głowy,
- nadczynność (nadprodukcja) gruczołów łojowych,
- zniszczone włosy.

Należy pamiętać, że masażu aromaterapeutycznego nie wykonuje się u kobiet w ciąży i karmiących oraz u osób, które wykazują skłonności alergiczne.

Rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych wpływających na kondycję włosów

W pielęgnacji chemicznej, czyli takiej, gdzie wykorzystuje się środki fryzjerskie o charakterze pielęgnacyjnym wyróżnia się następujące typy pielęgnacji:

- ramowa – firmowy zabieg pielęgnacyjny wykonywany w salonie,
- ochronna – wspomagająca zabiegi chemiczne,
- profilaktyczna – między wizytami w salonie,
- kompleksowa – pełna pielęgnacja w salonie i w domu.

Ochrona włosów przed zabiegami chemicznymi czy termicznymi polega na aplikowaniu na włosy przed zabiegami specjalnych substancji, które zabezpieczają strukturę włosów przed działaniem substancji chemicznych, jak np. płyny do trwałej ondulacji czy rozjaśniacze i czynników termicznych, jak np. prostownice.

Profilaktyka zabezpiecza tymczasowo włosy przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych np. promieni UV, wolnych rodników, kurzu, wody morskiej czy chlorowanej. Środki ochronne często działają synergicznie z kondycjonerami i preparatami do stylingu. Wpływają na poprawę wyglądu włosów, utrzymanie ich kształtu oraz przedłużenie trwałości efektów salonowych zabiegów, jak kolor czy skręt.

Kondycjonowanie to krótkotrwała poprawa stanu włosów. Jest zabiegiem doraźnym. Działanie pielęgnacyjne dotyczy szczególnie 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 czepek 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. Dotyczy zewnętrznej i wewnętrznej warstwy włosów. Należy ustalić dokładnie przebieg procesu na podstawie analizy diagnozy włosów i skóry głowy.

Zasady regeneracji:

- ustalenie częstotliwości wykonywania zabiegu,
- dobranie preparatów regenerujących,

Tabela 3. Zasady regeneracji [1, s. 53]

Stan włosów	Częstotliwość stosowania środków regeneracyjnych
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

- przestrzeganie zaleceń producenta preparatów,
- 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, elastyczności i sprężystości włosów.

Regenerację przeprowadza się raz na jakiś czas, zależnie od potrzeby. Nadmiar substancji czynnych na powierzchni włosów powoduje powstanie trudnego do zmycia „filmu” – warstwy, która oblepia łodygi włosów i obciąża je. Mogą też wystąpić reakcje uczuleniowe skóry na niektóre składniki produktów do regeneracji.

Tabela 4. Zasady pielęgnacji włosów przedstawiono w poniższej tabeli

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, myć 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

Pielęgnacja włosów dziecka

Włosy dzieci są delikatne. Stosuje się szampony, 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.

Środki do pielęgnacji włosów i skóry głowy

Preparaty do pielęgnacji włosów mogą działać ochronnie na włosy, zabezpieczając je przed chemią fryzjerską i wysoką temperaturą, profilaktycznie – chroniąc włosy przed czynnikami zewnętrznymi, doraźnie – maskując uszkodzenia i wady włosów lub długofalowo – wzmacniając strukturę włosów i funkcjonowanie skóry głowy. Dlatego wyróżnia się preparaty o działaniu ochronnym, profilaktycznym, kondycjonującym, regenerującym oraz stymulującym i regulującym procesy fizjologiczne włosów i skóry głowy.

Preparaty profilaktyczne i ochronne – emulsje i roztwory, działają na powierzchni włosów. Substancje aktywne osadzają się na łuskach tworząc warstwę izolującą włókna włosa przed czynnikami niszczącymi, jak promienie UV, wolne rodniki, kurz, chlor w basenie czy sól w wodzie morskiej. Włosy pod ich wpływem nie płaczą się i łatwo rozczesują. Specyficzną grupę środków profilaktycznych stanowią środki ochronne 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. Środki ochronne stosuje się też przed zabiegami termicznymi. Zabezpieczają włosy przed wysoką temperaturą aparatów termicznych – np. prostownic czy lokówek.

Preparaty kondycjonujące – balsamy lub odżywki. Zawierają substancje aktywne działające na powierzchni włosa. Działają doraźnie. Uzyskany efekt utrzymuje się do pierwszego mycia. Włosy po zastosowaniu środków kondycjonujących są puszyste, miękkie, elastyczne i ładnie błyszczą.

