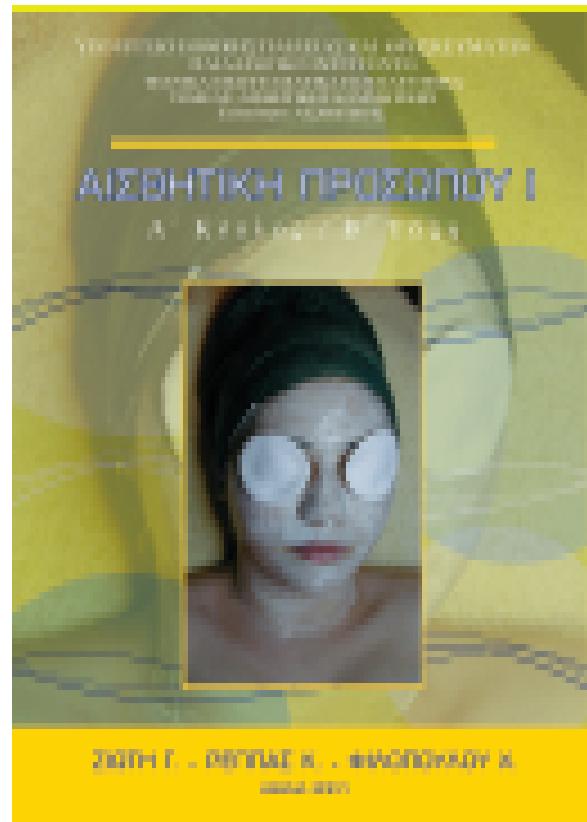


ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ [



Учебно-методическое пособие для студентов
и аспирантов вузов, а также для учителей
и воспитателей дошкольных организаций
и родителей воспитанников

Аддитивный подход к АР Кубка и ВР Таблицы

Юрий Г. С. РЕПУСКИЙ, Федоров А. А.
Богданов А. А.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

ΖΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Αισθητικός

ΡΕΠΠΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

Αισθητικός

ΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

Αισθητικός

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ:

ΡΕΠΠΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

Αισθητικός

ΚΡΙΤΕΣ:

ΒΟΥΡΔΟΥΛΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

Εκπαιδευτικός Δ.Ε. , Π.Ε 14 Νοσηλευτικής

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

Αισθητικός

ΧΟΝΔΡΟΠΟΙΖΟΥ ΤΖΟΥΛΙΑ

Αισθητικός

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΑΛΙΦΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

Εκπαιδευτικός, ΠΕ 02 Φιλόλογος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΒΟΥΤΥΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Εκπαιδευτικός, ΠΕ 15 Διαιτολόγος

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνος του τομέα Αισθητικής - Κομμωτικής

Μαρίνου - Βελεντζά Αγγελική

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 23

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1η *To περιβάλλον εργασίας* 25

Κεφάλαιο 1ο *To περιβάλλον εργασίας* 27

> Εισαγωγή 27

> Προϋποθέσεις 28

> Χώρος εργασίας 29

> Εσωτερικό περιβάλλον 29

> Ασφαλιστικές καλύψεις - εγγυήσεις 31

> Άλλοι κανόνες 32

Ανακεφαλαίωση 33

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες 34

Κεφάλαιο 2ο *Υγιεινή* 36

> Εισαγωγή 37

> Ατομική υγιεινή 37

> Επαγγελματική υγιεινή 38

Ανακεφαλαίωση 40

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες 41

Κεφάλαιο 3ο *Εξοπλισμός - Εργαλεία* 44

> Εισαγωγή 45

> Μηχανήματα 45

> Εργαλεία 50

Ανακεφαλαίωση 53

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες 54

Εργαστηριακές Ασκήσεις 54

Κεφάλαιο 4ο <i>Καλλυντικά</i>	58
> Εισαγωγή	59
> Είδη καλλυντικών	60
Ανακεφαλαίωση	62
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	63
Εργαστηριακές Ασκήσεις	65

Κεφάλαιο 5ο <i>Αναλώσιμα υλικά</i>	68
> Εισαγωγή	69
> Αναλώσιμα υλικά στην αισθητική	69
Ανακεφαλαίωση	73
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	74
Εργαστηριακές Ασκήσεις	75

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2η *Προετοιμασία για την περιποίηση* 79

Κεφάλαιο 1ο <i>Προετοιμασία του αισθητικού</i>	80
> Εισαγωγή	81
> Προετοιμασία του/της αισθητικού	81
> Καθημερινή φροντίδα	81
> Ενδυμασία του/της αισθητικού	82
> Πλύσιμο χεριών	82
Ανακεφαλαίωση	83
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	84
Εργαστηριακές Ασκήσεις	85

Κεφάλαιο 2ο <i>Προετοιμασία υλικών & εργαλείων</i>	88
> Εισαγωγή	88
> Εργαλεία - καλλυντικά	88
> Τροχήλατα τραπέζια (βοηθοί)	90

Ανακεφαλαίωση	92
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	93
Εργαστηριακές Ασκήσεις	94
Κεφάλαιο 3ο <i>Προετοιμασία πελάτη</i>	99
> Εισαγωγή	99
> Αποδυτήρια	100
> Προετοιμασίες για τον πελάτη στο εργαστήριο προσώπου	100
Ανακεφαλαίωση	101
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	102
Εργαστηριακές Ασκήσεις	103
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3η <i>Απλός καθαρισμός προσώπου</i>	107
Κεφάλαιο 1ο <i>Απλός καθαρισμός προσώπου (ντεμακιγιάς)</i>	108
> Εισαγωγή	109
> Τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων	109
> Τοποθέτηση λοσιόν	115
> Καθαρισμός ματιών και χειλιών	119
Ανακεφαλαίωση	121
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	122
Εργαστηριακές Ασκήσεις	123
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4η <i>Αναγνώριση - ανάλυση δέρματος</i>	131
Κεφάλαιο 1ο <i>Εισαγωγή</i>	132
> Ιστορικό	133
> Ανάλυση δέρματος	138
> Στοιχεία ανατομίας δέρματος	141

Ανακεφαλαίωση	143
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	144
Εργαστηριακές Ασκήσεις	146
Κεφάλαιο 2ο <i>Τύποι δέρματος</i>	151
> Λιπαρό δέρμα	152
> Ξηρό δέρμα	155
> Κανονικό δέρμα	157
> Μικτό δέρμα	158
> Ωριμό δέρμα	159
> Ακνεϊκό δέρμα	162
> Αφυδατωμένο δέρμα	163
Ανακεφαλαίωση	165
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	166
Εργαστηριακές Ασκήσεις	168
 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5η <i>Απολέπιση προσώπου</i>	175
 Κεφάλαιο 1ο <i>Εισαγωγή</i>	177
> Στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας της κερατίνης στιβάδας	177
> Η διαδικασία της απολέπισης	178
Ανακεφαλαίωση	181
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	181
 Κεφάλαιο 2ο <i>Πήλινη τριβής</i>	183
> Σύσταση	183
> Τρόπος εφαρμογής	183
> Ενδείξεις - Αντενδείξεις	184
Ανακεφαλαίωση	185
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	186
Εργαστηριακές Ασκήσεις	186

Κεφάλαιο 3ο <i>Γομώδες πήλινγκ</i>	191
> Σύσταση	191
> Τρόπος εφαρμογής	191
> Ενδείξεις - Αντενδείξεις	192
Ανακεφαλαίωση	193
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	194
Εργαστηριακές Ασκήσεις	194
 Κεφάλαιο 4ο <i>Χημικό πήλινγκ</i>	200
> Τρόπος εφαρμογής	200
> Ενδείξεις - Αντενδείξεις	200
Ανακεφαλαίωση	203
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	203
Εργαστηριακές Ασκήσεις	204
 Κεφάλαιο 5ο <i>Ενζυμικό πήλινγκ</i>	183
> Τρόπος εφαρμογής	209
> Ενδείξεις - Αντενδείξεις	210
Ανακεφαλαίωση	211
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	212
Εργαστηριακές Ασκήσεις	212
 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6η <i>Μάλαξη προσώπου</i>	217

Κεφάλαιο 1ο <i>Γενικά στοιχεία για τη μάλαξη</i>	219
> Ορισμός	219
> Ιστορικά στοιχεία	220
> Είδη της μάλαξης	221
> Χειρισμοί της μάλαξης	221
> Πιέσεις	221
> Πληρέσεις	222

> Δονήσεις	223
Ανακεφαλαίωση	225
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	225
Εργαστηριακές Ασκήσεις	226
 Κεφάλαιο 2ο <i>Βασικοί μύες προσώπου - λαιμού</i>	235
> Εισαγωγή.....	235
> Οι μύες του προσώπου	235
> Οι μύες του τραχήλου	237
Ανακεφαλαίωση	239
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	239
Εργαστηριακές Ασκήσεις	240
 Κεφάλαιο 3ο <i>Υγιεινή της μάλαξης</i>	245
> Προετοιμασία της μάλαξης	245
> Υγιεινή της μάλαξης	245
> Αερισμός του χώρου	245
> Φωτισμός	246
> Ηχητικό περιβάλλον	247
> Θερμοκρασία	247
> Ατομική καθαριότητα	247
> Αισθητική του χώρου	248
> Η πολυθρόνα της μάλαξης	248
Ανακεφαλαίωση	249
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	250
 Κεφάλαιο 4ο <i>Προϊόντα μάλαξης</i>	253
> Εισαγωγή.....	253
> Πούδρα	253
> Κρέμες	254
> Λάδια	254
> Αιθέρια έλαια	254
> Τα αιθέρια έλαια και οι ιδιότητές τους	255

> Πομάδες	256
> Οροί	256
> Αμπούλες	256
Ανακεφαλαίωση	257
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	258
Εργαστηριακές Ασκήσεις	260
 Κεφάλαιο 5ο <i>Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης</i>	265
> Προετοιμασία και κανόνες	265
> Εκτέλεση της μάλαξης	266
> Κινήσεις της μάλαξης	267
Ανακεφαλαίωση	277
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	277
Εργαστηριακές Ασκήσεις	278
 Κεφάλαιο 6ο <i>Αποτελέσματα μάλαξης</i>	285
> Εισαγωγή	285
> Δέρμα	285
> Μυϊκό σύστημα	286
> Κυκλοφοριακό σύστημα	286
> Ψυχική ευεξία	287
Ανακεφαλαίωση	289
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	289
 Κεφάλαιο 7ο <i>Αντενδείξεις της μάλαξης</i>	293
> Πληγές και εγκαύματα	293
> Δερματικές παθήσεις	293
> Αιμοδροφιλία	293
> Πρόσφατες ουλές	294
> Θυλακίτιδα - Ακμή	294
> Έντονες ευρυαγγείες	294
Ανακεφαλαίωση	295
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	296

