

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

2020 г.

Приказ № 188 от 25.06 2020 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772  
Владелец: Софина Галина Ивановна  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине

ОПД.06 Основы анатомии и физиологии кожи и волос

для обучающихся по специальности

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

**СОГЛАСОВАНО**

Эксперт(ы) от работодателя:



Санкт-Петербург

2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

- 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9**
  - ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10**

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для обучающихся колледжа, изучающих учебную дисциплину ОПД.06 Основы анатомии и физиологии кожи и волос

Методические рекомендации включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, заявленных во ФГОС-ТОП-50, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практической работы и инструкцию по ее выполнению, методику анализа полученных результатов, порядок и образец отчета о проделанной работе.

Учебные материалы к каждому из занятий включают контрольные вопросы, задания. Пособие содержит также список рекомендуемой литературы – основной, дополнительной и справочной, которая может использоваться обучающимися не только при подготовке к практическим занятиям, но и при написании рефератов.

### 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела, темы	Тематика практического занятия	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Анатомия и морфологическое строение кожи</b> Тема 1.2 Анатомическое строение кожи	№ 1. «Выполнение схемы строения кожи»	2
Тема 1.3. Анатомическое строение волоса и основы строения ногтя.	№ 2 «Выполнение схемы строения стержня волоса» № 3 «Выполнение схемы строения ногтя»	1 1
Тема 1.4. Функции кожи	№ 4 Анализ химического состава волоса	1
Тема 1.5. Производные кожи	№ 5 Определение характеристики (типа, фактуры, структуры) волос по образцам	2
<b>Раздел 2. Основы физиологии кожи и её производных</b> Тема 2.1.Основные функции кожи.	№ 6 Составление сравнительной таблицы по функциям кожи.	2
Тема 2.2 Основы физиологии роста волос	№ 7 Составление сравнительной таблицы по фазам роста волос.	1
<b>Раздел 4. Патологические изменения волосистой части головы</b> Тема 4.1. Способы диагностики состояния волос	№8 Определение состояния кожи, волос, ногтей (самоанализ, диагностика).	2
<b>Раздел 5. Особенности воздействия парикмахерских услуг на волосы и кожу головы.</b> Тема 5.1. Профилактика	№9 Составление памятки - рекомендаций профилактики болезней кожи.	2

заболеваний кожи и волос		
Тема 5.2. Правила профессионального ухода за кожей головы и волосам	№ 10 Разработка индивидуальной программы ухода за волосами.	1
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

#### Тема: «Выполнение схемы строения кожи»

**Цель:** Формирование знаний о строении кожи

**Задание:** выполнить схему строения кожи. Ответить на контрольные вопросы

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – выполненная схема, письменные ответы на вопросы.

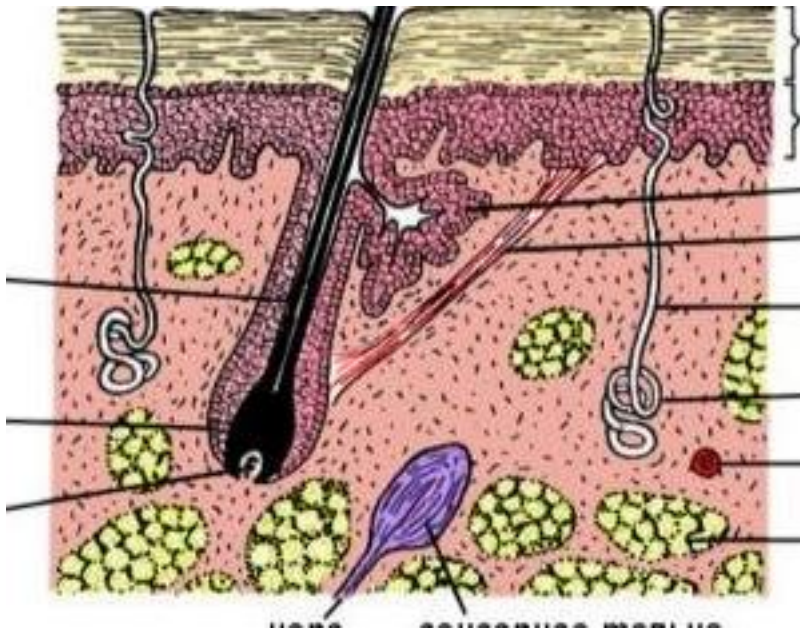
**Время на выполнение задания** – 45+45 минут

**Порядок выполнения :**

1. Повторите, вспомните опорный конспект по теме «Строение кожи»
2. Ознакомьтесь с информацией учебного пособия на страницах 34-37, страницы 3-7.

