**Związek Rzemiosła Polskiego w Warszawie**

**Izba Rzemieślnicza Małej i Średniej Przedsiębiorczości w Szczecinie**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PORADNIK DLA UCZESTNIKA**

**KURSU PRZYGOTOWUJĄCEGO**

**DO UZYSKANIA KWALIFIKACJI**

**W ZAWODZIE FRYZJER**

**Kwalifikacja składowa: Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów**

**Symbol kwalifikacji składowej: Fry/5**

**Szczecin, 2013**

Autor: Anna Teresa Jucha

Recenzja merytoryczna: Maria Twardowska

Korekta stylistyczna: Foto Ars

Skład techniczny: Ewelina Gracz

Poradnik opracowano i wydano w ramach projektu:

„Platforma Flexicurity MiŚP - Kreowanie płaszczyzny współpracy w zakresie flexicurity   
w obszarze MiŚP” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projektodawcy:

Związek Rzemiosła Polskiego

Izba Rzemieślnicza Małej i Średniej Przedsiębiorczości w Szczecinie

Egzemplarz bezpłatny – przeznaczony dla uczestników projektu: „Platforma Flexicurity MiŚP - Kreowanie płaszczyzny współpracy w zakresie flexicurity w obszarze MiŚP”

**Spis Treści**

Wstęp 5

I. Wymagania dla kandydatów na egzamin sprawdzający 6

II. Wymagania dla kandydatów na egzamin czeladniczy 7

III. Wymagania dla kandydatów na egzamin na mistrza 7

IV. Metryczka zawodu 8

V. Metryczka kwalifikacji składowej 9

VI. Dobieranie technik, metod i sposobów zabiegów pielęgnacyjnych włosów 10

VII. Zestawy pytań i odpowiedzi 11

VIII. Przykład ćwiczenia praktycznego 12

IX. Dobieranie sprzętu i preparatów fryzjerskich do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych włosów 13

X. Zestawy pytań i odpowiedzi 15

XI. Przykład ćwiczenia praktycznego 16

XII. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów 17

XIV. Zestawy pytań i odpowiedzi 19

XV. Przykład ćwiczenia praktycznego 20

XVI. Wykonywanie masażu owłosionej skóry głowy 22

XVII. Zestawy pytań i odpowiedzi 23

XVIII. Przykład ćwiczenia praktycznego 23

XIX. Udzielanie porad z zakresu codziennej pielęgnacji włosów, ze względu na ich stan 24

XX. Zestawy pytań i odpowiedzi 25

XXI. Przykład ćwiczenia praktycznego 26

XXII. Przykład zadania praktycznego 27

XXIII. Literatura 29

# Wstęp

Dynamiczny rozwój zewnętrznego kontekstu kształcenia oraz szybkie tempo zmian wymuszają ciągły proces uczenia się i doskonalenia, praktycznie na każdym etapie życia jednostki. Edukacja, traktowana jako podstawowe prawo jednostki, zyskuje w oczach całych społeczeństw coraz wyższą wartość. W krajach europejskich wykształcenie postrzegane jest powszechnie jako jeden z zasadniczych czynników kariery zawodowej oraz wyznacznik pozycji społeczno-ekonomicznej. Takie podejście do edukacji stawia przed polityką społeczną poszczególnych państw szczególne zadania. Zachodzi konieczność prowadzenia takich działań, aby każda jednostka miała zapewniony dostęp do kształcenia na wszystkich jego poziomach. W obliczu kontrastów narastających w wielu obszarach życia społecznego oraz komercjalizacji szeregu usług oświatowych, stworzenie niejednorodnym środowiskom równego dostępu do edukacji wydaje się zadaniem szczególnie ważnym i trudnym zarazem.

Naprzeciw zmianom rynku pracy wychodzi nowe podejście do procesu uczenia się. Z jednej strony nowy sposób opisywania szeroko rozumianej edukacji – poprzez efekty uczenia się, z drugiej – konieczność reagowania na zmiany na rynku pracy w toku całego życia człowieka wymusza lepsze dopasowanie do naszych potrzeb systemów szkolenia i kształcenia, otwarcia się na równoważne traktowanie rozmaitych ścieżek edukacyjnych, stworzenie dostępnych, elastycznych ofert inwestowania w nasz rozwój osobisty i zawodowy. Tylko skuteczne inwestowanie w kapitał ludzki w ramach systemów kształcenia i szkolenia zapewni dalszy rozwój cywilizacyjny Unii Europejskiej, w tym także Polski.

We wrześniu 2010 roku polski rząd zatwierdził wprowadzenie Krajowych Ram Kwalifikacji (KRK) jako nowego narzędzia organizacji kształcenia. System ma być oparty na przyjętym w Europie układzie odniesienia umożliwiającym porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach (European Qualifications Framework, EQF). System charakteryzuje się podejściem całościowym – na jego podstawie można oceniać postępy w edukacji przedstawicieli dowolnego zawodu[[1]](#footnote-1).

Definicje:

1. **Europejska Rama Kwalifikacji (ERK),** to przyjęty w UE układ odniesienia umożliwiający porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach. W ERK wyróżniono 8 poziomów kwalifikacji określonych za pomocą wymagań dotyczących efektów uczenia się. Zgodnie z zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/C 111/01/WE z dnia 23 kwietnia 2008r., można zdefiniować cele ERK. Celem jest ułatwienie porównywania kwalifikacji zdobywanych w różnym czasie, miejscach i formach, lepsze dostosowanie kwalifikacji do potrzeb rynku pracy, a w efekcie wzrost mobilności pracowników, wypromowanie i ułatwienie uczenia się przez całe życie[[2]](#footnote-2). Europejska Rama Kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie (ERK) - przyjęta w Unii Europejskiej struktura poziomów kwalifikacji stanowiąca układ odniesienia krajowych ram kwalifikacji umożliwiający porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach[[3]](#footnote-3).

Na równi traktowane będzie kształcenie formalne, pozaformalne i nieformalne. Ponadto nabyte kompetencje będą tak opisane, aby były rozpoznawalne i porównywalne w Polsce oraz w Europie.