Κεφάλαιο 8ο <i>Άλλα είδη μάλαξης</i>	299
> Μασάζ Σιάτσου	299
> Λεμφική μάλαξη	299
Ανακεφαλαίωση	301
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	302
 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7η <i>Μάσκες προσώπου</i>	305
 Κεφάλαιο 1ο <i>Είδη μασκών</i>	307
> Εισαγωγή	307
> Ορισμός και ταξινόμηση	307
> Τρόπος εφαρμογής	308
> Αποτελέσματα	309
Ανακεφαλαίωση	311
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	311
 Κεφάλαιο 2ο <i>Αργιλώδεις μάσκες</i>	313
> Ορισμός - Σύσταση	313
> Ιδιότητες	313
> Εφαρμογή	314
Ανακεφαλαίωση	315
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	316
Εργαστηριακές Ασκήσεις	316
 Κεφάλαιο 3ο <i>Υδροκολλοειδείς μάσκες</i>	321
> Ορισμός - Σύσταση	321
> Ιδιότητες	321
> Εφαρμογή	321
Ανακεφαλαίωση	323
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	324

Εργαστηριακές Ασκήσεις	324
 Κεφάλαιο 4ο <i>Γαλακτωματοποιημένες μάσκες</i>	329
> Ορισμός	329
> Ιδιότητες	329
> Εφαρμογή	329
Ανακεφαλαίωση	331
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	331
Εργαστηριακές Ασκήσεις	332
 Κεφάλαιο 5ο <i>Άλλες μάσκες προσώπου</i>	337
> Μάσκες κεριών	337
> Ελαστικές μάσκες	337
> Εκμαγεία	338
> Απολεπιστικές	338
> Μάσκες ματιών	338
Ανακεφαλαίωση	339
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	340
 Κεφάλαιο 6ο <i>Αντενδείξεις</i>	343
> Γενικές αντενδείξεις	343
> Ειδικές αντενδείξεις	344
Ανακεφαλαίωση	345
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	346
 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8η <i>Κρέμες προσώπου</i>	349
 Κεφάλαιο 1ο <i>Είδη κρεμών</i>	351
> Γενικά	351
> Γαλακτώματα	351
> Ζελέδες ή γέλες	351

> Διαδεομική απορρόφηση	352
> Κρέμες ημέρας	353
> Κρέμες ημέρας για λιπαρά δέρματα	354
> Κρέμες ημέρας για κανονικά δέρματα	354
> Κρέμες ημέρας για ξηρά δέρματα	354
> Κρέμες νύκτας	354
> Κρέμες ημέρας και νύκτας	355
Ανακεφαλαίωση	357
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	357
 Κεφάλαιο 2ο <i>Ειδικά προϊόντα για το πρόσωπο</i>	361
> Αντιρυτιδικές - Συσφικτικές κρέμες	361
> Αντηλιακές κρέμες	361
> Κρέμες βάσης make up	362
> Οροί - Αμπούλες	362
> Λοσιόν για μετά το ξύρισμα (After shave lotions)	362
> Κρέμες ματιών	363
> Κρέμες λαιμού	363
Ανακεφαλαίωση	365
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	365
 Κεφάλαιο 3ο <i>Τοποθέτηση κρεμών</i>	367
> Κανόνες υγιεινής	367
> Τρόπος τοποθέτησης	367
Ανακεφαλαίωση	369
Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες	370
Εργαστηριακές Ασκήσεις	371
 Γλωσσάρι	376



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ Ι

Η Αισθητική σαν επιστήμη αναπτύχθηκε πολύ τα τελευταία χρόνια παράλληλα με την άνοδο του βιοτικού επιπέδου του ανθρώπου. Βέβαια η ανάγκη για καλαισθησία στον άνθρωπο είναι πολύ παλιά και διακρίνεται ακόμα και σήμερα και στους πιο φτωχούς λαούς. Η χρήση διαφόρων φυσικών προϊόντων και παρασκευασμάτων για τη βελτίωση του δέρματος ήταν δημοφιλής από τα αρχαία χρόνια και σε όλους τους λαούς.

Το βιβλίο αυτό πραγματεύεται βασικά στοιχεία που αφορούν θεμελιώδεις γνώσεις για την περιποίηση του προσώπου. Η αισθητική προσώπου είναι ένα μάθημα που στόχο έχει την απόκτηση από τους μαθητές/μαθήτριες όλων των πληροφοριών και των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις που έχει το επάγγελμα της Αισθητικής.

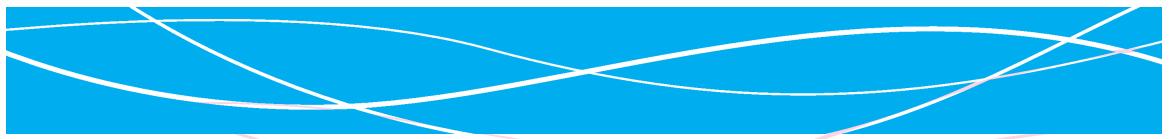
Οι θεωρητικές γνώσεις και οι εργαστηριακές ασκήσεις που παρουσιάζονται στο βιβλίο αυτό αποτελούν το ένανσμα για την ενασχόληση με το αντικείμενο της Αισθητικής και ιδιαίτερα της Αισθητικής προσώπου.

Η συγγραφική ομάδα

1n

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Το περιβάλλον εργασίας



Κεφάλαιο 1^ο

To περιβάλλον εργασίας

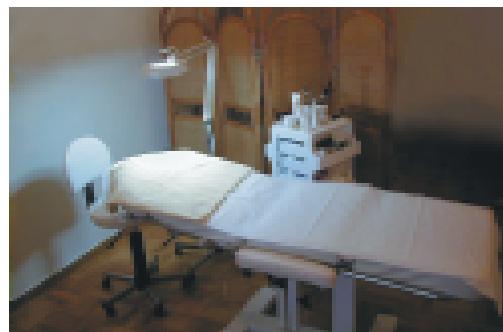
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να λάβουν εισαγωγικές πληροφορίες για τις προϋποθέσεις και τις συνθήκες στο περιβάλλον εργασίας τους.

“Ο παράδεισος είναι εκεί που ζω”
Βολταίρος

> Εισαγωγή

Το περιβάλλον εργασίας είναι ο χώρος στον οποίο περνάμε ένα μέρος από την καθημερινή μας ζωή, όπου ζούμε αρκετές ώρες της ημέρας και προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας σε αρκετούς ανθρώπους. Αθροιστικά, ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας είναι συνδεδεμένο με το περιβάλλον εργασίας μας.

Ο χώρος αυτός που αφορά τις αισθητικές παροχές εκ μέρους του/της αισθητικού πρέπει να είναι περιποιημένος, άρτια εξοπλισμένος και να πληροί τους κανόνες υγιεινής, άρτιας λειτουργίας και ασφάλειας.

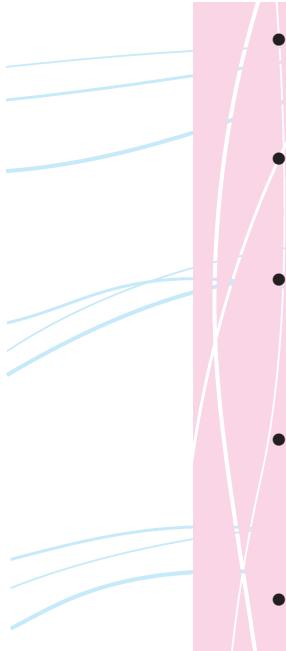


Εικόνα 1.1 Εργαστήριο αισθητικής προσώπου

> Προϋποθέσεις

Βασική προϋπόθεση για το χώρο και γενικά για το περιβάλλον εργασίας στην αισθητική είναι η αποτελεσματικότητα στη λειτουργία του. Άνετο και ικανοποιητικό λειτουργικά εργασιακό περιβάλλον θεωρείται αυτό που είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες των εργαζομένων, τους εξασφαλίζει ένα επαρκές επίπεδο ασφάλειας και υγιεινής χωρίς τον κίνδυνο ατυχημάτων και τους δίνει τη δυνατότητα ενεργούς συμμετοχής στην παραγωγή του έργου τους.

Γι' αυτό είναι χρήσιμο να αναφερθούν οι παραγόντες, που καθιστούν το χώρο αισθητικής ιδανικό για χρήση και λειτουργία, ώστε να γίνουν αντιληπτές οι απαραίτητες προϋποθέσεις που θα πρέπει να πληροί, οι οποίες είναι:

- 
- *O χώρος εργασίας να είναι όσο το δυνατόν πιο περιποιημένος και άνετος.*
 - *Να έχει επαρκή φωτισμό (ευήλιος), να αερίζεται επαρκώς (ενάερος) και να διαθέτει σωστή ηχομόνωση.*
 - *Να υπάρχουν διάφορες ασφαλιστικές καλύψεις, όπως π.χ. εγγυήσεις και ασφάλεια των χρησιμοποιούμενων μηχανημάτων, ασφάλεια πυρός και ατυχημάτων.*
 - *Να υπάρχει νομοτέλεια και ακριβής καθορισμός των ορίων, που απαιτούνται από τον εκάστοτε νόμο, όπως π.χ. αστυνιατρικός έλεγχος, έλεγχος ηλεκτρολογικών και υδραυλικών εγκαταστάσεων κ.λ.π.*
 - *Να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας του επαγγελματικού χώρου.*

> Χώρος εργασίας

Ο χώρος της αισθητικής θα πρέπει να είναι οργανωμένος έτσι ώστε να επιτυγχάνεται αποτελεσματικότητα και οικονομία στο χρόνο και στην εργασία. Η άνεση θα πρέπει να αναφέρεται στη σωστή εργονομία του χώρου και των μηχανημάτων, τα οποία θα βρίσκονται σε κατάλληλες αποστάσεις το ένα από το άλλο. Οι ευρύχωροι διάδρομοι θα οδηγούν στις κατάλληλα διαμορφωμένες αίθουσες προσώπου ή σώματος.