Ход работы.

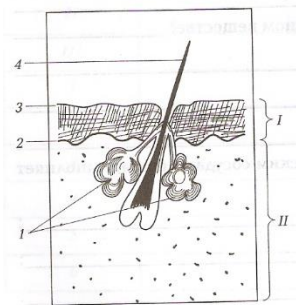
1. Сколько и каких слоев входит в состав эпидермиса?
2. Дополните предложения:  
Дерма, или собственно кожа, расположена \_\_\_\_\_, имеет толщину \_\_\_\_\_ мм и состоит из \_\_\_\_\_ слоев.
3. Выберите правильный ответ:  
Нервные окончания и капилляры располагаются:
  - а. В эпидермисе
  - б. В дерме
  - в. В роговом слое
  - г. В гиподерме
4. Какие функции выполняет кровь, циркулирующая по кровеносным сосудам кожи?
5. Что собой представляют межклеточные вещества?
6. Какое значение имеет вода в межклеточном веществе?
7. Перечислите функции лимфы, циркулирующей по лимфатическим сосудам дермы
8. Из чего состоит гиподерма?
9. Функциями гиподермы являются?
10. Перечислите функции, которые выполняет кожа как орган тела человека?
11. На каких участках кожи человека располагается наибольшее и наименьшее число сальных желез?
12. Что собой представляет кожное сало, которое выделяется сальными железами? Что может выводиться из организма человека вместе с кожным салом?
13. Нарисуйте схему строения кожи в цвете:



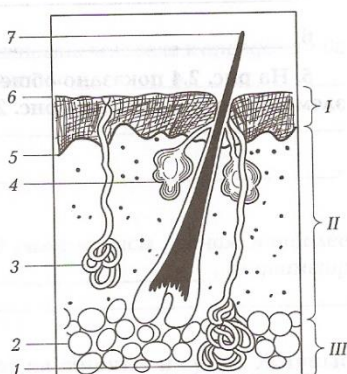
Заполните таблицу:

Обозначение на рисунке	Название слоя и ткани кожи человека
I	
II	
III	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

1. На рисунке показан участок поверхности кожи и сальная железа. Почему выводной проток (укажите его номер на рисунке) изображен около фолликула волоса?



2. В коже человека существуют потовые железы двух видов. На рисунке показан участок кожи с потовыми железами. Укажите номера двух видов потовых желез и их названия.



**Форма отчета:** схема строения, ответы на вопросы.

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение и вспомогательные средства:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Литература :**

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

**Тема: «Выполнение схемы строения стержня волоса»**

**Цель:** Формирование знаний о строении волоса.

**Задание:** выполнить схему строения волоса и схему строения волоса в поперечном разрезе; выполнить обозначения; ответить на вопросы

**Форма организации занятия:** индивидуальная

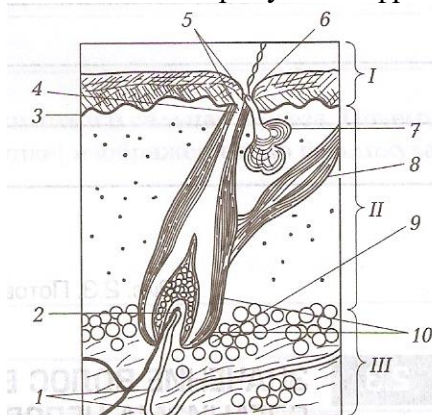
**Форма отчетности по занятию** – выполненная схема, письменные ответы на вопросы.