Europejska Rama Kwalifikacji w skrócie pozwala na porównanie poziomów kształcenia bez konieczności unifikacji programów kształcenia, czyli pozwala na zachowana odrębności systemów edukacji przy jednoczesnej możliwości porównania poziomu, na którym pozostaje kwalifikacja. Pozwala na mobilność, gwarantuje transparentność, przy zachowaniu różnorodności treści kształcenia, instytucji kształcących i pozwala na różnorodność dróg dochodzenia do uzyskania kompetencji i kwalifikacji[[4]](#footnote-4).

1. **Polska Rama Kwalifikacji (PRK) -** Opis hierarchii poziomów kwalifikacji wpisywanych do zintegrowanego rejestru kwalifikacji w Polsce[[5]](#footnote-5).

PRK jest wzorowana na ERK i w naszym przypadku przyjęto osiem poziomów podobnie, jak to zaproponowano w ERK. PRK to zbiór różnych kwalifikacji tj. dyplomów, certyfikatów i świadectw formalnie potwierdzających wiedzę, umiejętności kompetencje przypisane danej kwalifikacji, a uzyskane w różnych formach edukacji:

- formalnej (w szkole)

- nieformalnej (na kursie, szkoleniu)

- pozaformalniej (w procesie pracy i samoedukacji)

1. **Edukacja formalna -** uczenie się poprzez udział w programach kształcenia i szkolenia prowadzących do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej[[6]](#footnote-6).
2. **Edukacja pozaformalna -** uczenie się zorganizowane instytucjonalnie jednak poza programami kształcenia i szkolenia prowadzącymi do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej[[7]](#footnote-7).
3. **Uczenie się nieformalne -** dochodzenie do nowych kompetencji bez korzystania z programów prowadzonych przez podmioty kształcące/szkolące (bez nauczyciela/instruktora/trenera), przez samodzielną aktywność podejmowaną w celu osiągnięcia określonych efektów uczenia się, i/lub przez uczenie się nieintencjonalne (niezamierzone)[[8]](#footnote-8).
4. **Kwalifikacja zarejestrowana -** opisany w zintegrowanym rejestrze kwalifikacji zestaw efektów uczenia się/kształcenia się, którego osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez uprawnioną instytucję. Kwalifikacja opisana w rejestrze może być pełna lub cząstkowa[[9]](#footnote-9).
5. **Kwalifikacje składowe** - układ umiejętności i wiadomości określonych przez zestaw zadań zawodowych oraz cech psychofizycznych określonych przez zestaw kompetencji personalnych i społecznych, które umożliwiają efektywne wykonywanie pracy na określonym stanowisku pracy.
6. **Walidacja -** wieloetapowy proces sprawdzania, czy - niezależnie od sposobu uczenia się - kompetencje wymagane dla danej kwalifikacji zostały osiągnięte. Walidacja prowadzi do certyfikacji[[10]](#footnote-10).
7. **Certyfikowanie -** proces, w którego wyniku uczący się otrzymuje od upoważnionej instytucji formalny dokument, stwierdzający, że osiągnął określoną kwalifikację. Certyfikacja następuje po walidacji[[11]](#footnote-11).
8. **Wiedza -** zbiór opisów faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się, lub działalności zawodowej[[12]](#footnote-12).
9. **Egzaminy sprawdzające kwalifikacje składowe** – egzamin sprawdzający przeprowadzany na podstawie z art. 3, ust. 3a ustawy o rzemiośle z dnia 22 marca 1989r. (Dz. U. 1989 Nr 17 poz. 92)[[13]](#footnote-13). – zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 września 2012r. w sprawie egzaminu czeladniczego, egzaminu mistrzowskiego oraz egzaminu sprawdzającego, przeprowadzanych przez komisje egzaminacyjne izb rzemieślniczych.
10. **Kurs** – kurs umożliwiający uzyskiwanie kwalifikacji zawodowych zgodnie z §3 pkt.5 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 stycznia 2012r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. 2012 Nr 0 poz.186)[[14]](#footnote-14).

Poradnik, który masz do dyspozycji ma pomóc Ci w pozyskaniu wiedzy i umiejętności związanych z zadaniami, dla zawodu fryzjer oraz przygotowaniu się do egzaminu sprawdzającego kwalifikację składową, a docelowo do egzaminu czeladniczego lub mistrzowskiego w zawodzie fryzjer. Dla zawodu fryzjer określono 5 kwalifikacji składowych.

Jeżeli zdobędziesz doświadczenie zawodowe oraz stosowne wykształcenie będziesz mógł przystąpić do egzaminu czeladniczego a później mistrzowskiego w zawodzie fryzjer.

W poradniku zamieszczono wiadomości teoretyczne dotyczące wykonywania zadań zawodowych koniecznych na określonym stanowisku pracy. Opis każdego zadania zawodowego przedstawiony jest jako osobny temat.

W poradniku w postaci zwięzłych informacji, wskazano to, co w treściach poszczególnych tematów jest najważniejsze. Aby dobrze opanować te treści konieczne jest, abyś poszerzył swoją wiedzę o wiadomości zawarte w literaturze fachowej. Musisz też opierać się na swoim doświadczeniu zawodowym i umiejętnościach zdobytych podczas szkolenia praktycznego. Po każdym temacie podano przykładowe pytania sprawdzające wraz z odpowiedziami oraz ćwiczenie do samodzielnego wykonania. Na końcu każdego poradnika zamieszczono zadanie praktyczne, które sprawdzi Twoje opanowanie kwalifikacji składowej i tym samym przygotowanie do egzaminu sprawdzającego.

Egzaminy: sprawdzający, czeladniczy oraz mistrzowski przeprowadzane są przez komisje egzaminacyjne izby rzemieślniczej w dwóch etapach – praktycznym i teoretycznym. Kolejność zdawania etapów ustala przewodniczący komisji.

Etap praktyczny – polega na samodzielnym wykonaniu przez Ciebie zadań egzaminacyjnych sprawdzających umiejętności praktyczne.

Etap teoretyczny egzaminu czeladniczego i mistrzowskiego obejmuje dwie części: pisemną i ustną. Część pisemna przeprowadzana jest w formie testu i obejmuje 7 tematów w przypadku czeladnika lub 9 w przypadku egzaminu na mistrza, natomiast w części ustnej musisz odpowiedzieć na pytania zawarte w wylosowanym przez Ciebie zestawie obejmującym 3 tematy tj. technologia, maszynoznawstwo, materiałoznawstwo.