Η αίθουσα υποδοχής θα πρέπει να είναι καλοσχεδιασμένη, λειτουργική και με απλά έπιπλα, τα οποία θα εξυπηρετούν τους πελάτες κάνοντας ευχάριστη και άνετη την παραμονή τους κατά τη διάρκεια της ενημέρωσής τους ή της παροχής διαφόρων πληροφοριών.



Εικόνα 1.2 Αίθουσα υποδοχής

Τα χρώματα που θα χρησιμοποιηθούν στους τοίχους θα πρέπει να είναι ανοιχτόχρωμα και ζεστά, για να δίνουν στο περιβάλλον ηρεμία και ζεστασιά.

Οι καθρέφτες στον εργασιακό χώρο είναι απαραίτητοι, θα πρέπει όμως να είναι τοποθετημένοι σωστά, σε ορθή θέση και απόσταση από τα κρεβάτια εργασίας.

Κοντά στο χώρο υποδοχής θα βρίσκεται το γραφείο με το τηλέφωνο, την αρχειοθήκη, τις καρτέλες πελατών και όλες τις έντυπες πληροφορίες, που τυχόν υπάρχουν.

> Εσωτερικό περιβάλλον

Ο φωτισμός θα πρέπει να είναι άπλετος. Ένας χώρος αισθητικής θα πρέπει να έχει παντού φυσικό φωτισμό (ήλιο). Η θαλπωρή της ηλιακής ενέργειας είναι

πηγή ευεξίας και ψυχικής χαλάρωσης. Ο τεχνητός φωτισμός επίσης θα είναι άπλετος, αλλά διακριτικός και σωστά τοποθετημένος.

Η ατμόσφαιρα στο περιβάλλον εργασίας θα πρέπει να είναι καθαρή και να ανανεώνεται διαρκώς, εφόσον στο χώρο αυτό βρίσκονται εκτός από τους εργαζόμενους και οι πελάτες. Ο αερισμός των αιθουσών είναι απαραίτητος σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η θερμοκρασία πρέπει να διατηρείται σε σωστά για κάθε εποχή επίπεδα, όπως π.χ. κατά τη διάρκεια του χειμώνα η θερμοκρασία θα κυμαίνεται μεταξύ 15-22°C σε συνθήκες υψηλής σχετικής υγρασίας ή μεταξύ 18-26°C σε συνθήκες χαμηλής σχετικής υγρασίας. Αντίστοιχα για το καλοκαίρι, οι τιμές είναι μεταξύ 18-25°C σε συνθήκες υψηλής σχετικής υγρασίας ή μεταξύ 22-28°C σε συνθήκες χαμηλής σχετικής υγρασίας. Τα όρια της θερμοκρασίας σε κλειστούς χώρους είναι πιο περιορισμένα και αυτό διότι οι πελάτες που βρίσκονται στο χώρο είναι ελαφρά ντυμένοι προκειμένου να δεχθούν τις διάφορες περιποιήσεις.

Βασικός παράγων επίσης για την καθαριότητα της ατμόσφαιρας και τη δημιουργία υγιεινού περιβάλλοντος είναι η “απαγόρευση του καπνίσματος”. Η απαγόρευση του καπνίσματος είναι υποχρεωτική εφόσον ακόμη και μια επαρκώς αεριζόμενη αίθουσα δεν αντέχει το φορτίο του καπνού, ενώ το παθητικό κάπνισμα είναι δυνατόν να προκαλέσει ήπια ή σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας.



Η ατμόσφαιρα στο εργασιακό μας περιβάλλον επιβαρύνεται επιπλέον και από διάφορα χημικά προϊόντα, όπως:

- αμμωνία (υλικά καθαρισμού)
- οργανικές ενώσεις (κόλλες - διαλύτες)

Συμπερασματικά λοιπόν αναφέρεται ότι ο χώρος πρέπει απαραίτητα να αερίζεται ή να χρησιμοποιούνται ιονιστές.

Πρέπει επιπλέον να αναφερθούν στοιχεία για τα κλιματιστικά μηχανήματα καθ'όσον αυτά εγκαθίστανται τα τελευταία χρόνια σε όλους σχεδόν τους εργασιακούς χώρους, εξαιτίας κυρίως της υψηλής σε γενικά επίπεδα θερμοκρασίας στην Ελλάδα. Τα κλιματιστικά μηχανήματα θα πρέπει να πληρούν τους κανόνες των τεχνικών προδιαγραφών της Ε.Ε. και να τοποθετούνται κατά

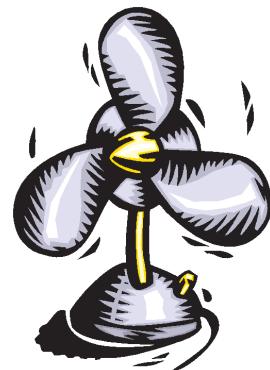
τέτοιο τρόπο στις αίθουσες, ούτως ώστε να μη δημιουργούν χωροταξικό ή λειτουργικό πρόβλημα στο χώρο αισθητικής, αλλά να χαρίζουν στο περιβάλλον μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Ο ήχος και οι διάφοροι θόρυβοι από το εξωτερικό περιβάλλον θα πρέπει να περιορίζονται όσο το δυνατόν περισσότερο. Η χρήση διπλών τζαμιών και η κατασκευή των αιθουσών παιζούν σπουδαίο ρόλο. Ο θόρυβος που προκαλείται από τη χρήση διαφόρων μηχανημάτων αισθητικής μπορεί να αποφευχθεί εφόσον η χρήση τους

γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους.



Ο ήχος που θα πρέπει να είναι διάχυτος στον εργασιακό χώρο είναι ο ήχος μιας απαλής μουσικής, ο οποίος ηρεμεί και δημιουργεί διάθεση για ευχάριστες σχέσεις πελάτη και αισθητικού.



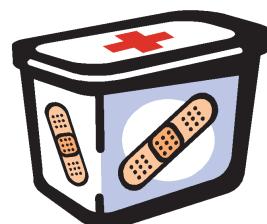
> Ασφαλιστικές καλύψεις - εγγυήσεις

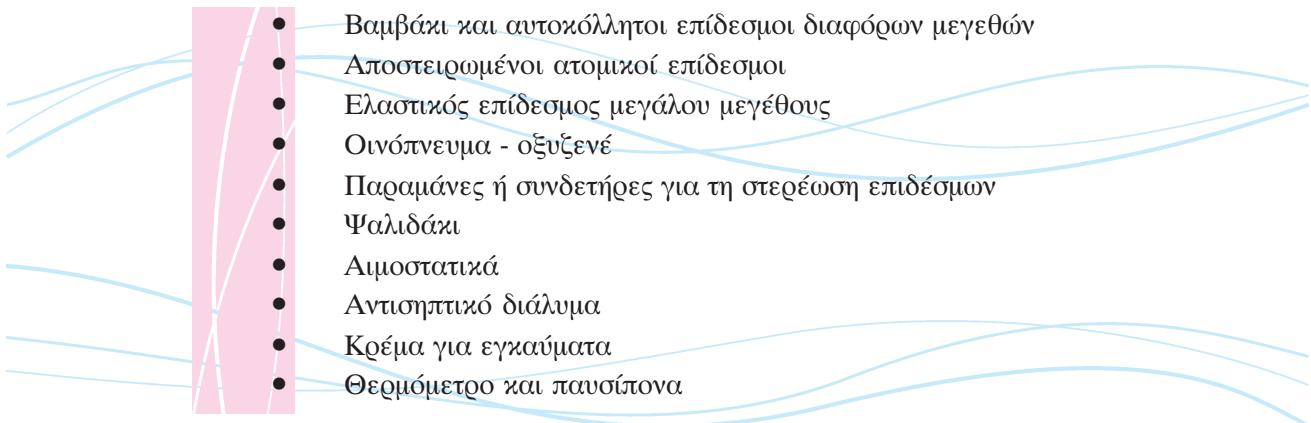
Ο/Η αισθητικός πρέπει να χειρίζεται τα μηχανήματα με προσοχή και σύμφωνα με τις οδηγίες της κατασκευάστριας εταιρείας εφόσον έχει ελεγχθεί η εγγύησή τους.

Ο χώρος, επίσης, πρέπει να είναι κατάλληλα εξοπλισμένος για περίπτωση πυρκαγιάς, γι' αυτό θα πρέπει να υπάρχουν πυροσβεστήρες σε εμφανή θέση και κατάλληλες έξοδοι σε περίπτωση ατυχήματος.

Τα τηλέφωνα ανάγκης, όπως των πρώτων βοηθειών, της πυροσβεστικής, της αστυνομίας, της ΔΕΗ κ.τ.λ. θα βρίσκονται σε εμφανές και γνωστό μέρος, ούτως ώστε η χρησιμοποίησή τους να είναι άμεση.

Το φαρμακείο για συμβάντα μικροατυχημάτων θα πρέπει να ελέγχεται συχνά και να βρίσκεται σε εμφανές μέρος εφοδιασμένο με τα απαραίτητα φάρμακα και υλικά. Τα υλικά αυτά συνήθως είναι:





> Άλλοι κανόνες



Η καθαριότητα των λουτρών, οι ασφαλισμένες ντουλάπες, οι αποθήκες, οι αποστειρωτήρες και γενικά η προφύλαξη των καλλυντικών και αναλώσιμων προϊόντων σε κατάλληλες θέσεις εξασφαλίζει συνέπεια απέναντι στον αστυϊατρικό έλεγχο.

Αντίστοιχα η συντήρηση και ο συχνός έλεγχος των ηλεκτρολογικών και υδραυλικών

εγκαταστάσεων εξασφαλίζει τη συνέπεια απέναντι στους νόμους ασφάλειας και υγιεινής.