**Время на выполнение задания** – 45 минут

**Порядок выполнения:**

**Ход работы:**

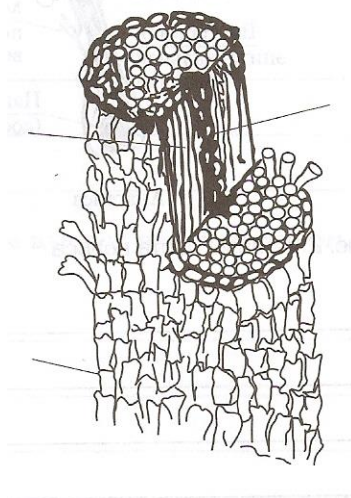
1. Что такое волосы?
2. Сколько групп волос существует?
3. Какие функции выполняют волосы?
4. На рисунке показано общее строение волоса. Заполните таблицу, указав элементы, отмеченные на рисунке цифрами с выносными линиями



Обозначение на рисунке	Название элемента
I	
II	
III	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	

5. Дополните следующие предложения:  
*Различия в типах волос зависят от принадлежности человека к определенной расовой группе. По типам волосы подразделяются на \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.*  
*Толщина стержня волос у представителей каждой расы разная: наиболее толстые волосы у народов \_\_\_\_\_, их диаметр составляет \_\_\_\_\_ мм, более тонкие у \_\_\_\_\_ диаметром \_\_\_\_\_ мм.*
6. По внешнему виду волосы подразделяют на жирные и сухие. Жирные волосы имеют внешние \_\_\_\_\_ хорошо определяемые признаки (перечислите):  
 \_\_\_\_\_
7. Что может являться причиной наличия жирных волос на голове человека?  
 8. Что является причиной сухости волос?  
 9. Для чего парикмахеру необходимо знать о жирности и сухости волос?  
 10. Нарисуйте схему строения стержня волоса и обозначьте цифрами выносные линии с указанием трех слоев, из которых состоит стержень.



**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Литература:** Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

**Тема: «Выполнение схемы строения ногтя»**

**Цель:.** Систематизировать знания по теме ногти

**Задание:** выполнить схематичное строение ногтевой пластинки

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – выполненная схема, письменные ответы на вопросы и рекомендации по уходу за ногтями.

**Время на выполнение задания** – 45 минут

**Порядок выполнения:**

1. Повторите опорный конспект урока по теме «Ногти».
2. Ознакомьтесь с учебным материалом на страницах 54-55.
3. Выполните схему строения ногтевой пластинки, используя рисунок учебного пособия или схему строения ногтя, предложенную на экране по выбору.
4. Укажите обозначения в соответствии с рисунком учебного пособия и опорным конспектом.
5. Подготовьте рассказ о строении ногтей.
6. Составить рекомендации по уходу за ногтями.
7. Взаимопроверка выполнения работы с последующей проверкой преподавателя.

**Вопросы для взаимоконтроля:**

1. Перечислите основные компоненты строения ногтевой пластинки.
2. Перечислите факторы, влияющие на скорость роста ногтей.

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Литература:** Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4**

**Тема: «Анализ химического состава волоса»**

**Цель:** закрепление знаний по анализу химического состава волоса, строению волос.

**Оснащение занятия:** презентация; карандаши, бумага, рабочие тетради

**Оборудование:** мультимедийный проектор.

**Задание:** ответить на вопросы.

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – отчет по работе

**Время на выполнение задания** – 45 минут

**Ход работы:**

1. Какие химические вещества входят в состав волоса?  
(составить развернутый конспект, опираясь на материал учебника Е.А.Соколова «Основы физиологии кожи и волос: учеб.пособие для нач. проф. образования – М: Издательский центр «Академия»,2010)
2. За счет чего происходит формирование волоса и его рост?
3. Что такое меланин?
4. Дополните следующие предложения:



Третий слой стержня волоса называется \_\_\_\_\_ он содержит \_\_\_\_\_.  
Толщина каждого слоя волоса у разных людей различная. Она зависит от \_\_\_\_\_.

5. Рост и развитие волос связаны с развитием волосяных фолликулов. Рост волос включает в себя три фазы, которые показаны на рисунке. Опишите кратко характеристику каждой фазы роста волос.