Na egzaminie sprawdzającym etap teoretyczny przeprowadzany jest tylko w części ustnej z zakresu: umiejętności zawodowych wchodzących w zakres zawodu, którego dotyczy egzamin oraz tematów: przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej, a także podstawowe zasady ochrony środowiska.

Egzamin sprawdzający przeprowadza komisja czeladnicza izby rzemieślniczej.

1. **Wymagania dla kandydatów na egzamin sprawdzający**

Do egzaminu sprawdzającego możesz przystąpić jeżeli ukończyłeś odpowiedni kurs. Po kursie składasz wniosek do izby rzemieślniczej i następnie przystępujesz do egzaminu sprawdzającego. Jeżeli zdasz egzamin sprawdzający otrzymasz „Zaświadczenie o zdaniu egzaminu sprawdzającego”, potwierdzające znajomość podstawowych zagadnień dotyczących przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej, zasad ochrony środowiska oraz umiejętności właściwych dla danej kwalifikacji składowej określonej dla zawodu fryzjer.

1. **Wymagania dla kandydatów na egzamin czeladniczy**

Do egzaminu czeladniczego możesz przystąpić, o ile spełniasz jeden z poniższych warunków:

- jeśli ukończyłeś naukę zawodu u rzemieślnika to konieczne jest, abyś dokształcił się w szkole lub w systemie pozaszkolnym,

- jeżeli jesteś absolwentem gimnazjum lub ośmioletniej szkoły podstawowej to musisz mieć co najmniej 3-letni staż pracy w zawodzie fryzjer lub mieć potwierdzenie, że uzyskałeś umiejętności zawodowe w zawodzie fryzjer w formie pozaszkolnej,

- posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej lub dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej, prowadzącej kształcenie zawodowe o kierunku związanym z zawodem fryzjer,

- posiadasz tytuł zawodowy w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu fryzjer oraz po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej pół roku pracowałeś w zawodzie fryzjer,

- posiadasz zaświadczenie o zdaniu egzaminu sprawdzającego lub świadectwo potwierdzające kwalifikacje w zawodzi oraz po ich uzyskaniu przez co najmniej rok wykonywałeś prace fryzjera.

**III. Wymagania dla kandydatów na egzamin na mistrza**

Do egzaminu mistrzowskiego możesz przystąpić jeśli spełniasz jeden z poniższych warunków:

- posiadasz tytuł czeladnika lub równorzędny w zawodzie i po uzyskaniu tytułu co najmniej 3–letni staż pracy w zawodzie, w którym zdajesz egzamin oraz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- jeżeli przez co najmniej sześć lat prowadziłeś samodzielną działalność gospodarczą i wykonywałeś w jej ramach zawód fryzjera oraz posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- posiadasz tytuł mistrza w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu fryzjer i po uzyskaniu tytuł mistrza co najmniej roczny staż pracy w zawodzie fryzjer oraz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej, dających wykształcenie średnie, w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu fryzjer i tytuł zawodowy w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu fryzjer, oraz po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej dwuletni staż pracy w zawodzie fryzjer,

- posiadasz dyplom ukończenia uczelni wyższej na kierunku lub w specjalności w zakresie wchodzącym w zakres zawodu fryzjer, i po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej roczny staż pracy w zawodzie fryzjer.

# IV. Metryczka zawodu

**Zestawienie kwalifikacji składowych dla zawodu Fryzjer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol kwalifikacji składowej** | **Nazwa kwalifikacji składowej** | **\*** |
| Fry/1 | Wykonywanie strzyżenia włosów damskich |  |
| Fry/2 | Wykonywanie strzyżenia włosów męskich  i strzyżenia zarostu |  |
| Fry/3 | Czesanie włosów różnymi technikami |  |
| Fry/4 | Wykonywanie zabiegów chemiczno-upiększających włosy |  |
| Fry/5 | Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów |  |

\* - kolumna przeznaczona do określenie indywidualnego programu nauczania

# V. Metryczka kwalifikacji składowej

**Zestawienie zadań zawodowych dla kwalifikacji składowej: Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Numer zadania zawodowego** | **Nazwa zadania zawodowego** | **\*** |
| Fry/5 - 1 | Dobieranie technik, metod i sposobów zabiegów pielęgnacyjnych włosów |  |
| Fry/5 - 2 | Dobieranie sprzętu i preparatów fryzjerskich do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych włosów |  |
| Fry/5 - 3 | Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów |  |
| Fry/5 - 4 | Wykonywanie masażu owłosionej skóry głowy |  |
| Fry/5 - 5 | Udzielanie porad z zakresu codziennej pielęgnacji włosów, ze względu na ich stan |  |

\* - kolumna przeznaczona do określenie indywidualnego programu nauczania

# VI. Dobieranie technik, metod i sposobów zabiegów pielęgnacyjnych włosów

Włos składa się z łodygi (nad skórą) i korzenia (w skórze). Łodyga w przekroju poprzecznym, zbudowana jest z łuski, kory, rdzenia. Pod wpływem działania różnych czynników łodyga włosa ulega uszkodzeniu.

Pielęgnacja to grupa zabiegów, których celem jest nadanie włosom pięknego wyglądu oraz utrzymanie włosów i skóry głowy w dobrym stanie.

Do czynności i zabiegów pielęgnacyjnych zalicza się:

- mycie – oczyszczanie włosów i skóry głowy,

- masaż – poprawia ukrwienie skóry,

- czesanie – to uporządkowanie włosów,

- szczotkowanie – poprawa sprężystości włosów,

- strzyżenie końcówek – poprawa wyglądu włosów,

- ochrona – zabezpieczenie włosów,

- kondycjonowanie – poprawa wyglądu włosów,

- regeneracja – poprawa struktury włosów.

Rozróżniamy pielęgnację mechaniczną i chemiczną.

Do pielęgnacji mechanicznejzalicza się czesanie, szczotkowanie, strzyżenie i masaż.

Do pielęgnacji chemicznej zalicza się mycie na mokro, ochronę, regenerację, kondycjonowanie.

Mycie na mokrowłosów można wykonywać:

- 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.