Οι κανόνες υγιεινής, καθαριότητας και ασφάλειας του επαγγελματικού χώρου, που λεπτομερώς θα αναφερθούν στο επόμενο κεφάλαιο, είναι απαραίτητοι παράγοντες για τη σωστή λειτουργία ενός χώρου, όπως της αισθητικής και ειδικότερα της αισθητικής προσώπου.



Aνακεφαλαίωση

Το περιβάλλον εργασίας είναι ο χώρος μέσα στον οποίο περνάμε μεγάλο μέρος της ζωής μας και θα πρέπει να είναι άνετος, ασφαλής και ευχάριστος.

Τα μηχανήματα θα πρέπει να είναι διατεταγμένα σύμφωνα με τους κανόνες της εργονομίας και της πρακτικότητας.

Τα έπιπλα να είναι άνετα και λειτουργικά.

Ο φωτισμός να είναι άπλετος και διακριτικός. Η ατμόσφαιρα να είναι καθαρή, ο αέρας να ανανεώνεται και να έχει τη σωστή θερμοκρασία.

Οι ήχοι πρέπει να είναι διακριτικοί και ευχάριστοι.

Στο χώρο εργασίας πρέπει να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας και οι προφυλάξεις κατά τη χρήση των μηχανημάτων.

Να υπάρχει πυροσβεστήρας και φαρμακείο.

Η τήρηση της νομοθεσίας, ο σεβασμός των κανόνων υγιεινής και η συντήρηση των εγκαταστάσεων είναι απαραίτητες προϋποθέσεις της σωστής λειτουργίας του επαγγελματικού χώρου.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τι ονομάζουμε περιβάλλον εργασίας και ποιές προϋποθέσεις πρέπει αυτό να πληροί;
2. Ποια βασικά σημεία πρέπει να προσέξουμε στη διευθέτηση του χώρου εργασίας;
3. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά που εκφράζουν το εσωτερικό περιβάλλον του χώρου εργασίας;
4. Ποιες είναι οι ασφαλιστικές καλύψεις του χώρου εργασίας καθώς και τα απαραίτητα υλικά του φαρμακείου;
5. Ποιους τομείς αφορούν οι νομοθετικές ρυθμίσεις του περιβάλλοντος εργασίας;

> B. Ανάθεση εργασιών

1. Να επισκεφτείτε ένα εργαστήριο αισθητικής και να καταγράψετε:
 - α. ποιες από τις προϋποθέσεις που αναφέρθηκαν τηρούνται
 - β. ποιους επιμέρους χώρους διαθέτει
 - γ. πώς επιτυγχάνεται ο εξαερισμός
 - δ. πώς εξασφαλίζεται ο απαιτούμενος φωτισμός
 - ε. αν τηρούνται οι κανόνες ασφάλειας που αναφέρθηκαν

> **Γ. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.**

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Περιβάλλον εργασίας	A. Χωρίς φωτοσκιάσεις φυσικές ή τεχνικές
2. Ασφαλιστικές καλύψεις	B. Με συνεχή αερισμό και με τη βοήθεια διαφόρων μηχανημάτων
3. Αερισμός χώρου	C. Ο χώρος στον οποίο περνούμε ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητας όταν εργαζόμαστε
4. Φωτισμός χώρου	D. Οι νομιθετικές διατάξεις που αφορούν το χώρο αισθητικής

> **Δ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους**

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Άνετο και ικανοποιητικό εργασιακό περιβάλλον θεωρείται αυτό που είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες των εργαζομένων, τους εξασφαλίζει χαμηλό επίπεδο ασφάλειας και υγιεινής χωρίς τον κίνδυνο ατυχημάτων και τους δίνει τη δυνατότητα ενεργούς συμμετοχής στην παραγωγή του έργου τους και ειδικά στην αισθητική.
- 2. Βασικός παράγοντας για την καθαριότητα της ατμόσφαιρας και τη δημιουργία υγιεινού περιβάλλοντος είναι η απαγόρευση του καπνίσματος.
- 3. Ο χώρος του εργασιακού περιβάλλοντος πρέπει απαραίτητα να αερίζεται και να αυξάνονται σ' αυτόν οι διάφοροι ήχοι.
- 4. Τα τηλέφωνα ανάγκης, πρώτων βοηθειών, ΔΕΗ, Αστυνομίας κλπ, θα πρέπει να βρίσκονται σε εμφανές και γνωστό μέρος ούτως ώστε η χρησιμοποίησή τους να είναι άμεση.
- 5. Η τήρηση των φορολογικών βιβλίων και στοιχείων καθιστά τους / τις αισθητικούς συνεπείς απέναντι στο νόμο.

Κεφάλαιο 2^ο

Υγιεινή

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν την έννοια της υγιεινής και την αναγκαιότητα τήρησης των κανόνων της στο εργαστήριο αισθητικής προσώπου.

> Εισαγωγή

Ο όρος Υγιεινή αναφέρεται στους διάφορους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ατόμου με σκοπό την πρόληψη, τη διατήρηση και την προαγωγή της. Η υγιεινή είναι ατομική, επαγγελματική, σχολική, κοινωνική και δημόσια.

Η ατομική υγιεινή ασχολείται με τις ειδικές φροντίδες του σώματος. Η επαγγελματική υγιεινή εργευνά τις συνθήκες εργασίας. Η σχολική υγιεινή ασχολείται με την υγεία των μαθητών. Η κοινωνική υγιεινή ενδιαφέρεται για την προφύλαξη από κοινωνικά νοσήματα, π.χ. ναρκωτικά, αλκοολισμός κ.α. και η δημόσια υγιεινή, έχει ως αντικείμενο την προφύλαξη του πληθυσμού από κάθε ασθένεια με διάφορα μέτρα, όπως, τα εμβόλια, ο έλεγχος του νερού, η προστασία του περιβάλλοντος κ.ά.

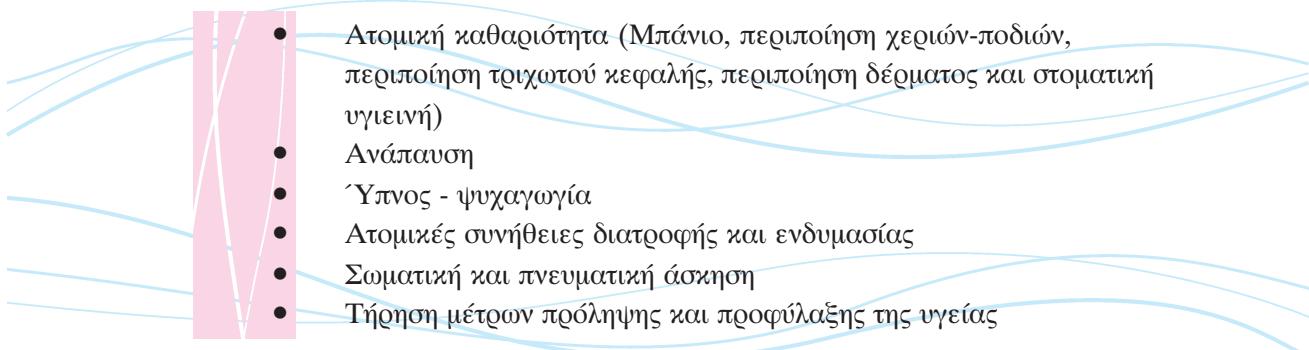
Το παρόν κεφάλαιο ασχολείται περισσότερο με την ατομική και επαγγελματική υγιεινή.

> Ατομική υγιεινή

Η ατομική υγιεινή είναι ο κλάδος της υγιεινής που ασχολείται με τις ειδικές φροντίδες του σώματος. Γενικά με τον όρο ατομική υγιεινή εννοούνται οι χρησιμοποιούμενες από το άτομο πρακτικές, συνήθειες και συναφείς προφυλάξεις, με τις οποίες επιδιώκεται η προάσπιση, η διαφύλαξη και η προαγωγή της υγείας του στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο.



Τα επιτεύγματα της κοινωνικής υγιεινής δεν μπορούν να διατηρήσουν την υγεία του ανθρώπου, εάν δεν εφαρμόζονται οι βασικές αρχές της ατομικής υγιεινής, οι οποίες είναι:

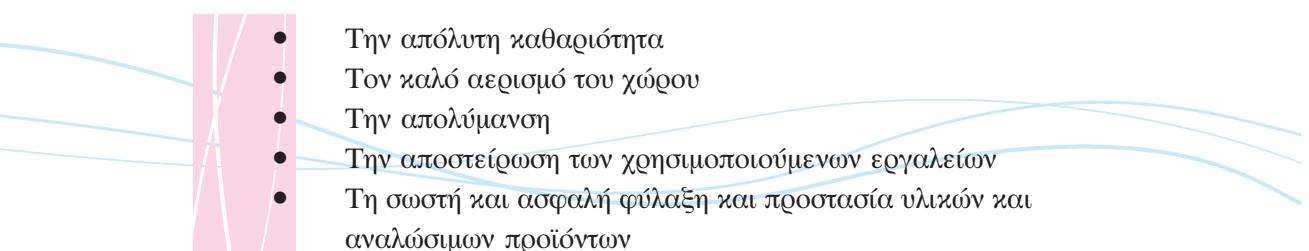


Η πλημμελής τήρηση των κανόνων της ατομικής υγιεινής βλάπτει την υγεία του ανθρώπου και μειώνει την αποδοτικότητά του.

Η ατομική υγιεινή αποτελεί βιοηθητικό παράγοντα σταθεροποίησης της υγείας και πρόληψης διαφόρων νοσημάτων, όπως π.χ. καρδιαγγειακών, νευροψυχικών, λοιμωδών κ.ά. Επιπλέον, επιτρέπει αποτελεσματικά να καταπολεμηθούν η καταβολή δυνάμεων και η ψυχική ένταση, βιοθώντας τον οργανισμό στην προσαρμογή του προς τους δυσμενείς παραγόντες και συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος που προέρχονται από το σύγχρονο τρόπο ζωής.