Preparaty regenerujące – kremy, maski lub odżywki. Na długo poprawiają strukturę włosów. Zawierają substancje aktywne, które wnikają do wnętrza włosa. Wbudowują się w cement międzykomórkowy, substancję uszczelniającą w korze i łańcuchy keratynowe. Efekty działania środków regenerujących zauważalny jest dopiero po dłuższym stosowaniu. Włosy stają się wytrzymałe mechanicznie, nawilżone i odżywione.

Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne – płyny, logiony, ampułki. Zawierają dużą koncentrację substancji aktywnych. Wzmacniają, odżywiają i stymulują wzrost włosów. Środki te:

- stymulują procesy odnowy naskórka,
- poprawiają ukrwienie skóry głowy i mieszków włosowych,
- przyspieszają porost i hamują wypadanie włosów,
- normalizują pracę gruczołów łojowych,
- regulują inne zaburzenia np. łupież.

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

Tabela 5. Substancje aktywne stosowane w preparatach pielęgnacyjnych.

Rodzaj preparatu	Działanie pielęgnacyjne
Kondycjonery, preparaty regenerujące i ochronne	Tworzą film ochronny na powierzchni włosów, słabo łączą się z łuskami, wnikają do wnętrza włosa wbudowują się z cementem międzykomórkowym
	Tworzą film ochronny, poprawiają połysk i rozczesywanie włosów
	Uszczelniają łuski włosowe, wnikają do kory, wbudowują się w uszkodzone struktury keratyny, nadają włosom połysk i poprawiają ich rozczesywanie
	Tworzą elastyczny, zapobiegający wysychaniu film, przenikają do kory, wbudowują się w ubytki struktury
	Zatrzymują wodę we włosie i zapobiegają przed jej odparowywaniem
	Wbudowują się w ubytki łańcuchów keratynowych, poprawiają wytrzymałość mechaniczną włosów i ich wygląd
	Wygładzają, nadają połysk, miękkość i elastyczność włosom, selektywnie regenerują włosy zniszczone
Preparaty stymulujące i regulujące procesy fizjologiczne włosów i skóry głowy	Normalizują pracę gruczołów łojowych i hamują aktywność bakteryjną, zmniejszają skutki przetłuszczania włosów
	Ograniczają działanie grzybów drożdżakowatych odpowiedzialnych za powstawanie łupieżu, zmniejszają aktywność gruczołów łojowych, działają keratolitycznie i łagodząco
	Poprawiają funkcjonowanie mieszków włosowych, stymulują porost i hamują wypadanie włosów

Zbyt częste stosowanie kosmetyków pielęgnacyjnych może doprowadzić 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. Przyczyną tworzenia depozytów jest również niedokładne spłukiwanie środków pielęgnacyjnych z włosów.

4.2.2. Pytania sprawdzające

- Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.
1. Jakie znasz czynności i zabiegi pielęgnacyjne.
 2. Czym różni się pielęgnacja mechaniczna od chemicznej.
 3. Jakie są metody mycia włosów.
 4. Jakie znasz rodzaje masażu.
 5. Czym charakteryzuje się masaż leczniczy.
 6. Jakie znasz zabiegi pielęgnacyjne wpływające na kondycję włosów.
 7. Czym charakteryzuje się regeneracja włosów.
 8. Co to jest pielęgnacja ramowa.
 9. Czym charakteryzują się preparaty profilaktyczne i ochronne.
 10. Na czym polega pielęgnacja włosów dziecka.

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Uzupełnij zdania.

Metody i środki wykorzystywane w pielęgnacji zależą od, który ocenia fryzjer na podstawie Szczotkowanie wykonuje się płynnymi ruchami, zgodnie z , od nasady po końce. Długie włosy myje się od po, tłuste włosy – od po Masaż wykonuje się obiema dłońmi, opuszkami palców. W pielęgnacji chemicznej wykorzystuje się Preparaty występują w postaci balsamów lub odżywek.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem nauczania 4.2.1.,
- 2) uzupełnić zdania,
- 3) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę.