Masaż głowy wykonuje się przy myciu włosów i zabiegach pielęgnacyjnych. Wspomaga on odżywieniewłosów, pobudza pracę gruczołów łojowych, pobudza krążenie krwi, likwiduje napięcie skóry.

Czesanie włosów - to uporządkowaniewłosów należy wykonywać grzebieniem spokojnymi ruchami, ma na celu dbałość o estetykę fryzury.

Szczotkowanie - to czyszczenie, natłuszczenie i masowanie skóry głowy przy pomocy szczotki do czesania włosów.

Ochrona **-** to zabezpieczenie włosów przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych

np.: promieni UV, wolnych rodników, preparatów fryzjerskich.

Kondycjonowanie - to krótkotrwała poprawa stanu włosów, to zabieg doraźny, krótkotrwały do następnego mycia.

Regeneracja **-** to długotrwała poprawa stanu włosów. Zabiegi wykonuje się na włosach

uszkodzonych i zniszczonych. Ma na celu likwidację ubytków w strukturze włosów,

stopniową odbudowę uszkodzonych fragmentów włosów, poprawę wytrzymałości mechanicznej.

# VII. Zestawy pytań i odpowiedzi

1. Jaki jest cel pielęgnacji włosów i skóry głowy.?

Odpowiedź: Celem pielęgnacji jest nadanie włosom pięknego wyglądu oraz utrzymanie włosów i skóry głowy w dobrym stanie.

1. Co nazywamy pielęgnacją?

Odpowiedź: Pielęgnacja to grupa zabiegów mająca na względzie piękny wyglądu włosów

1. Jakie zabiegi zaliczamy do pielęgnacji?

Odpowiedź: Do zabiegów pielęgnacyjnych zalicza się: mycie głowy, masaż, czesanie, szczotkowanie, strzyżenie końcówek, ochrona, kondycjonowanie, regeneracja.

1. Jakie rodzaje pielęgnacji wyróżniamy?

Odpowiedź: Rozróżniamy pielęgnację mechaniczną i chemiczną.

1. Jakie zabiegi zaliczamy do pielęgnacji mechanicznej?

Odpowiedź: Do pielęgnacji mechanicznejzalicza się czesanie, szczotkowanie, strzyżenie końcówek włosów i masaż.

1. Jakie zabiegi zaliczamy do pielęgnacji chemicznej?

Odpowiedź: Do pielęgnacji chemicznejzalicza się mycie na mokro, ochronę, regenerację, kondycjonowanie.

1. Jakie zadania ma masaż skóry głowy?

Odpowiedź: Masaż skóry głowy wspomaga odżywieniewłosów, pobudza pracę gruczołów łojowych, pobudza krążenie krwi, likwiduje napięcie skóry.

1. Jakie jest zadanie czesania?

Odpowiedź: Czesanie włosów to uporządkowaniewłosów ma na celu dbałość o estetykę fryzury.

1. Jaki jest cel kondycjonowania?

Odpowiedź: Cel kondycjonowanie to krótkotrwała poprawa stanu włosów, to zabieg doraźny, krótkotrwały do następnego mycia.

1. Jaki jest cel regeneracji?

Odpowiedź: Celem regeneracji jest likwidacja ubytków w strukturze włosów, stopniowa odbudowa uszkodzonych fragmentów włosów, poprawa wytrzymałości mechanicznej.

# VIII. Przykład ćwiczenia praktycznego

Polecenie: Opisz wykonanie zabiegów pielęgnacyjnych w trakcie mycia włosów i skóry głowy.

Zestawienie narzędzi, odzieży ochronnej, preparatów:

- grzebień do rozczesywanie włosów,

- odzież ochronna dla fryzjera,

- ręcznik papierowy,

- odżywka, preparat kondycjonujący,

- szampon do włosów.

Sposób wykonania:

1. Sporządzenie planu pracy.

Plan pozwoli ustalić kolejność czynności ćwiczenia.

1. Dokonanie diagnozy stanu włosa.

Diagnoza pozwoli określić długość włosów i rodzaj dobieranie szamponu.

1. Przygotowanie stanowiska pracy.

Ustalenie potrzebnych narzędzi, przyborów, odzieży ochronnej do planowanych zabiegów.

1. Zabezpieczenie klienta ręcznikiem.

Zabezpieczenie ramion klienta pozwoli ochronić odzież przed zmoczeniem.

1. Umycie włosów.

Włosy myje się dwa razy stosując szampon. Pierwsze mycie to mycie włosów z kurzu  
i brudu. Drugie mycie to mycie włosów i skóry głowy.

1. Wymasowanie skóry głowy.

W trakcie drugiego mycia włosów i skóry głowy wykonuje się masaż skóry głowy. Skórę masuje się opuszkami palców od czoła do karku i boki.

1. Spłukanie szamponu.

Ciepłą wodą spłukuje się z włosów szampon i zanieczyszczenia.

1. Kondycjonowanie włosów.

Na mokre włosy nanieś odżywkę w celu zamknięcia łuski włosa. Po kilku minutach spłucz odżywkę z włosów.

1. Osuszenie włosów.

Na mokre włosy nałóż ręcznik papierowy i odciskaj wodę z włosów.

1. Rozczesanie włosów.

Włosy rozczesz grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach. Rozpocznij rozczesywanie od końców włosów następnie część środkową i od nasady.

# IX. Dobieranie sprzętu i preparatów fryzjerskich do wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych włosów

Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegów pielęgnacyjnych:

Narzędzia:

- grzebienie do rozczesywania włosów,

- nożyczki klasyczne.

Przybory:

- miseczki do produktów pielęgnacyjnych,

- pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych.

Bielizna fryzjerska, odzież ochronna:

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- pelerynka zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- rękawiczki ochronne dla fryzjera,

- ręczniki.

Preparaty:

- szampon, różne rodzaje,

- preparaty ochronne,

- odżywka jako kondycjoner,

- balsam, maska, preparat do regeneracji,

- preparaty do dezynfekcji.

Aparaty:

- sauna, wytwornica pary wodnej ułatwia wnikanie preparatów do włosów,

- promiennik, wytworzona temperatura przyśpiesza zabieg.