> Επαγγελματική υγιεινή

Εκτός της ατομικής υγιεινής, για το επάγγελμα της αισθητικής απαιτείται και σωστή υγιεινή στο χώρο εργασίας. Με τον όρο επαγγελματική υγιεινή ή υγιεινή του χώρου εργασίας εννοούμε τον κλάδο της υγιεινής, που αφορά τις συνθήκες ζωής ομάδων στη βιομηχανία, στο σχολείο, στο θέατρο, στο νοσοκομείο, σε επαγγελματικούς χώρους κ.ά. Η υγιεινή στον επαγγελματικό χώρο της αισθητικής αφορά:





- Την προφύλαξη του/της αισθητικού από την επαφή με διαφορετικά άτομα και τη μετάδοση διαφόρων ασθενειών
- Την ύπαρξη σωστού αποχετευτικού δικτύου
- Τη συνεχή παροχή νερού από το δημόσιο ή δημοτικό δίκτυο

Γενικά, η καθαριότητα και η τάξη στο χώρο αισθητικής είναι επιβεβλημένη. Τα δάπεδα, θα πρέπει να είναι κατασκευασμένα κατά προτίμηση από ξύλο, μάρμαρο ή πλακίδια. Και τούτο γιατί καθημερινά πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται με κατάλληλα σκευάσματα. Οι μοκέτες, αν και μονώνουν και δίνουν ωραία εμφάνιση στο χώρο, θα πρέπει να αποφεύγονται, διότι χρειάζονται ειδική περιποίηση. Η σκόνη και το χνούδι που ελευθερώνονται με το συνεχές πάτημα έχει αποδειχθεί ότι προκαλούν αλλεργίες και αναπνευστικά προβλήματα.

Οι χώροι υγιεινής (τουαλέτες) θα περιλαμβάνουν λεκάνες, νιπτήρες, ντουζ, μπανιέρες ή υδρομασάζ και θα διατηρούνται απόλυτα καθαροί και απολυμασμένοι.

Τα αντισηπτικά χεριών και τα σαπούνια θα πρέπει να υπάρχουν πάντοτε στις τουαλέτες και στους νιπτήρες στις αίθουσες προσώπου. Επίσης στις τουαλέτες θα υπάρχουν κλειστοί μικροί κάδοι για τη ρήψη χαρτιών και άλλων απορριμάτων.

Τα χρησιμοποιούμενα αναλώσιμα προϊόντα μετά το πέρας των περιποιήσεων θα τοποθετούνται μέσα σε κλειστούς κάδους σε εξωτερικούς χώρους. Κατά τη διάρκεια της περιποίησης θα ρίχνονται σε μικρούς κλειστούς κάδους, οι οποίοι θα αδειάζονται αμέσως μετά την περιποίηση στους μεγαλύτερους.

Τα σκουπίδια δύο φορές την ημέρα θα πρέπει να μεταφέρονται στους κοινόχρηστους κάδους του δήμου ή της κοινότητας.

Τα χρησιμοποιούμενα είδη ιματισμού, όπως πετσέτες, ρόμπες, μπουρνούζια κ.ά. θα είναι πλυμένα σε υψηλή θερμοκρασία και τοποθετημένα σε κλειστά ερμάρια. Μετά τη χρήση θα μεταφέρονται για πλύσιμο σε ειδικό κάδο.

Η ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ, Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ Η ΤΑΞΗ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ, ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΕΡΔΟΣ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ.

Ανακεφαλαίωση

Υγιεινή είναι η πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας.

Η ατομική υγιεινή ασχολείται με τη φροντίδα του σώματος και αφορά την ατομική καθαριότητα, την ψυχική και πνευματική ευεξία του ατόμου.

Η επαγγελματική υγιεινή αφορά τις συνθήκες υγιεινής στο χώρο εργασίας. Εξετάζει την καθαριότητα του χώρου, τον αερισμό, το φωτισμό, την απολύμανση, τις παροχές του χώρου, τη φύλαξη και αποθήκευση των αναλώσιμων προϊόντων και των υπόλοιπων υλικών.

Η ύπαρξη χώρων υγιεινής, ο τρόπος καθαρισμού τους, ο καθαρισμός και η φύλαξη του ιματισμού και η ύπαρξη αντισηπτικών και απολυμαντικών είναι βασικά στοιχεία για τη διατήρηση των κανόνων υγιεινής.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τι ονομάζουμε υγιεινή και σε ποιους τομείς αναφέρεται;
2. Τι ονομάζουμε ατομική υγιεινή και ποιες είναι οι βασικές αρχές της;
3. Τι ονομάζουμε επαγγελματική υγιεινή και ποια σημεία του επαγγελματικού χώρου της αισθητικής αφορά;
4. Τι εννοούμε με τον όρο “καθαριότητα” στον επαγγελματικό χώρο;

> B. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.

Να αντιστοιχίζετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Υγιεινή	A. Καθαριότητα του σώματος
2. Ατομική υγιεινή	B. Προφύλαξη από ασθένειες από τη συμβίωση
3. Επαγγελματική υγιεινή	C. Πλήρως καθαρισμένος και απολυμασμένος
4. Δημόσια υγιεινή	D. Παραγόντες που επιδρούν στην υγεία του ατόμου
5. Χώρος από άποψη υγιεινής	E. Συνθήκες εργασίας

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Η δημόσια υγιεινή έχει ως αντικείμενο την προφύλαξη του πληθυσμού από κάθε ασθένεια με διάφορα μέτρα.
- 2. Η μη τήρηση των υγιεινολογικών συνθηκών της ζωής από μέρα σε μέρα βλάπτει την υγεία του ανθρώπου και αυξάνει την αποδοτικότητα.
- 3. Τα χρησιμοποιούμενα αναλώσιμα προϊόντα πρέπει να τοποθετούνται σε ανοιχτούς χώρους και να πετάγονται ύστερα.
- 4. Η καθαριότητα, η υγιεινή και η τάξη στον εργασιακό χώρο δημιουργούν θετική εικόνα στον πελάτη και ευεξία στον εργαζόμενο.

> **Δ. Δραστηριότητες**

1. Να πραγματοποιήσετε επίσκεψη σ'ένα εργαστήριο αισθητικής. Μετά να συζητήσετε στην τάξη για τα υγειονομικά μέτρα που παρατηρήσατε.
2. Να αναφέρετε τις προσωπικές σας εμπειρίες μετά την επίσκεψή σας σε κάποιο εργαστήριο αισθητικής σχετικά με τα μέτρα υγιεινής που παρατηρήσατε.

Κεφάλαιο 3^ο

Eξοπλισμός - Εργαλεία

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με τα εργαλεία και τα μηχανήματα του εργαστηρίου ώστε να είναι σε θέση αργότερα να τα χρησιμοποιούν.

> Εισαγωγή

Σήμερα όλο και περισσότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται για την καλή εμφάνιση και υγεία του δέρματός τους. Η ατμοσφαιρική θύπανση, το στρες και η ηλικία, αλλά και ορισμένοι παθογενείς ή ιογενείς παράγοντες ευθύνονται για την κακή εμφάνιση της επιδερμίδας μας. Η εξέλιξη της επιστήμης συνεισφέρει στη δημιουργία μηχανημάτων, που βοηθούν το έργο της Αισθητικής και μεγιστοποιούν τα αποτέλεσματά της.

Παρόλο που ορισμένες περιποιήσεις προσώπου μπορούν να γίνουν και χωρίς τη χρήση μηχανημάτων, αυτά προσφέρουν καλύτερο αποτέλεσμα και παρουσιάζουν εικόνα βελτιωμένης επαγγελματικής δραστηριότητας.

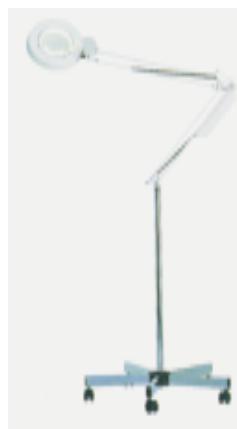
> Μηχανήματα

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μηχανημάτων που χρησιμοποιούνται στις περιποιήσεις προσώπου. Όλα τα μηχανήματα δε χρησιμοποιούνται για κάθε περιποίηση. Για τη λειτουργία του χώρου αισθητικής προσώπου αναφέρονται ενδεικτικά τα παρακάτω μηχανήματα:

- 
- 1. Μεγεθυντική τροχήλατη λάμπα (φακός)
 - 2. Λάμπα του Γουντ
 - 3. Μηχάνημα παραγωγής ατμών (vapeur)
 - 4. Ανακλινόμενη πολυθρόνα
 - 5. Σκαμπό τροχήλατο
 - 6. Αποστειρωτήρες υπεριωδών ακτίνων
 - 7. Τραπεζάκι τροχήλατο για την τοποθέτηση καλλυντικών προϊόντων περιποίησης προσώπου.
 - 8. Τραπεζάκι για την τοποθέτηση βιοηθητικών εργαλείων (λεκάνες, πινέλα, γάντια, μπολ κ.ά.)
 - 9. Μηχάνημα απολέπισης προσώπου

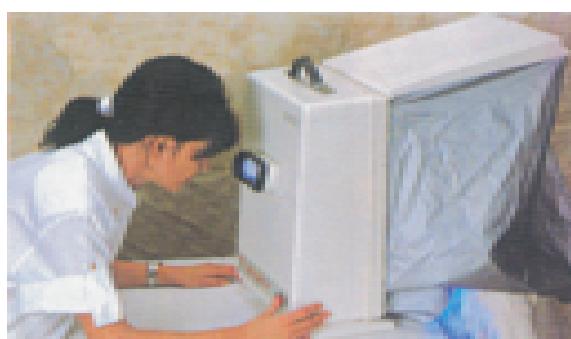
Αναλυτικά, η χρησιμότητα των μηχανημάτων που αναφέρθηκαν παραπάνω έχει ως εξής:

Μεγεθυντική τροχήλατη λάμπα (φακός). Χρησιμοποιείται για τη μεγέθυνση της εικόνας του δέρματος και την εκτίμηση των προβλημάτων και της κατάστασής του. Αυτό βοηθά να επιλεγεί η καταλληλη περιποίηση που θα προσφερθεί από τον/την αισθητικό στον πελάτη.



Εικόνα 1.3 Μεγεθυντικός φακός

Λάμπα του Γουντ. Είναι μια εξειδικευμένη λάμπα, που χρησιμοποιείται εκτός από αισθητικούς και από δερματολόγους. Στηρίζεται στις αλλαγές χρώματος που εμφανίζονται στις διάφορες καταστάσεις του δέρματος (πανάδες, ρυτίδες κ.ά.)