6. Назовите типы химических связей, которые влияют на устойчивость и стабильность кератина волос:: \_\_\_\_\_
7. Дайте краткую характеристику здоровым волосам
8. Назовите причины преждевременного выпадения волос
9. Назовите виды повреждений волос

10. Чем обусловлена длина каждого волоса на голове и какова средняя скорость роста

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение и вспомогательные средства:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Литература:**

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

**Тема: «Определение характеристики (типа, фактуры, структуры) волос по образцам»**

**Цель:** Систематизировать знания по характеристике волос

**Задание:** заполнить таблицу, ознакомиться с предложенными образцами волос

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – заполненная таблица, вывод

**Время на выполнение задания** – 45 +45 минут

**Порядок выполнения:**

1. Ознакомьтесь с учебным материалом на страницах 42-45
2. Составьте таблицу
3. Ознакомьтесь с предложенными образцами.
4. Запишите вывод.

**Краткие теоретические сведения**



Анализ волос:

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

### Текстура волос – толщина волоса в диаметре

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

По своему диаметру волосы делятся на:

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

### Определяющие текстуру факторы

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

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

### Тонкие

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

### Жесткие

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

### Нормальные

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

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

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

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

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

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

**На пористость волоса может повлиять:**

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

**Как определить процент пористости волос?**

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

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

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

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

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

**Тест на эластичность волоса**

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

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

По плотности волосы делятся на:


- густые;
- нормальные;


- редкие.

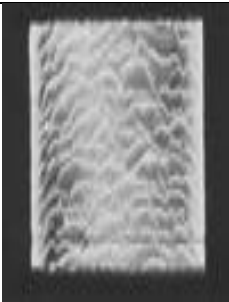
Под плотностью волоса понимается количество волос на голове человека. Среднее количество волос на голове человека составляет:

	<ul style="list-style-type: none"><li>- у брюнетов: 100 тыс. шт.;</li><li>- у шатенов: 110 тыс. шт.;</li><li>- у блондинов: 140-150 тыс. шт.;</li><li>- у рыжеволосых: 50-80 тыс. шт</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В зависимости от диаметра стержня меняется и характер поверхности кутикулы волоса. Толстые волосы имеют более пористую кутикулу, чем тонкие волосы, в связи с этим они хуже удерживают влагу. В результате толстые волосы, как правило, жесткие, имеют тенденцию к сухости и к шероховатости поверхностного слоя. Тонкие волосы более гладкие и мягкие.

	<p><b>Тонкие волосы (чаще – у блондинов)</b> Отличительные черты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- гладкие и мягкие;</li><li>- быстро становятся жирными;</li><li>- быстро теряется объем прически.</li></ul> <p>Необходимо: контроль за саловыделением и придание объема</p>
------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Средние волосы (чаще шатены).</b> Отличительные черты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- жирные в прикорневой зоне;</li><li>- чрезмерно обезвоженные и сухие на концах.</li></ul> <p>Необходимо: контроль за увлажнением и саловыделения</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Толстые волосы (чаще рыжие).</b> Отличительные черты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- имеют более пористую кутикулу;</li><li>- плохо удерживают влагу;</li><li>- склонны к сухости и шероховатости поверхностного слоя;</li><li>- трудно поддаются укладке.</li></ul> <p>Необходимо: контроль за увлажнением.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

На различных участках головы густота волос не одинакова. На теменной части

волосы более густые (250-350 шт. на 1 кв. см), а на затылочной части и на висках – более редкие (150-250 шт. на 1 кв. см).

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

#### **Тип волос**

Волосы бывают: сухие, нормальные, жирные, комбинированные.

1. Жирные – самые тусклые на второй день после мытья теряют пышность, становятся липкими, не приятный специфический запах, мало держат прическу. Жирные волосы вызваны чересчур интенсивной работой сальных желез, при которых волосы покрываются пленкой, так как к сальной пленке грязь прилипает быстрее, волосы надо мыть чаще чем обычно. Кожа головы покрыта крупной, жирной перхотью.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

#### **Оснащение:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности

#### **Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

#### **Литература:**

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Составление таблицы по функциям кожи»

**Цель:** Формирование и систематизация знаний о функциях кожи

**Задание:** составить таблицу по заданному шаблону

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – выполненная схема, письменные ответы на вопросы.

**Время на выполнение задания** – 45+45 минут

**Порядок выполнения:**

1. Повторите опорный конспект урока по теме «Функции кожи»
2. Ознакомьтесь с учебным материалом на страницах 38-42
3. Составьте сравнительную таблицу по основным функциям кожи по заданному шаблону.