Rodzaje szamponów:

- mydlane, nadają włosom odczyn zasadowy,

- oleiste, mieszanina olejów stosowane do mycia włosów suchych i zniszczonych,

- pudrowe, służą do mycia na sucho, mają słabe właściwości myjące, do stosowania wyjątkowego,

- detergentowe, mają właściwości myjące i pianotwórcze, powszechnie stosowane, nie wysuszają, nie podrażniają skóry głowy,

- lecznicze, zawierają detergenty i substancje lecznicze np. wyciągi z ziół, środki bakteriobójcze, witaminy.

# X. Zestawy pytań i odpowiedzi

1. Jakie narzędzia stosuje się do pielęgnacji włosów?

Odpowiedź: Narzędzia do pielęgnacji włosów to grzebień do rozczesywania włosów i nożyczki klasyczne.

1. Do jakiej grupy zaliczysz miseczki plastikowe?

Odpowiedź: Miseczki plastikowe to przybory do pielęgnacji włosów.

1. Jak nazywa się odzież ochronna do pielęgnacji włosów dla klienta?

Odpowiedź: Odzież ochronna dla klienta do pielęgnacji włosów to pelerynka jednorazowa.

1. Jakie ma zastosowanie promiennik?

Odpowiedź: Promiennik przyśpiesza zabieg pielęgnacji, a środki pielęgnacyjne działają intensywnej.

1. Jakie przybory wykorzystuje się do zabiegów pielęgnacyjnych?

Odpowiedź: Przybory do biegów pielęgnacyjnych to miseczki do produktów pielęgnacyjnych, pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych.

1. Jaka potrzebna jest odzież ochronna dla fryzjera do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego?

Odpowiedź: Fryzjer do zabiegu pielęgnacyjnego powinien zabezpieczyć się fartuchem i rękawiczkami jednorazowymi.

1. Jakie preparaty potrzebne są do wykonania zabiegów pielęgnacyjnych?

Odpowiedź: Do wykonania zabiegów pielęgnacyjnych potrzebny jest szampon, odżywka, balsam, maska, środki zabezpieczające włosy.

1. Jaki wpływ na zabiegi pielęgnacyjne ma sauna?

Odpowiedź: Sauna wytwarza parę wodną, która otwiera łuskę włosa, co ułatwia wnikanie preparatu do kory włosa.

# XI. Przykład ćwiczenia praktycznego

Polecenie: Opracuj listę sprzętu i preparatów do zabiegów pielęgnacyjnych włosów.

Zestaw materiałów narzędzi:

- grzebienie do rozczesywania włosów,

- nożyczki klasyczne,

- miseczki do produktów pielęgnacyjnych,

- pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych,

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- pelerynka zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- rękawiczki ochronne dla fryzjera,

- ręczniki papierowe,

- szampon, różne rodzaje,

- preparaty ochronne,

- odżywka jako kondycjoner,

- balsam, maska, preparat do regeneracji,

- preparaty do dezynfekcji,

- sauna, wytwornica pary wodnej ułatwia wnikanie preparatów do włosów,

- promiennik, wytworzona temperatura przyśpiesza zabieg.

Sposób wykonania:

1. Zrobienie listy potrzebnych narzędzi, przyborów, odzieży ochronnej do zabiegów pielęgnacyjnych.

Pozwoli to na dobranie odpowiednich narzędzi, przyborów, odzieży ochronnej, preparatów.

1. Wybranie potrzebnych narzędzi fryzjerskich.

Odpowiednie narzędzia do zabiegów pielęgnacyjnych muszą dobrze rozczesać włosy, usunąć zniszczone końcówki włosów.

1. Wybranie potrzebnych przyborów fryzjerskich.

Przybory mają umożliwić składowanie preparatów, nanoszenie preparatów na włosy.

1. Wybranie potrzebnej odzieży ochronnej dla klientki.

Odzież ochronna pozwoli zabezpieczyć klientkę.

1. Wybranie odzieży ochronnej dla fryzjera.

Odzież ochronna pozwoli zabezpieczyć fryzjera i jego dłonie.

1. Wybranie preparatu do zabiegu pielęgnacji włosów.

Preparaty mają oczyszczać włosy, ochraniać, kondycjonować, regenerować.

1. Wybranie bielizny do osuszania włosów.

Bielizna fryzjerska ma na celu osuszenie włosów klienta po zabiegu pielęgnacyjnym.

# XII. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych włosów

Mycie włosów na mokro.

Przebieg technologiczny mycia na mokro:

- przygotowanie stanowiska pracy - zdezynfekować umywalkę i zgromadzić na stanowisku do mycia: grzebień do rozczesywania włosów, ręczniki papierowe, szampon   
i odżywkę,

- przygotowanie klienta do zabiegu – przed przystąpieniem do mycia włosów zabezpiecza

się odzież klienta ręcznikiem,

- zwilżenie włosów wodą, temperatura wody do mycia wynosi około 400C i odpowiada klientowi,

- przygotowanie odpowiedniego dla danych włosów szamponu, naniesienie na mokre dłonie fryzjera szamponu, roztarcie szamponu,

- pierwsze mycie włosów z kurzu i brudu, naniesienie szamponu na włosy, równomiernie wmasować szampon we włosy ruchami kolistymi, z góry w dół,

- płukanie, spłukanie z włosów szamponu i zanieczyszczeń,

- drugie mycie z masażem skóry głowy, nałożenie i roztarcie szamponu na mokrych dłoniach fryzjera, naniesienie szamponu na włosy, równomiernie wmasować szampon we włosy ruchami kolistymi, z góry w dół ,wykonując opuszkami palców masaż skóry głowy,

- płukanie, ciepłą wodą należy spłukać szampon i zanieczyszczenia,

- kondycjonowanie włosów, naniesienie na mokre dłonie fryzjera odżywki, roztarcie jej naniesienie odżywki na włosy, równomiernie wmasować we włosy ruchami kolistymi,  
z góry w dół i boki,

- płukanie włosów, po 3-5 minutach spłukujemy odzywkę z włosów,

- osuszenie włosów ręcznikiem jednorazowym, usuwanie nadmiaru wody z włosów przez wyciskanie ich ręcznikiem,

- rozczesanie włosów, czynność wykonuje się grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach.