Εικόνα 1.4 Λάμπα Wood (Δερματοσκόπιο)

Μηχάνημα παραγωγής ατμού (vapeur). Θεωρείται από τους περισσότερους αισθητικούς, ως το σπουδαιότερο μηχάνημα στο χώρο της αισθητικής προσώπου. Ο ατμός που παράγει βοηθά στην ενυδάτωση της επιδερμίδας, την αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων, την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος κ.ά. Όταν ο ατμός περνά πάνω από μια λάμπα που βρίσκεται στο μηχάνημα, τότε ιονίζεται και δημιουργείται το αέριο οξυγόνο. Το οξυγόνο έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και μ' αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται απολύμανση της επιδερμίδας.



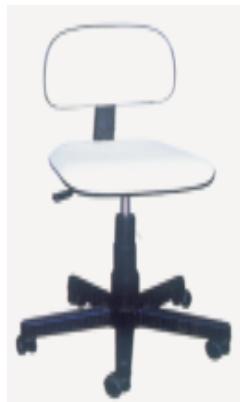
Εικόνα 1.5 Ατμόλουστρο

Ανακλινόμενη πολυθρόνα για περιποιήσεις προσώπου. Η χρήση της είναι αναγκαία για τη χαλαιρή και σωστή στάση του σώματος σε διαφορετικές θέσεις κατά την περιποίηση του προσώπου. Πολλές περιποιήσεις αισθητικής διαρκούν πάνω από μια ώρα. Αν η στάση του σώματος δεν είναι βολική και σωστή, η περιποίηση θα ήταν πρακτικά αδύνατο να ολοκληρωθεί. Η επιλογή λοιπόν της κατάλληλης πολυθρόνας είναι απαραίτητη για μια ευχάριστη και αποτελεσματική περιποίηση.



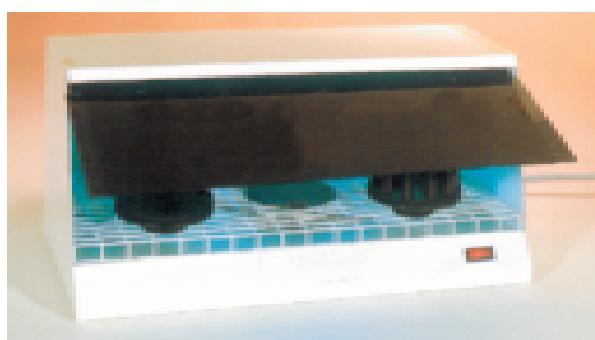
Εικόνα 1.6 Ανακλινόμενη πολυθρόνα

Τροχήλατο σκαμπό. Βοηθά τον/την αισθητικό να μετακινείται σε διαφορετικές θέσεις (πλάγια - πίσω) από την πολυυθόρνα αισθητικής, με ευκολία και άνεση ώστε να παρέχει τις υπηρεσίες του/της στον πελάτη (ενυδάτωση, μασάζ, κ.α.).



Εικόνα 1.7 Σκαμπό

Αποστειρωτήρας με υπεριώδη ακτινοβολία. Με το μηχάνημα αυτό επιτυγχάνεται η καταστροφή των μικροοργανισμών. Η χρησιμοποίηση του σ'ένα εργαστήριο αισθητικής επιβάλλεται από το νόμο. Η υπεριώδης ακτινοβολία περιορίζει τα μικρόβια, αρκεί αυτά να μη βρίσκονται σε υγρό μέσο (π.χ. σταγόνα αίματος). Γι'αυτό δύλα τα εργαλεία και τα εξαρτήματα των μηχανημάτων τοποθετούνται στον αποστειρωτήρα, αφού προηγουμένως έχουν πλυνθεί με νερό ή και χημικά μέσα, όπως αλκοόλες, ιώδιο, κ.ά. Οι υπεριώδεις ακτίνες δεν αυξάνουν την θερμοκρασία στο εσωτερικό του θαλάμου κι έτσι είναι δυνατή η αποστείρωση πλαστικών και γυάλινων εργαλείων. Ο ελάχιστος χρόνος παραμονής στο θάλαμο υπεριώδους ακτινοβολίας προκειμένου να υπάρξει αντισηψία είναι τα δεκαπέντε λεπτά, αρκεί τα εξαρτήματα να είναι απαλλαγμένα από υγρά.



Εικόνα 1.8 Αποστειρωτήρας με υπεριώδη ακτινοβολία

Τροχήλατο τραπεζάκι. Είναι το τραπεζάκι, στο οποίο τοποθετούμε τα προς χρήση καλλυντικά και διάφορα προϊόντα και αναλώσιμα. Το μεταφέρουμε σε διάφορες θέσεις κοντά μας γι' αυτό είναι απαραίτητο να είναι τροχήλατο.



Εικόνα 1.9 Τροχήλατο τραπεζάκι

Σε άλλο τραπεζάκι τοποθετούμε διάφορα εδγαλεία, μηχανήματα και σκεύη (λεκανίτσες και αναλώσιμα) για άμεση χρήση κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Μηχάνημα απολέπισης προσώπου. Είναι μηχάνημα που περιλαμβάνει βιούρτσες διαφορετικού μεγέθους και υφής, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και την αφαίρεση διαφόρων όυπων από το δέρμα.

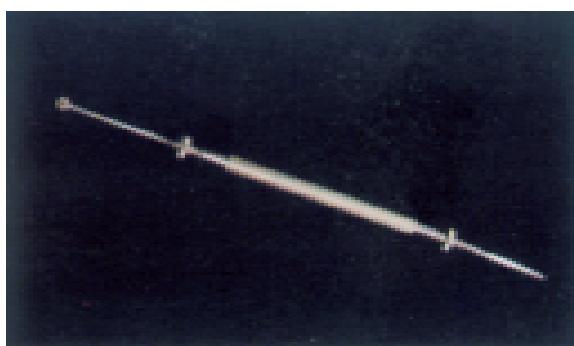


Εικόνα 1.10 Μηχάνημα απολέπισης προσώπου

> Εργαλεία

Μαζί με τη χρήση των μηχανημάτων και των συσκευών οι αισθητικοί χρησιμοποιούν και ορισμένα εργαλεία. Αυτά είναι:

Τιρ-κομεντόν (Tire comedon). Μεταλλικό εργαλείο συνήθως από ανοξείδωτο χάλυβα διπλής χρήσεως. Στη μια άκρη έχει μια λεπτή λεπίδα για τη διάνοιξη των κεχρίων και ορισμένων φαγεσώρων και στην άλλη στρογγυλή οπή για την εξαγωγή του σημήματος.



Εικόνα 1.11 Τιρ-Κομεντόν

Γυάλινα ή πλαστικά δοχεία (μικρά και μεγάλα). Τα μεγάλα χρησιμοποιούνται για να γεμίζονται με νερό αρκετές φορές για το καθάρισμα του προσώπου από τις μάσκες, πήλινης κ.ά. Στα μικρά παρασκευάζουμε διάφορες μάσκες και πήλινη.



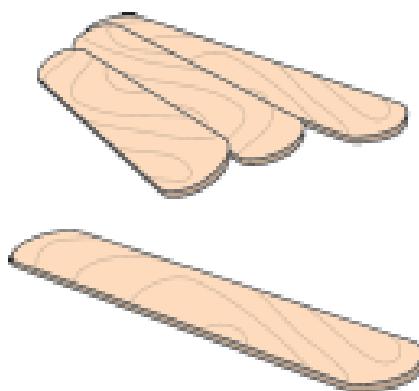
Εικόνα 1.12 Γυάλινα δοχεία

Σφουγγαράκια φυσικά ή πλαστικά. Θα πρέπει να προτιμούνται τα φυσικά γιατί δεν δημιουργούν ερεθισμούς. Χρησιμεύουν για την αφαίρεση των καλλυντικών από την επιφάνεια του δέρματος. Τα σφουγγαράκια μετά τη χρήση τους συνιστάται να μπαίνουν στον αποστειρωτήρα.



Εικόνα 1.13 Σφουγγαράκια

Σπάτουλες (ή γλωσσοπίεστρα) μιας ή πολλαπλών χρήσεων. Με τη βοήθεια της σπάτουλας παίρνουμε από το δοχείο των καλλυντικών την κατάλληλη ποσότητα προϊόντος για την περιποίηση του πελάτη.



Εικόνα 1.14 Σπάτουλες

Πινέλα. Τα μικρά μαλακά πινέλα χρησιμοποιούνται για την ανάμειξη και τοποθέτηση στο πρόσωπο μασκών και πήλινγκ. Μετά τη χρήση τοποθετούνται στον αποστειρωτήρα.



Εικόνα 1.15 Πινέλα

Στον εξοπλισμό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ανήκουν και οι διαφορετικού μεγέθους **πετσέτες, μπουρνούζια, ρόμπες και κουβέρτες**, που χρησιμοποιούμε.



Εικόνα 1.16 Ρόμπα



Ανακεφαλαίωση

Σήμερα η Αισθητική ενισχύεται από πολλά μηχανήματα που μεγιστοποιούν τα αποτελέσματά της.

Τα μηχανήματα αυτά είναι:

- Μεγεθυντικός φακός για καλύτερη εικόνα.
- Λάμπα Γουντ για πιο εύκολη διάγνωση.
- Μηχάνημα παραγωγής ατμού για τη διάνοιξη των πόρων.
- Σπαστό κρεβάτι για τη σωστή θέση του πελάτη.
- Σκαμπό τροχήλατο για την Αισθητικό.
- Αποστειρωτήρας για τα εργαλεία.
- Τραπεζάκια για τοποθέτηση μηχανημάτων και υλικών.