Сравнительная таблица по основным функциям кожи.

Функции	Описание функции

4. Сформулируйте вывод.

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение и вспомогательные средства:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Литература:**

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 160с

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема: «Составление сравнительной таблицы по фазам роста волос»

**Цель:** Систематизировать знания по теме фазы роста волос

**Задание:** заполнить таблицу по фазам роста волос

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – заполненная таблица. Вывод

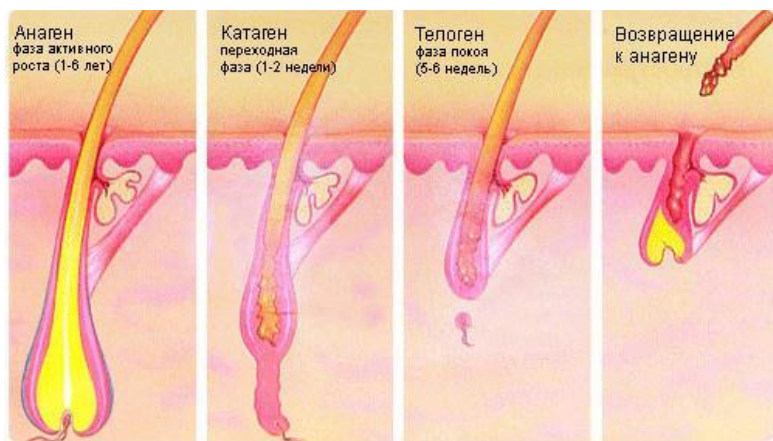
**Время на выполнение задания** – 45 минут

**Порядок выполнения:**

1. Повторите опорный конспект урока по теме «Фазы роста волос»
2. Ознакомьтесь с учебным материалом на страницах 48-50, схемой предложенной к практической работе.
3. Подготовьте шаблон для заполнения таблицы.

Фаза	Что происходит с волосом	Продолжительность фазы	Особенности

4. Заполните таблицу по подготовленному шаблону по фазам роста волос.



5. Сформулируйте и напишите в конце таблицы вывод.

6. Взаимопроверка с последующей проверкой преподавателя.

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение и вспомогательные средства:**

1. Опорные конспекты;
2. Канцелярские принадлежности.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно

4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно

3 (удовлетворительно)

**Литература:**

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

**Тема: «Определение состояния кожи, волос, ногтей (самоанализ, диагностика)**

(Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей)

**Цель:** оценить состояние здоровья, используя субъективные и объективные показатели функционального состояния организма.

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – выполненная схема, письменные ответы на вопросы.

**Время на выполнение задания** – 45 + 45 минут

**Оборудование:** весы для измерения массы тела, секундомер.

**Пояснительная записка** Состояние здоровья организма наиболее полно определяется при квалифицированном врачебном контроле. Однако существенным дополнением к нему может быть самоконтроль текущего состояния здоровья, который позволяет своевременно выявлять имеющиеся отклонения. К объективным показателям функционального состояния здоровья относят морфологические ( рост, масса тела ) и функциональные: ЧСС ( частота сердечных сокращений), ЖЕЛ( жизненная емкость легких), частота дыхания, мышечная сила , температура тела. К субъективным характеристикам жизнедеятельности организма относят :самочувствие, работоспособность , сон, аппетит, настроение ( психоэмоциональное состояние).Работа включает наблюдение и анализ самочувствия , измерение массы тела, самооценку

основных показателей функционального состояния организма ,  
функционирования сердечно-сосудистой системы.

### **Порядок выполнения:**

#### **1. Определение функционального состояния организма по состоянию кожных покровов и их образований ( волос, ногтей ).**

1.Осмотрите свои кожные покровы, язык. В норме кожа должна быть гладкой, эластичной. Отсутствие шелушения, зуда, пигментных пятен говорит о её хорошем состоянии. Язык должен быть влажным ,розовым ,без белого налёта. Если ваша кожа и язык соответствуют описанным выше требованиям, поставьте в таблицу «Самооценка состояния здоровья» в соответствующую колонку балл (+1). Если кожа у вас сухая, шелушится на некоторых участках, ощущается зуд, а язык сухой и покрыт белым налетом, то поставьте в таблицу балл (-1). Причиной нездорового состояния кожи могут быть неполноценное питание (недостаток витаминов и минеральных веществ в пище), раздражение кожи одеждой и средствами личной гигиены, не соответствующими гигиеническим требованиям, а также нарушения обмена веществ, нарушение работы желез внутренней секреции. Субъективные и объективные показатели, которые характеризуют функциональное состояние как промежуточное между здоровым и нездоровым, оценивайте баллом(0).