*Czesanie* to uporządkowanie włosów,należy wykonywać spokojnymi ruchami, stosując grzebień, w kierunku z góry na dół zgodnie z kierunkiem ułożenia łusek włosowych. Włosy długie czesze się od końcówek przytrzymując część środkową, następnie czesze się część środkową przesuwając się stopniowo ku nasadzie i dopiero wtedy czeszemy od nasady po końce. Włosy czeszemy według potrzeb.

*Szczotkowanie* to czyszczenie, natłuszczanie włosów i masowanie skóry głowy wykonuje się 1–2 razy dziennie, wykonując od 50 do 100 ruchów szczotką na suchych włosach. Zabieg wykonuje się płynnymi ruchami, z góry w dół, od nasady po końce. Podczas szczotkowania włosy i skóra jest czyszczone, łój rozprowadzany po włosach a skóra jest masowana co poprawia jej ukrwienie.

Kondycjonowanie to krótkotrwała poprawa stanu zewnętrznej warstwy włosów.

Zasady kondycjonowania:

- zabieg przeprowadza się po myciu włosów,

- produkty aplikuje się na wilgotne, czyste ,włosy,

- preparat kondycjonujący dobiera się do typu i stanu włosów,

- preparat aplikuje się na włosy w ilości wskazanej przez producenta,

- czasu działania preparatu na włosy określa producent,

- po określonym czasie preparat należy spłukać ciepłą wodą.

Regeneracjato długotrwała poprawa struktury wewnętrznej włosów. Zabiegi wykonuje się na włosach uszkodzonych i zniszczonych.

Zasady regeneracji:

- zabieg przeprowadza się po myciu włosów,

- produkty aplikuje się na wilgotne, czyste włosy,

- preparat regenerujący dobiera się do typu i stanu włosów,

- preparat aplikuje się na włosy w ilości wskazanej przez producenta,

- czasu działania preparatu na włosy określa producent,

- po nałożeniu produktu można włosy podgrzać,

- po nałożeniu produktu można przeprowadzać zabieg pod sauną,

- po określonym czasie preparat należy spłukać ciepłą wodą.

*Ochrona*to zabezpieczenie włosów przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych, np.: promieni UV, wolnych rodników, zabiegów chemicznych, termicznych.

- zabieg przeprowadza się po myciu włosów,

- produkty aplikuje się na wilgotne, czyste włosy,

- preparaty ochronne dobiera się do typu, stanu włosów i rodzaju ochrony,

- preparat aplikuje się na włosy w ilości wskazanej przez producenta,

- preparaty ochronne nie wymagają spłukiwania.

# XIV. Zestawy pytań i odpowiedzi

1. Jak należy przygotować klienta do zabiegu mycia włosów?

Odpowiedź: Przed przystąpieniem do mycia włosów zabezpiecza się odzież klienta ręcznikiem.

1. Jaki szampon użyjesz do mycia włosów ?

Odpowiedź: Do mycia włosów używa się odpowiedniego dla danych włosów szamponu.

1. Jaka powinna być temperatura wody do mycia głowy?

Odpowiedź: Temperatura wody do mycia głowy powinna wynosić około 400C i odpowiadać klientowi.

1. Jak często czesze się włosy?

Odpowiedź: Włosy czeszemy według potrzeb.

1. Jak wykonuje się zabieg szczotkowania?

Odpowiedź: Zabieg wykonuje się płynnymi ruchami, z góry w dół, od nasady po końce.

1. Jakie powinny być włosy do zabiegu kondycjonowania?

Odpowiedź: Do zabiegu kondycjonowania włosy na głowie powinny być wilgotne, czyste

1. Jakie włosy poddaje się zabiegowi regeneracji?

Odpowiedź: Zabiegi regeneracji wykonuje się na włosach uszkodzonych i zniszczonych.

1. Jakie szkodliwe zabiegi wymagają zabiegów ochrony włosów?

Odpowiedź: Zabiegi ochronne włosów przeprowadza się przed zabiegami chemicznymi i termicznymi.

# XV. Przykład ćwiczenia praktycznego

Polecenie: Wykonaj opis zabiegu regeneracji włosów suchych po wykonaniu trwałej ondulacji.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- grzebienie do rozczesywania włosów,

- miseczki do produktów pielęgnacyjnych,

- pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych,

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- rękawiczki ochronne dla fryzjera,

- ręczniki papierowe,

- szampon do włosów suchych,

- balsam, maska, krem, preparaty do regeneracji,

- preparaty do dezynfekcji,

- sauna, wytwornica pary wodnej ułatwia wnikanie preparatów do włosów,

- promiennik, wytworzona temperatura przyśpiesza zabieg.

Sposób wykonania:

1. Sporządzenie planu pracy.

Plan pozwoli ustalić kolejność czynności ćwiczenia.

1. Dokonanie diagnozy stanu włosa.

Diagnoza pozwoli określić stan włosów i rodzaj dobieranych preparatów.

1. Przygotowanie stanowiska pracy.

Ustalenie potrzebnych narzędzi, przyborów, odzieży ochronnej, preparatów regenerujących.

1. Zabezpieczenie klientki ręcznikiem.

Pozwoli ochronić odzież przed zmoczeniem.

1. Mycie włosów i osuszenie.

Ma na celu oczyszczenie włosów przy pomocy szamponu do włosów suchych,   
a osuszenie usunięcie nadmiaru wody.

1. Zabezpieczenie klientki odzieżą ochronną.

Należy wybrać odpowiednią pelerynkę zabezpieczającą odzież.

1. Przygotowanie preparatu do regeneracji włosów.

Preparat do regeneracji włosów suchych przygotować według zaleceń producenta.

1. Aplikowanie preparatu do regeneracji włosów suchych w odpowiednich ilościach.

Preparat do regeneracji włosów suchych nanosimy na włosy zgodnie z zaleceniami producenta.

1. Określenie czas działania preparatu do regeneracji włosów.

Czas działania preparatów regenerujących do włosów suchych podaje producent.

1. Zastosowanie sauny do regeneracji włosów.

Sauna ułatwia wnikanie preparatów do włosów.

1. Usunięcie preparatu regenerującego.

Nadmiar płynu regenerującego spłukać ciepłą wodą.

# XVI. Wykonywanie masażu owłosionej skóry głowy

*Masaż* to ruchy rąk wywierające nacisk na tkanki. Masaż wykonuje się przy myciu głowy i przy zabiegach fryzjerskich. Techniki masażu to uciskanie, gładzenie, rozcieranie, klepanie.