Επίσης απαραίτητα εργαλεία και σκεύη είναι τα εξής:

- Το tire comedon, μεταλλικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του σμήγματος.
- Δοχεία μικρά και μεγάλα για να γεμίζονται με νερό.
- Σφουγγαράκια για τον καθαρισμό του δέρματος.
- Σπάτουλες για τη λήψη των προϊόντων από δοχεία συσκευασίας.
- Πινέλα για το άπλωμα προϊόντων στο δέρμα.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι η χρησιμότητα της μεγενθυντικής τροχιήλατης λάμπας και ποια η χρήση της λάμπας του Γουντ;
2. Τι είναι το μηχάνημα παραγωγής ατμού και ποια η χρήση του;
3. Ποια είναι η χρήση του αποστειρωτήρα με υπεριώδη ακτινοβολία;

> B. Ανάθεση εργασιών

1. Στο πλαίσιο εκπαιδευτικής επίσκεψης να επισκεφθείτε μια έκθεση μηχανημάτων αισθητικής. Να χωρισθείτε σε ομάδες και η κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα μηχανήματα και τα εργαλεία που θεωρεί απαραίτητα σε ένα χώρο αισθητικής εξηγώντας παράλληλα και το λόγο επιλογής αυτών.
2. Να επισκεφθείτε ένα χώρο αισθητικής. Μετά να συζητήστε στην τάξη τα μηχανήματα και τα εργαλεία που παρατηρήσατε.

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Η χρήση του μεγεθυντικού φακού βοηθά την αισθητικό στην αναγνώριση των προβλημάτων και τον τύπο του δέρματος του πελάτη.
- 2. Η πολυθρόνα προσώπου είναι σπαστή.
- 3. Στην αισθητική δε χρησιμοποιούμε βιοηθητικά σκεύη και αναλώσιμα.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Μηχανήματα, εργαλεία και σκεύη

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τα απαραίτητα μηχανήματα και εργαλεία, τα οποία πλαισιώνουν ένα χώρο αισθητικής προσώπου και τη χρήση αυτών.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σήμερα η Αισθητική ενισχύεται από πολλά μηχανήματα που μεγιστοποιούν τα αποτελέσματα των περιποιήσεων.

Τα μηχανήματα αυτά είναι:

- Μεγεθυντικός φακός για καλύτερη εικόνα.
- Λάμπα Γουντ για πιο εύκολη διάγνωση.
- Μηχάνημα παραγωγής ατμού για τη διάνοιξη των πόρων.
- Σπαστό κρεβάτι για τη σωστή θέση του πελάτη.
- Σκαμπό τροχήλατο για την Αισθητικό.
- Αποστειρωτήριας για τα εργαλεία.
- Τραπεζάκια τροχήλατα για τοποθέτηση μηχανημάτων και υλικών.

Για τη διευκόλυνση των χειρισμών σε διάφορες περιποιήσεις χρησιμοποιούνται τα παρακάτω απαραίτητα εργαλεία και σκεύη:

- Το tire comedon, μεταλλικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του σμήγματος.
- Δοχεία μικρά και μεγάλα.
- Σφουγγαράκια για τον καθαρισμό του δέρματος.
- Σπάτουλες για τη λήψη των προϊόντων από δοχεία συσκευασίας.
- Πινέλα για άπλωμα των προϊόντων στο δέρμα.

> **ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

- Τα μηχανήματα του εργαστηρίου
- Τα εργαλεία του εργαστηρίου
- Τα σκεύη του εργαστηρίου

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει τα μηχανήματα και τα εργαλεία στους μαθητές/τριες και εξηγεί ταυτόχρονα τα χαρακτηριστικά και τη χρήση τους.
2. Αναφέρεται στις διαδικασίες φύλαξης, συντήρησης και απολύμανσης τους.
3. Απαντά σε απορίες.
4. Οι μαθητές/τριες επεξεργάζονται τον εξοπλισμό.
5. Οι μαθητές/τριες τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο και απολυμαίνουν τα εργαλεία.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο μηχάνημα σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί;

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

3. Ποιο μηχάνημα θεωρείτε σημαντικότερο και γιατί;

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

Κεφάλαιο 4^ο

Καλλυντικά

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να λάβουν εισαγωγικές πληροφορίες για τα καλλυντικά προϊόντα με τα οποία θα έλθουν σε επαφή στο εργαστήριο και τα οποία θα χρησιμοποιήσουν στις διάφορες περιποιήσεις.

> Εισαγωγή

Ο όρος “καλλυντικό” σημαίνει οποιοδήποτε φυσικό ή χημικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται για την περιποίηση ή τον καλλωπισμό του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών, των νυχιών αλπ.

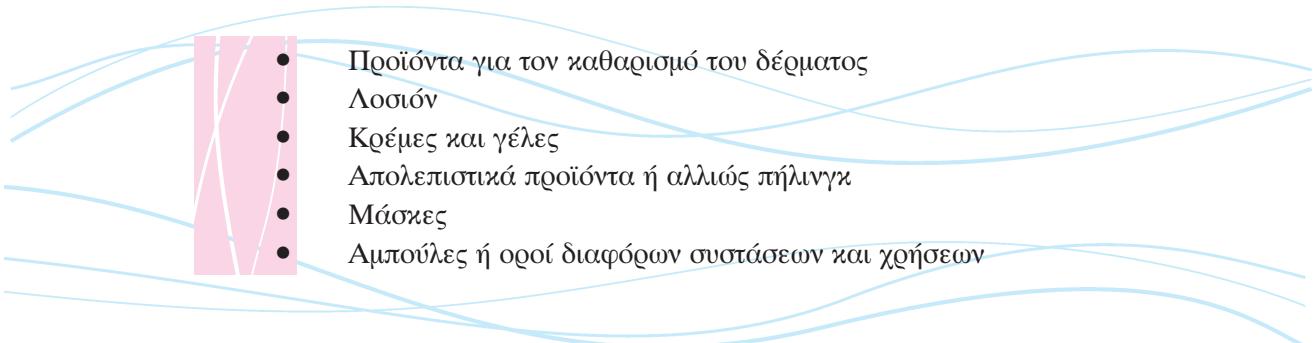
Τα παρασκευάσματα αυτά είναι τα πλέον απαραίτητα στην Αισθητική. Από τα πολύ παλιά χρόνια ακόμη οι άνθρωποι σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης χρησιμοποιούσαν διάφορες αλοιφές και λάδια για την περιποίηση και τη διατήρηση της επιδερμίδας, των μαλλιών και του σώματός τους. Επιπλέον, έβαζαν διάφορες σκόνες και πομάδες για τον καλλωπισμό του δέρματος.



Η σημερινή αλματώδης ανάπτυξη της βιομηχανίας και ειδικά της κοσμητολογίας δημιούργησε μια σειρά προϊόντων που απευθύνεται σε άτομα κάθε ηλικίας και τύπου δέρματος βοηθώντας στην επίλυση προβλημάτων του δέρματος, του τριχωτού της κεφαλής, των νυχιών, του σώματος και των χεριών.

> Είδη καλλυντικών

Από το μεγάλο αριθμό προϊόντων που κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο, θα αναφερθούμε σε αυτά που θεωρούνται απαραίτητα στο χώρο της αισθητικής, όπως:



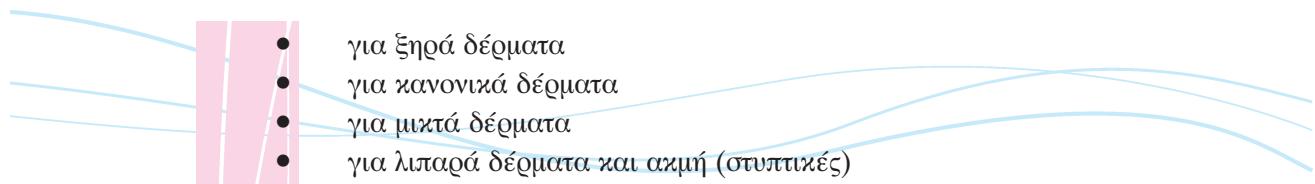
Πιο αναλυτικά τα παραπάνω καλλυντικά είναι:

Γαλακτώματα. Ανήκουν στα προϊόντα καθαρισμού και υπάρχουν ειδικά για κάθε τύπο δέρματος. Έτσι υπάρχουν γαλακτώματα για δέρματα:



Σε περίπτωση γηρασμένων ή αφυδατωμένων και πολύ ξηρών επιδερμίδων χρησιμοποιούνται κρέμες καθαρισμού. Επίστις χρησιμοποιούνται και διάφορα λάδια για την ίδια χρήση και για περιπτώσεις έντονου μακιγιάζ.

Λοσιόν. Όπως τα γαλακτώματα έτσι και οι λοσιόν είναι ειδικά για κάθε τύπο δέρματος και χρησιμοποιούνται για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων του γαλακτώματος, για τη ρύθμιση του ρΗ του δέρματος και για ειδικούς λόγους, όπως η σύσφιξη των πόρων, η αντισηψία κ.α. Έτσι υπάρχουν λοσιόν:

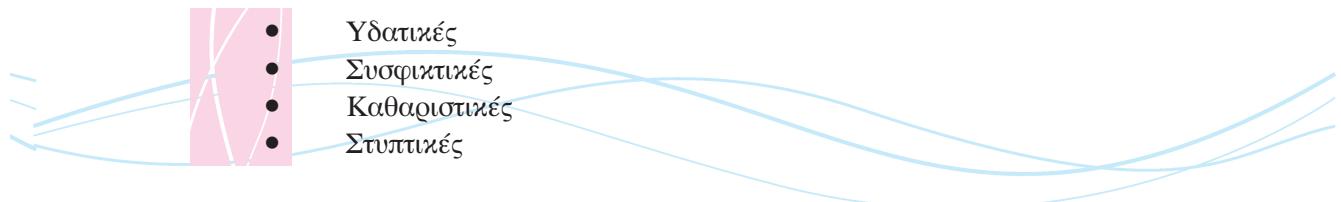


Οι **κρέμες** που χρησιμοποιούνται για το μασάζ προσώπου είναι κρέμες λιπαρές, πλούσιες σε βιταμίνες, ενισχυμένες με εκχυλίσματα φυτών (jojoba, αμυγδαλέλαιο κ.ά.), εμπλουτισμένες με λιποσώματα, εκχυλίσματα φυσικών συστατικών, ελαστίνη, κολλαγόνο και άλλα στοιχεία. Είναι λιπαρές για να κάνουν τις κινήσεις του μασάζ προσώπου απαλότερες.

Οι **υδατικές κρέμες** και οι **υδατικές γέλες** έχουν προορισμό να διατηρούν την υγρασία της επιδερμίδας. Είναι κρέμες λεπτές στη υφή και πολλές φορές εμπλουτίζονται με διάφορα συστατικά, όπως λιποσώματα, βιταμίνες, ελαστίνη, κ.ά.