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
	Pobudzające, przeciwbólne
Bergamotowy	
	Uspokajające, przeciwbólne
	Łagodzi napięcie nerwowe
Eukaliptusowy	
Lawendowy	
	Przeciwdepresyjne, przeciwłękowe
Mandarynkowy	
	Pobudzające
Różany	

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem 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,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Dobierzcie się parami fryzjer/klient. Jedna osoba wykonuje mycie włosów na mokro. Fryzjer omawia zabieg mycia włosów. Klient po wykonaniu mycia głowy notuje w punktach swoje obserwacje i omawia je.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z technologią wykonywania mycia na mokro materiał nauczania pkt.. 4.2.1.,
- 2) przeprowadzić diagnozę stanu włosów,
- 3) dobrać preparaty fryzjerskie dostosowane do potrzeb włosów,
- 4) umyć i zdezynfekować ręce przed zabiegiem,
- 5) dobrać preparat,
- 6) wykonać mycie włosów,
- 7) uporządkować stanowisko pracy,
- 8) zanotować wrażenia z mycia włosów – klient,
- 9) 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 4

Wykonaj zabieg regeneracyjny dostosowany do potrzeb włosów zniszczonych po rozjaśnianiu lub trwałej ondulacji. Pamiętaj, jak wykonujesz w tym przypadku poszczególne czynności.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab 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,

- 10) w razie problemów zwróć się do nauczyciela,
- 11) zanotuj etapy, które sprawiły ci największą trudność.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stanowisko do mycia włosów,
- preparaty fryzjerskie: szampon głęboko oczyszczający, zestaw preparatów regencyjnych,
- instrukcja wykonania zabiegu,
- ręcznik frotte,
- ręczniki papierowe,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- bielizna ochronna,
- rękawiczki lateksowe lub foliowe,
- materiały piśmienne,
- notatnik.

Ćwiczenie 5

Wykonaj masaż relaksujący owłosionej skóry głowy.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z techniką wykonywania masażu relaksującego owłosionej skóry głowy w materiale nauczania 4.2.1.,
- 2) wykluczyć przeciwwskazania do wykonania masażu,
- 3) przygotować stanowisko pracy,
- 4) wykonać mycie włosów,
- 5) wykonać masaż relaksujący,
- 6) 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 z rozdziału 6.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) scharakteryzować zabieg pielęgnacyjny?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wskazać rodzaje szamponów fryzjerskich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) omówić czynności i zabiegi pielęgnacyjne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wymienić rodzaje chemicznych zabiegów pielęgnacyjnych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) omówić przebieg zabiegu mycia włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) scharakteryzować preparaty stymulujące?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Czynności końcowe w zabiegach pielęgnacyjnych

4.3.1. Materiał nauczania

Wskazania dla klienta dotyczące samodzielnej pielęgnacji włosów

Po wykonaniu każdej usługi fryzjerskiej w salonie fryzjer powinien przeprowadzić z klientem rozmowę na temat dalszej pielęgnacji włosów. Fryzjer udziela rady w jaki sposób klient powinien postępować z włosami w domu. W salonach fryzjerskich dostępne są różne linie produktów, potrzebne do tzw. kompleksowej pielęgnacji, czyli tej przeprowadzonej w salonie i kontynuowanej w domu. Fryzjer znając już stan i typ włosów klienta może polecić mu określone preparaty.

Również o procedurach stosowania poszczególnych preparatów klienta powinien poinformować fryzjer, na podstawie wiedzy o polecanych produktach. Wyróżnia się kilka podstawowych kategorii produktów do pielęgnacji profilaktycznej, uzależnionych od typu i struktury włosów, problemu włosów, chemii zastosowanej na włosach oraz od rodzaju skóry głowy:

- do włosów normalnych,
- do włosów z łupieżem,
- do włosów suchych i porowatych,
- do włosów zniszczonych,
- do włosów cienkich i delikatnych,
- do włosów tłustych,
- do włosów farbowanych,
- do włosów z pasemkami,
- do włosów po trwałej ondulacji.

Nie powinno się łączyć się w jednej fryzurze produktów pochodzących z różnych kategorii.

Współczesna kosmetyka przewiduje też serie sezonowe, czyli produkty, które przewidują ochronę włosa w zależności od występujących w danym momencie warunków otoczenia i warunków atmosferycznych:

- do włosów narażonych na intensywne działanie promieni słonecznych.