Cel masażu:

- likwiduje napięcie skóry,

- reguluje pracę gruczołów łojowych,

- wspomaga działanie zabiegów pielęgnacyjnych;,

- pobudza krążenie w naczyniach krwionośnych co wpływa na wzrost włosa.

Zasady masażu:

- kierunek ruchu rąk przebiega od czoła do karku i skronie,

- kierunek zgodny z ruchem wskazówek zegara działa pobudzająco,

- kierunek przeciwny do ruchem wskazówek zegara działa odprężająco,

- szybkie tempo masażu pobudza krążenie krwi,

- wolne ruchy masażu odprężają,

- czas zabiegu powinien wynosić od 2 do 7 minut.

Masaż podstawowy o właściwościach relaksacyjnych stosuje się podczas mycia w celu rozluźnienia mięśni skóry głowy.

Sposób wykonania masażu:

- przesunięcie dłoni od skroni do tylnej części głowy,

- palce dłoni przed uszami przesuwać w kierunku szyi,

- palce dłoni znajdują się pod uszami przesuwać je w kierunku karku,

- opuszkami palców masujemy czoło od brwi ku górze,

- opieraj jedną rękę na karku palcami drugiej przesuwamy wzdłuż przedziałków w kierunku karku,

- jedną ręką opieraj na potylicy drugą lekko naciskaj czubek głowy.

# XVII. Zestawy pytań i odpowiedzi

1. Co to jest masaż?

Odpowiedź: Masaż to ruchy rąk wywierające nacisk na tkanki.

1. Jakie zabiegi wykonuje się przy masażu?

Odpowiedź: Masaż wykonuje się przy myciu głowy i przy zabiegach fryzjerskich.

1. Jakie stosuje się techniki masażu przy zabiegach fryzjerskich?

Odpowiedź: Techniki masażu to uciskanie, gładzenie, rozcieranie, klepanie.

1. Jak masaż wpływa na napięcie skóry?

Odpowiedź: Masaż likwiduje napięcie skóry.

1. Jaki kierunek masażu działa pobudzająco?

Odpowiedź: Kierunek zgodny z ruchem wskazówek zegara działa pobudzająco.

1. Jakie właściwości ma masaż podstawowy?

Odpowiedź: Masaż podstawowy ma właściwości relaksacyjne.

1. Jak długo wykonuje się masaż?

Odpowiedź: Czas zabiegu masażu powinien wynosić od 2 do 7 minut.

# XVIII. Przykład ćwiczenia praktycznego

Polecenie: Wykonaj opis masażu złuszczającego owłosionej skóry głowy.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- grzebienie do rozczesywania włosów,

- miseczki do produktów pielęgnacyjnych,

- pędzelki do nakładania produktów pielęgnacyjnych,

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- rękawiczki ochronne dla fryzjera,

- ręczniki papierowe,

- szampon do włosów suchych,

- balsam, maska, krem, preparaty do regeneracji,

- preparaty do dezynfekcji,

- sauna, wytwornica pary wodnej ułatwia wnikanie preparatów do włosów,

- promiennik, wytworzona temperatura przyśpiesza zabieg.

Sposób wykonania:

1. Przygotowanie stanowiska pracy.

Ustalenie potrzebnych narzędzi , przyborów, odzieży ochronnej, preparatów regenerujących.

1. Zabezpieczenie klientki ręcznikiem.

Pozwoli ochronić odzież przed zmoczeniem.

1. Nałożenie preparatu złuszczającego.

Preparat złuszczający nakłada się na suchą skórę głowy sekcjami.

1. Rozprowadzenie preparatu.

Preparat rozprowadzić ruchami okrężnymi.

1. Masowanie skóry głowy.

Opuszkami palców obu dłoni masować skórę głowy po obu stronach przez 2 minuty.

1. Spłukanie preparatu złuszczającego.

Po kilku minutach zmelaksować preparat, następnie spłukać.

1. Umycie głowy.

Do mycia włosów i skóry głowy zastosować szampon przeciwłupieżowy, który usunie złuszczone resztki i zanieczyszczenia.

# XIX. Udzielanie porad z zakresu codziennej pielęgnacji włosów, ze względu na ich stan

Codzienna pielęgnacja włosów uwarunkowana jest stanem włosów czyli elastyczność, sprężystość, wytrzymałość mechaniczna, puszystość, połysk.

Włosy normalne są lśniące, puszyste, sprężyste, gładkie. Nie wymagają specjalnych wskazań pielęgnacyjnych. Pielęgnacja włosów normalnych to mycie odpowiednim szamponem do włosów normalnych, po myciu stosować odżywki, szczotkować włosy aby wygładzić łuski włosa i poprawić ukrwienie skóry.

Włosy przetłuszczające się są nadmiernie świecące i mało puszyste. Pielęgnacja polega na myciu włosów szamponem do włosów przetłuszczających się. Odżywkę nakłada się tylko na końce włosów. Włosy przetłuszczające się szczotkuje się bardzo rzadko miękką szczotką.

Włosy suche są sztywne, nieelastyczne i trudne do ułożenia. Pielęgnacja włosów suchych polega na stosowaniu szamponów do włosów suchych (nawilżający, natłuszczający). Po myciu stosować odżywkę raz w miesiącu wykona regenerację włosów keratyną. Włosy czesze się delikatnie grzebieniem o rzadko rozstawionych zębach, a szczotkuje delikatną szczotką.

Włosy zniszczone są łamliwe, szorstkie, bez połysku, trudne do ułożenia. Włosy zostały zniszczone w wyniku niewłaściwe przeprowadzonych zabiegów chemicznych, czynników mechanicznych, fizycznych. Do mycia stosować szampony o łagodnych właściwościach myjących. Po myciu stosować odżywki przemiennie z maską regeneracyjną.

# XX. Zestawy pytań i odpowiedzi

1. Jakie czynniki wpływają na rodzaj codziennej pielęgnacji?

Odpowiedź: Codzienna pielęgnacja włosów uwarunkowana jest stanem włosów czyli elastyczność, sprężystość, wytrzymałość mechaniczna, puszystość, połysk.

1. Jakie cechy charakterystyczne mają włosy normalne?

Odpowiedź: Włosy normalne są lśniące, puszyste, sprężyste, gładkie.