2.Рассмотрите свои ногти. Ногтевые пластинки у здорового человека гладкие, прозрачные, без каких-либо наслоений, утолщений, пятен другого цвета (+ 1). Если ногти ломкие, слоятся, имеют пятна другого цвета, утолщения, можно говорить о некоторых функциональных нарушениях в вашем организме(- 1). Причиной нарушения формы и состояния ногтей могут быть неполноценное питание, нарушение обмена веществ, а также поражение ногтей грибковыми заболеваниями.

3.Рассмотрите свои волосы. Волосы здорового человека гладкие, имеют естественный блеск, быстро растут.(+ 1).Если волосы ломкие, тусклые, с секущимися концами ,растут медленно, при расчесывании выпадают в большом количестве, можно говорить о заболевании кожи головы или общем заболевании и ослаблении организма. Балл(- 1).

#### **2.Оценка самочувствия**

Самочувствие отражает уровень духовных и физических сил человека, состояния его ЦНС. Это субъективное ощущение состояния организма человека и, главным образом, его нервной системы. Если вы ощущаете бодрость, достаточно сил для выполнения какой-либо работы ,значит у вас хорошее самочувствие. Балл (+1). Если без особых причин часто испытываете усталость, выраженную слабость, угнетенное состояние - у вас плохое самочувствие. Балл (-1)

#### **3. Определение работоспособности**

Работоспособность отражает состояние здоровья в целом и степень физического развития. Работоспособностью называют способность человека выполнять максимальное количество работы за счет значительной активности либо нервно-мышечной, либо нервно-психической системы на протяжении заданного времени с определенной эффективностью. Различают физическую и умственную работоспособность. 1.Высокая умственная работоспособность характеризуется высокой устойчивостью и концентрацией внимания, большим объемом



внимания, высокой производительностью труда. Если дома при выполнении домашнего задания вы можете легко сосредоточиться, не отвлекаться на посторонние раздражители, пока не завершите работу, и при этом не ощущаете сильной усталости - значит у вас высокая умственная работоспособность. Балл (+1). Если вы с трудом заставляете себя сделать домашнее задание, часто отвлекаетесь, не можете собраться с мыслями, быстро устаете, то у вас низкая умственная работоспособность (-1). 2. Определите свою физическую работоспособность. Для этого в среднем темпе, без остановок выполните 10 приседаний. Отсутствие одышки указывает на хорошую физическую работоспособность и тренированность вашего организма. (+1). Присутствие одышки говорит о низкой работоспособности и тренированности (-1).

#### **4. Сон**

«Индикатором» состояния здоровья и переносимости выполняемой нагрузки является сон. Сон – жизненно необходимое, периодически наступающее функциональное состояние, занимающее у человека треть его жизни, одно из главных средств восстановления работоспособности. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, необходимых для поддержания обмена веществ. Нормальным считается сон ,наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий , дающий ощущение бодрости и отдыха (+1балл). Признаки плохого сна: длительное засыпание, раннее пробуждение, пробуждение среди ночи. Такой сон не дает ощущения бодрости и отдыха. Если у вас плохой сон, поставьте балл (-1балл) .

#### **5. Настроение**

Настроение ( или психоэмоциональное состояние ) - одно из субъективных показателей функционального состояния организма , особый вид чувственного восприятия окружающей среды через функциональные структуры ЦНС. Подумайте, какое настроение для вас обычно характерно. Если вы жизнерадостны, увлечены какой-либо деятельностью ,в любой жизненной ситуации надеетесь на лучшее- для вас характерно приподнятое настроение. Балл (+1).Если вы часто испытываете отчаяние ,скуку, печаль, страх в тяжелых жизненных ситуациях, тогда для вас характерно подавленное настроение (-1).