Czyszczenie, dezynfekcja, konserwacja narzędzi oraz aparatów fryzjerskich

Po wykonanej usłudze fryzjer powinien przystąpić do uporządkowania stanowiska pracy zgodnie z zaleceniami bhp i ppoż. Powinien zacząć od zdezynfekowania i umycia własnych rąk. Następnie zająć się stanowiskiem pracy. Fryzjer powinien pozostawić je czyste i zabezpieczone higienicznie. Powierzchnie czyści się z resztek włosów czy preparatów wykorzystywanych podczas usługi, potem dezynfekuje specjalnymi preparatami dezynfekcyjnymi. Sprzęt wykorzystywany w zabiegach pielęgnacyjnych musi być czysty, a przedmioty mające kontakt ze skórą i włosami – zdezynfekowane lub sterylizowane – w zależności od potrzeby. Również bieliznę stosowaną podczas zabiegu należy zabezpieczyć w odpowiednich miejscach. (patrz JM 514[02].Z3.01) Aparaty–promienniki i nawilżacze, stosowane w zabiegach należy wyłączyć, sprawdzić kable. Nie wolno odwieszać na aparatach, szczególnie promiennikach mokrych ręczników czy bielizny fryzjerskiej.

Mikrokamera powinna być staranie oczyszczona i zdezynfekowana.

Wszelkie narzędzia wymagające konserwacji należy poddać zabezpieczeniu zgodnie z instrukcją producenta.

Dbłość o higienę i bezpieczeństwo stanowiska, narzędzi, materiałów, a także higienę osobistą, to obowiązek każdego fryzjera.

4.3.2. Pytania sprawdzające

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

1. Co powinien powiedzieć fryzjer klientowi po skończonej usłudze?
2. Jakie znasz grupy preparatów pielęgnacyjnych do stosowania w domu?
3. Od czego powinien zacząć fryzjer przystępujący do porządkowania stanowiska pracy?
4. Co należy sprawdzić w przypadku aparatów typu promienniki?
5. Jak wykonuje się konserwację sprzętu fryzjerskiego?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Napisz w punktach i omów wskazania dla klienta dotyczące samodzielnej pielęgnacji włosów poza salonem fryzjerskim.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem nauczania 4.3.1.,
- 2) napisać w punktach wskazania, zgodnie z poleceniem,
- 3) omówić punkty,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- notatnik,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij kategorie produktów do pielęgnacji.

do włosów normalnych

.....

do włosów suchych i porowatych

.....

do włosów cienkich i delikatnych

.....

do włosów farbowanych

.....

do włosów po trwałej ondulacji.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiał nauczania 4.3.1.,
- 2) uzupełnić brakujące kategorie,
- 3) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Przeprowadź oględziny i oczyszczenie stanowiska pracy po zabiegu pielęgnacyjnym. Wynotuj na kartce poszczególne etapy zadania.

Sposób wykonania ćwiczenia

Ab wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiał nauczania 4.3.1.,
- 2) zdezynfekować ręce fryzjera,
- 3) oczyścić stanowisko pracy,
- 4) zdezynfekować powierzchnie i sprzęty,
- 5) uporządkować stanowisko pracy,
- 6) usunąć brudną bieliznę,
- 7) porównać zadanie z zadaniami wykonanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmienne,
- literatura z rozdziału 6.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) omówić wskazania dla klienta dotyczące pielęgnacji?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wymienić kategorie produktów do pielęgnacji kompleksowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wskazać etapy oczyszczania stanowiska pracy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić sposób konserwacji aparatów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) powiedzieć co należy dezynfekować na stanowisku pracy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań. Są to zadania wielokrotnego wyboru i tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa
5. Udzielaj odpowiedzi tylko na załączonej karcie odpowiedzi:
 - w zadaniach wielokrotnego wyboru zaznacz prawidłową odpowiedź X (w przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową).
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 rozwiązesz pozostałe zadania. Na rozwiązanie testu masz 45 minut.

Powodzenia!

ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Stanowisko pracy fryzjera przygotowane do usługi pielęgnacji powinno być
 - a) utrzymane w porządku.
 - b) czyste i zabezpieczone higienicznie.
 - c) estetyczne i czyste.
 - d) wyposażone w środki ochrony osobistej.
2. Co nie należy do wyposażenia stanowiska pracy do zabiegów pielęgnacyjnych
 - a) grzebień.
 - b) nożyczki.
 - c) karkówka.
 - d) suszarka.
3. Brudną bielizną, odzież roboczą i ochronną
 - a) umieszcza się w jednym miejscu na zapleczu.
 - b) chowa się do specjalnej szafy.
 - c) pierze się w pralce zakładowej.
 - d) umieszcza się w specjalnych pojemnikach.
4. Do czynności wstępnych przed zabiegiem pielęgnacji nie należy
 - a) mycie włosów.
 - b) diagnoza klienta.
 - c) dezynfekcja umywalki.
 - d) wybór preparatów do dezynfekcji.
5. Badanie organoleptyczne stanu włosów i skóry głowy przeprowadza się za pomocą zmysłu
 - a) dotyku i czucia.
 - b) słuchu i wzroku.