1. Jak często szczotkuje się włosy przetłuszczające się?

Odpowiedź: Włosy przetłuszczające się szczotkuje się bardzo rzadko miękką szczotką.

1. Jaki rodzaj preparatu należy zastosować do włosów suchych?

Odpowiedź: Preparaty do włosów suchych powinny zawierać substancje nawilżające, natłuszczające, odbudowujące.

1. Jakie cechy charakterystyczne mają włosy zniszczone?

Odpowiedź: Włosy zniszczone są łamliwe, szorstkie, bez połysku, trudne do ułożenia.

1. Jakie zabiegi i czynniki wpływają na niszczenie włosów?

Odpowiedź: Włosy niszczą się w wyniku niewłaściwie przeprowadzonych zabiegów chemicznych, czynników mechanicznych, fizycznych.

1. Jakie preparaty należy stosować do pielęgnacji włosów zniszczonych?

Odpowiedź: Do pielęgnacji włosów zniszczonych stosować do mycia włosów szampon łagodny, oraz odżywki przemiennie z maską regeneracyjną.

# XXI. Przykład ćwiczenia praktycznego

Polecenie: Opisz wykonanie pielęgnacji codziennej włosów normalnych.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- grzebień do rozczesywania włosów,

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- ręczniki papierowe,

- szampon do włosów normalnych,

- odżywka.

Sposób wykonania

1. Sporządzenie planu pracy.

Plan pozwoli ustalić kolejność czynności ćwiczenia.

1. Dokonanie diagnozy stanu włosa.

Diagnoza pozwoli określić stan włosów i rodzaj dobieranych preparatów.

1. Przygotowanie stanowiska pracy.

Ustalenie potrzebnych narzędzi, odzieży ochronnej, preparatów do włosów normalnych.

1. Wybierz odzież ochronną dla fryzjera.

Odzież ochronna pozwoli zabezpieczyć fryzjera.

1. Zabezpieczenie klientki ręcznikiem.

Pozwoli ochronić odzież przed zmoczeniem.

1. Mycie włosów.

Ma na celu oczyszczenie włosów przy pomocy szamponu do włosów normalnych, włosy myje się dwa razy.

1. Kondycjonowanie włosów.

Celem zabiegu jest doraźna poprawa stany włosów odpowiednim preparatem czyli zamknięcie łusek, zakwaszenie, ułatwienie rozczesywania.

1. Aplikowanie preparatu do regeneracji włosów normalnych w odpowiednich ilościach.

Preparat do kondycjonowania włosów normalnych nanosimy na włosy zgodnie   
z zaleceniami producenta (część środkowa i końce włosów).

1. Określenie czas działania preparatu do kondycjonowania włosów normalnych.

Czas działania preparatów regenerujących do włosów normalnych podaje producent  
(3-5 minut).

1. Usunięcie preparatu kondycjonującego.

Nadmiar płynu kondycjonującego spłukać ciepłą wodą.

1. Osuszenie włosów.

Nadmiar wody osuszyć papierowym ręcznikiem.

1. Czesanie włosów.

Włosy po myciu czesze się grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach według zasady końce, część środkowa i od nasady.

1. Suszenie włosów.

Najodpowiedniejsze dla włosów jest suszenie naturalne.

# XXII. Przykład zadania praktycznego

Polecenie: Wykonaj mycie włosów na mokro.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- grzebień do rozczesywania włosów,

- pelerynka jednorazowa zabezpiecza odzież klienta,

- fartuch dla fryzjera,

- ręczniki papierowe,

- szampon do włosów,

- odżywka,

- „model” do ćwiczenia.

Sposób wykonania

1. Przygotowanie stanowiska pracy.

Zgromadzić na stanowisku do mycia narzędzia, bieliznę fryzjerską, preparaty do zabiegu.

1. Przygotowanie klienta do zabiegu.

Zabezpieczyć odzież klientki przed zmoczeniem.

1. Zmoczenie włosów wodą.

Włosy moczy się wodą o odpowiedniej temperaturze .

1. Wybranie i przygotowanie odpowiedniego dla danych włosów szamponu.

Szampon nanieść na mokre dłonie fryzjera i rozetrzeć go.

1. Wykonanie pierwszego mycia włosów.

Pierwszego mycia włosów z kurzu i brudu, szamponu nanieś na włosy i równomiernie wmasować.

1. Spłukanie włosów.

Spłukanie z włosów szamponu i zanieczyszczeń.

1. Drugie mycie .

Drugie mycie włosów i skóry głowy z masażem skóry głowy.

1. Spłukanie włosów.

Spłukanie z włosów szamponu i zanieczyszczeń.

1. Kondycjonowanie lub regeneracja włosów.

Poprawa wyglądu włosów przy zastosowaniu odpowiednich preparatów dobranych do stanu włosów.

1. Czas działania preparatów poprawiających stan włosów.

Czas działania preparatu podaje producent.

1. Spłukanie włosów.

Po określonym, przez producenta czasie, spłukuje się preparat z włosów.

1. Osuszenie włosów.

Ręcznikiem jednorazowym, usuwanie nadmiaru wody z włosów.

Zadanie wykonywane jest zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej, a także zasadami ochrony środowiska.

# XXIII. Literatura

1. Praca zbiorowa pod redakcją Zuzanny Sumirskiej: Nowoczesne Fryzjerstwo. Wydawnictwo „SUZI”, Warszawa 2010.

[www.zrp.pl](http://www.zrp.pl)

[www.program.platforma-flexicurity.pl](http://www.program.platforma-flexicurity.pl)

[www.irszczecin.pl](http://www.irszczecin.pl)

1. „Kompetencje pracowników a współczesne potrzeby rynku pracy”, Marta Znajmiecka-Sikora, Bogna Kędzierska, Elżbieta Roszko, Łódź 2011. [↑](#footnote-ref-1)
2. Instytut Badań Edukacyjnych, 2011 [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-3)
4. [www.ibe.edu.pl](http://www.ibe.edu.pl) [↑](#footnote-ref-4)
5. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-6)
7. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-7)
8. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-8)
9. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-9)
10. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-10)
11. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-12)
13. [www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl) [↑](#footnote-ref-13)
14. [www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl) [↑](#footnote-ref-14)