#### **6. Аппетит**

Один из признаков нормальной жизнедеятельности – аппетит – особое эмоционально-психическое состояние, связанное со стремлением к потреблению пищи. Если у вас хороший аппетит (+1). Если у вас плохой аппетит (-1).

#### **7. Состояние иммунитета**

Основные показатели здоровья человека - высокий иммунитет и способность организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Если вы болеете редко, переносите заболевания без осложнений, быстро выздоравливаете, можете устоять перед болезнью даже во время массовых эпидемий , можно говорить о том что у вас высокий иммунитет. Балл (+1).Если вы болеете часто (более 2 раз в год) ,подвержены простудными заболеваниями при малейших изменениях погоды, процесс выздоровления длителен, значит, у вас низкий иммунитет (-1). В том случае, если вы не можете отнести себя к группе людей с сильным иммунитетом и к группе с ослабленным иммунитетом, поставьте балл (0).

#### **8. Оценка адаптационных возможностей**

Если изменение погоды не отражается на вашем самочувствии , отсутствуют ощущение тяжести в теле, головная боль в ненастную погоду ,а также если вы легко переносите поездки в любом виде транспорта - можно предположить , что ваш организм быстро и легко приспосабливается к изменениям условий окружающей среды, функционирует в соответствии с этими условиями. У вас высокие адаптационные возможности. Балл (+1). Если при изменении погоды вы чувствуете себя разбитым, ощущаете сонливость, головную боль, кроме того, если вы плохо переносите поездки в транспорте (тошнота,

головокружение)- можно говорить о низких адаптационных возможностях. Балл (-1).

### 9. Определение массы тела

Для контроля массы тела удобно использовать индекс Брока . Должная масса тела (кг)=рост(в см)-100+\_5кг. Если ваша масса соответствует параметрам индекса Брока, поставьте балл(+1).

Если масса тела избыточна(превышает значения должной) или недостаточна(меньше значения должной массы),поставьте балл(- 1).Избыточная или недостаточная массы тела свидетельствуют о нарушениях функционального состояния различных систем органов, обмена веществ , неправильном образе жизни.

## ОТЧЕТ О РАБОТЕ

**1.РЕЗУЛЬТАТЫ** самооценки функционального состояния организма внесите в таблицу.

Показатели функционального состояния организма	Оценка в баллах
1 .состояние кожи	
2. состояние ногтей	
3 .состояние волос	
4 .самочувствие	
5.работоспособность умственная	
6. работоспособность физическая	
7. сон	
8. аппетит	
9.настроение	
10. состояние иммунитета	
11. адаптационные возможности	
12 .масса тела	
СУММА БАЛЛОВ	

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

#### Тема: «Составление памятки - рекомендаций по профилактике заболеваний кожи»

**Цель:** Систематизировать знания по разделу «Основы дерматологии».

**Задание:** составить памятку- рекомендации по профилактике заболеваний кожи.

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию – памятка- рекомендация по профилактике заболеваний кожи**

**Время на выполнение задания – 45+45 минут**

**Порядок выполнения:**

1.Повторите опорный конспект урока по разделу «Основы дерматологии».

2.Ознакомьтесь с учебным материалом и дополнительными источниками по разделу «Основы дерматологии»

3.Составить памятку - рекомендации по профилактике заболеваний кожи.

4.Взаимопроверка выполнения работы с последующей проверкой преподавателя.

**Место проведение:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение:**

1.Опорные конспекты;

2.Учебники:

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2012. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 160с.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)

**Рекомендации по составлению памятки**

**Памятка – это свод рекомендаций по определенной теме.**

Памятка может носить информационный или рекомендательный характер. Памятки могут оформляться в формате буклета или в виде информационного листка.

**Общие требования**

Памятка оформляется в соответствии с требованиями стандартов.

Представляется в форме компьютерного набора и печатывается

при использовании формата буклета текст располагается на обеих сторонах листа, на лицевой стороне располагается тема памятки и иллюстративный материал в соответствии с темой. Ориентация бумаги – альбомная.

при использовании формата информационного листка на одной стороне листа, в 2 столбца.