- c) dotyku i wzroku.
 - d) wzroku.
6. Mało puszyste, błyszczące i wiotkie to włosy
- a) suche.
 - b) tłuste.
 - c) zniszczone.
 - d) normalne.
7. Podłużne uszkodzenie pokazane na zdjęciu jest charakterystyczne dla uszkodzenia
- a) chemicznego.
 - b) mechanicznego.
 - c) termicznego.
 - d) promieniami UV.
8. Powszechnym zabiegiem oczyszczającym i pielęgnującym jest
- a) regeneracja.
 - b) ochrona.
 - c) mycie włosów.
 - d) szczotkowanie włosów.
9. Do włosów średnio zabrudzonych i do włosów z problemami stosuje się szampony
- a) normalne i odżywcze.
 - b) normalne i delikatne.
 - c) normalne i głęboko czyszczące.
 - d) pielęgnacyjne i delikatne.
10. Na owłosionej skórze głowy i twarzy przeprowadza się masaż
- a) relaksacyjny.
 - b) leczniczy.
 - c) pobudzający.
 - d) aromaterapeutyczny.
11. Działanie pobudzające w masażach aromaterapeutycznych ma olejek
- a) różany.
 - b) cytrynowy.
 - c) rozmarynowy.
 - d) lawendowy.
12. Wspomaga włosy podczas zabiegów chemicznych pielęgnacja
- a) ochronna.
 - b) kompleksowa.
 - c) profilaktyczna.
 - d) ramowa.
13. Na długotrwałą poprawę stanu włosów wpływa
- a) kondycjonowanie.
 - b) regeneracja.
 - c) ochrona.
 - d) pielęgnacja.

14. Częstotliwość stosowania środków regeneracyjnych przy włosach normalnych wynosi
- co 3 – 4 tygodnie.
 - raz na tydzień.
 - co 4 – 6 tygodni.
 - co 2 – 3 tygodnie.
15. Celem kondycjonowania jest
- uzupełnienie ubytków w zewnętrznej warstwie włosa.
 - uzupełnienie ubytków w wewnętrznej warstwie włosa.
 - zabezpieczenie włosów przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi.
 - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
16. Masaż pobudzający wpływa bezpośrednio na
- poprawę samopoczucia klienta.
 - uśmierzanie bólu głowy.
 - odżywienie włosów.
 - uspokojenie.
17. Klientka wybrała do masażu aromaterapeutycznego olejki: bergamotowy i limetkowy. Wskazana kompozycja działa
- pobudzająco.
 - przeciwbólowo.
 - uspakajająco.
 - antystresowo.
18. Balsamy i odżywki należą do pielęgnacyjnych środków
- ochronnych.
 - kondycjonujących.
 - regenerujących.
 - odżywczych.
19. Wszelkie aparaty wymagające konserwacji po usłudze pielęgnacji należy zabezpieczyć
- zgodnie z instrukcją producenta.
 - smarując specjalnymi olejami.
 - przez oczyszczenie i osuszenie.
 - dezynfekując powierzchnie.
20. Klienta uskarżająca się na uporczywe bóle głowy zwróciła się do fryzjera z prośbą o wskazanie olejku aromaterapeutycznego mogącego złagodzić jej przykre dolegliwości. Zaproponujesz jej masaż olejkami
- lawendowym.
 - bergamotowym.
 - różanym.
 - cyprysowym.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko.....

Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych

Zakreśl prawidłową odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
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	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Marek Z. Fryzjerstwo, wyd. WSiP, Warszawa 1991
2. Pr. Zbiorowa Fryzjerstwo wraz z poradami kosmetycznymi, wyd. REA, Warszawa 2006
3. Pr. Zbiorowa pod kierunkiem Sumirskiej Nowoczesne fryzjerstwo, wyd. P.P.H.U. "SUZI", Warszawa 2005
4. Prochowicz Z. Podstawy masażu leczniczego, wyd. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991
5. www.epi-centrum.pl
6. www.samozdrowie.interia.pl
7. www.wasylszyn.com.pl