Ориентация бумаги – книжная.

Листы белые, формата – А 4:

**Требования к содержанию**

Текст памятки должен быть написан доступным языком, основываться на достоверных фактах (информационная памятка) или на алгоритмах выполнения манипуляции (рекомендательная памятка). Название должно четко определять тематику и направленность памятки, например «Памятка-рекомендации профилактики паразитарных заболеваний», «Памятка- рекомендации профилактики грибковых заболеваний» и т.д.

Структура текста состоит из введения, основной части и заключения вытекающего из темы.

Не разрешается использовать сленговые выражения и специальную медицинскую терминологию.

**Информационная Памятка должна иметь профилактическую направленность. Меры профилактики должны быть изложены четко и конкретно.**

Изобразительная часть не должна перегружать памятку, не рекомендуется использовать медицинскую символику (кресты, змеи и т. д)

Содержательная часть памятки должна нести практическую направленность для использования ее в работе и в жизни каждого человека.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10**

**Тема: «Разработка индивидуальной программы ухода за волосами».**

**Цель:** закрепить знания по разработке индивидуальной программы ухода за волосами.

**Оснащение занятия:** презентация, рабочие тетради, карандаши, каталоги продукции, журналы.

**Оборудование:** мультимедийная доска.

**Задание:** разработать индивидуальную программу ухода за волосами.

**Форма организации занятия:** индивидуальная

**Форма отчетности по занятию** – отчет по работе

**Время на выполнение задания** – 45 минут

**Порядок выполнения:**

1. Подготовительный этап  
теоретическая часть (постановка цели, мотивация обучающихся, контроль теоретических знаний)
2. Основной этап (выполнение практических заданий)

### 3. Вывод. Подведение итогов

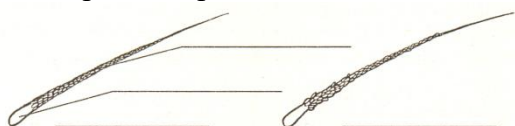
#### Вопросы к работе.

1. Какие средства могут применяться для профилактического ухода?
2. Какой тип волос нуждается в профилактическом уходе? Почему?
3. Сколько требуется процедур для получения результата ухода?
4. Какие процедуры могут относиться к профилактическому уходу?

#### Дополнительное занятие.

Выполните тест.

1. Выберите здоровый волос. Подпишите элементы строения волоса.



А

Б

2. Соотнесите признаки с типом волос:

Тип волос	Признаки
1. Нормальные 2. Жирные 3. Сухие	а) тонкие, тусклые и ломкие, легко рвутся на концах, часто секутся; б) эластичные, упругие, прочные, легко расчёсываются, хорошо укладываются в причёску, блестят; в) непрочные, выглядят маслянистыми с характерным блеском, быстро загрязняются, слипаются в пряди;

3. Выберите, что включает уход за волосами:

- а) завивка;
- б) расчёсывание;
- в) мойка;
- г) сушка;
- д) укладка;
- е) окраска;

4. Средство ухода, которое наносится на чистые влажные волосы и способствует питанию и сохранению структуры волос:

- а) шампунь;
- б) бальзам;
- в) маска.

5. Выберите лекарственные травы, которые применяют для ухода за волосами:

- а) аптечная ромашка;
- б) листья эвкалипта;
- в) корень лопуха;
- г) шалфей;
- д) мать-и-мачеха;
- е) крапива.

6. Обозначьте элементы причёски, используя слова для справок.



Слова для справок: 1 — коса; 2 — жгут; 3 — пробор; 4 — волна; 5 — локон.

**Место проведения:** кабинет медико-биологических дисциплин

**Оснащение:**

1. Опорные конспекты;

2. Учебники:

Е.А. Соколова «Основы физиологии кожи и волос», учебное пособие для НПО, - М.: Издательский центр «Академия», 2012. -176с.

Л.Д. Чалова «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», учебник для СПО,- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 160с.

**Критерии оценки:**

Вы правильно выполнили задание, чисто и без ошибок 5 (отлично)

Вы не смогли выполнить 1-2 элемента задания, работа выполнена аккуратно 4 (хорошо)

Работа выполнена неаккуратно, технологически не правильно 3 (удовлетворительно)