Το **πήλινη χρησιμοποιείται** για το βαθύτερο καθαρισμό του δέρματος, δηλαδή την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της κερατίνης στιβάδας. Πήλινη υπάρχουν γομώδη, κοκκώδη ή τριβής, ενζυματικά και χημικά.

Μάσκες υπάρχουν σε πολλές μορφές. Χρησιμοποιούνται συνήθως πριν το τέλος της περιποίησης για να καθαρίσουν, να τονώσουν, να ενυδατώσουν, να συσφίξουν, να αναπλάσουν το δέρμα του προσώπου ή και συχνά για να κλείσουν τους πόρους και να δώσουν λάμψη και φωτεινότητα. Έτσι έχουμε μάσκες:



Τα αντηλιακά γαλακτώματα και κρέμες χρησιμοποιούνται για την προστασία του προσώπου από την ηλιακή αντινοβολία. Έχουν διαφορετικούς δείκτες προστασίας, οι οποίοι διακρίνονται σε μικρούς, μεσαίους, μεγάλους. Οι αντηλιακές κρέμες με μεγάλους δείκτες προστασίας ονομάζονται Sun block.



Αμπούλες ή οροί υπάρχουν διαφορετικού περιεχομένου και καλύπτουν όλους τους τύπους δέρματος. Είναι συνήθως ισχυρές συνθέσεις ενεργών ουσιών.

A να κεφαλαίωση

Για την περιποίηση του προσώπου χρησιμοποιούνται πολλά προϊόντα που είναι απαραίτητα στο εργαστήριο Αισθητικής.

Τα προϊόντα καθαρισμού έχουν σκοπό να καθαρίσουν το δέρμα και να δημιουργήσουν μια αίσθηση δροσιάς.

Οι λιπαρές κρέμες χρησιμοποιούνται για μάλαξη και άλλες κρέμες για ενυδάτωση.

Τα προϊόντα απολέπισης επιτυγχάνουν την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.

Οι μάσκες έχουν διάφορα αποτελέσματα ανάλογα με το είδος τους.

Τα αντηλιακά προϊόντα προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

Οι αμπούλες και οι οροί είναι πιο εξειδικευμένα και δραστικά καλλυντικά.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τι εννοούμε με τον όρο καλλυντικά;
2. Ποιες είναι οι κατηγορίες των γαλακτωμάτων;
3. Ποια είναι η χρήση των λοσιόν;
4. Τι εννοούμε με τον όρο πήλινη;
5. Ποια είναι η χρήση και ποιες οι κατηγορίες των μασκών;
6. Τι εννοούμε με τον όρο αμπούλα;

> B. Ανάθεση εργασιών

1. Να επισκεφθείτε μια μονάδα παρασκευής καλλυντικών και να καταγράψτε τα καλλυντικά τα οποία αυτή παράγει. Μετά να συζητήσετε στην τάξη για τα καλλυντικά που παρατηρήσατε και τον τρόπο παρασκευής τους.

> C. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Τα καλλυντικά είναι απαραίτητα στο επάγγελμα της αισθητικής.
- 2. Τα καλλυντικά απευθύνονται σε άτομα όλων των ηλικιών.
- 3. Οι υδατικές κρέμες και οι υδατικές γέλες έχουν προορισμό να ελαττώσουν την υγρασία στην επιδερμίδα.
- 4. Το πήλινη χρησιμοποιείται για το βαθύτερο καθαρισμό του δέρματος και αποσκοπεί στην επέκταση των μαύρων στιγμάτων στο πρόσωπο.
- 5. Τα αντηλιακά λάδια, γαλακτώματα και κρέμες δίνονται για την προστασία του σώματος και του προσώπου από κάθε είδους ακτινοβολία.

> **Δ. Ερωτήσεις αντιστοίχισης**

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Καλλυντικά	A. Οροί συμπυκνωμένοι με μεγάλη απορροφητικότητα από το δέρμα
2. Είδη καλλυντικών	B. Πολλές μορφές, π.χ. τονωτικές, συσφυκτικές κλπ.
3. Γαλάκτωμα	C. Οποιοδήποτε φυσικό ή χημικό παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται για την περιποίηση ή τον καλλωπισμό του σώματος και του προσώπου
4. Μάσκες	D. Υδατικές λοσιόν, κρέμες και γέλες
5. Αμπούλες	E. Διάφορα είδη, π.χ. για λιπαρό δέρμα, για ξηρό δέρμα κλπ.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Καλλυντικά

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τα απαραίτητα καλλυντικά που θα χρησιμοποιήσουν στα εργαστήρια και τη χρήση αυτών.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για την περιποίηση του προσώπου χρησιμοποιούνται πολλά προϊόντα που είναι απαραίτητα στο εργαστήριο Αισθητικής. Στο εργαστήριο θα βρείτε:

- Προϊόντα για τον καθαρισμό του δέρματος
- Λοσιόν
- Κρέμες και γέλες
- Απολεπιστικά προϊόντα ή αλλιώς πήλινγκ
- Μάσκες
- Αντηλιακές κρέμες με διαφορετικούς δείκτες πρόστασιας
- Αμπούλες ή ορούς διαφορετικής σύστασης και χρήσης

Τα προϊόντα καθαρισμού έχουν σκοπό να καθαρίσουν το δέρμα και να δημιουργήσουν μια αίσθηση δροσιάς.

Οι λιπαρές κρέμες χρησιμοποιούνται για μάλαξη και άλλες κρέμες για ενυδάτωση.

Τα προϊόντα απολέπισης επιτυγχάνουν την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.

Οι μάσκες έχουν διάφορα αποτελέσματα ανάλογα με το είδος τους.

Τα αντηλιακά προϊόντα προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία.

Οι αμπούλες και οι οροί είναι πιο εξειδικευμένα και δραστικά καλλυντικά.

> **ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

- Τα καλλυντικά του εργαστηρίου

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει τα καλλυντικά στους μαθητές/τριες και εξηγεί ταυτόχρονα τα χαρακτηριστικά και τη χρήση τους.
2. Αναφέρεται στις διαδικασίες φύλαξής τους.
3. Απαντά σε απορίες.
4. Οι μαθητές/τριες τα επεξεργάζονται και τοποθετούν μικροποσότητες στο δέρμα του χεριού τους ώστε να δουν την υφή τους σε μια πρώτη επαφή μαζί τους.
5. Οι μαθητές/τριες τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο και φυλάσσουν τα καλλυντικά.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Τι αίσθηση σας δημιουργήσε το κάθε καλλυντικό;

A.

.....

.....

.....

B.

.....

.....

.....

C.

.....

.....

.....

2. Ποιο καλλυντικό νομίζετε ότι προκάλεσε ευχάριστη αίσθηση;

.....

.....

.....

.....

3. Υπήρξε κάποιο καλλυντικό που προκάλεσε δυσάρεστη αίσθηση; Πώς θα μπορούσατε να περιορίσετε την αίσθηση αυτή;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κεφάλαιο 5^ο

Αναλώσιμα υλικά

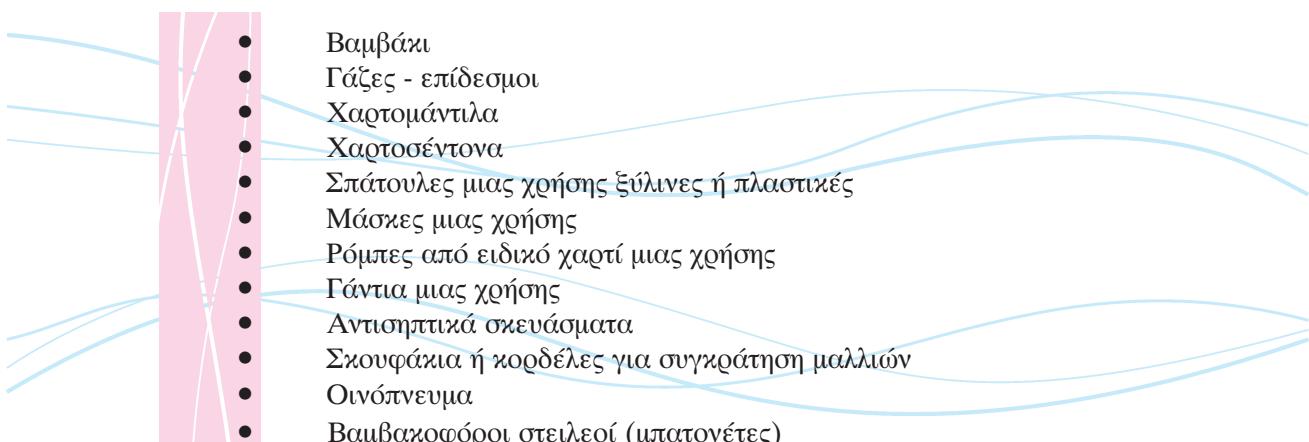
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με τα διάφορα προϊόντα μιας χρήσης και γενικότερα με τα αναλώσιμα που θα χρησιμοποιήσουν στις περιποιήσεις αισθητικής.

> Εισαγωγή

Αναλώσιμα υλικά είναι τα προς κατανάλωση υλικά (π.χ. υλικά καθαριότητας, χαρτί, πλαστικό κ.ά.) που φθείρονται εύκολα και γρήγορα, γι' αυτό αντικαθίστανται, σε αντίθεση με τα μη αναλώσιμα, δηλαδή μηχανήματα, έπιπλα, βαρύς εξοπλισμός κ.λ.π.

> Αναλώσιμα υλικά στην αισθητική

Στο χώρο της αισθητικής τα αναλώσιμα προϊόντα, που χρησιμοποιούνται από τον/την αισθητικό εξασφαλίζονται απόλυτη καθαριότητα και προστασία για τον πελάτη και ευκολία χρήσης για τον εργαζόμενο, είναι τα εξής:



Βαμβάκι. Το βαμβάκι είναι φαρμακευτικό προϊόν σε πακέτα. Είναι υδρόφιλο, ραφιναρισμένο και δεν έχει κόκκους. Εκτός από το πακέτο χρειάζονται και οι δίσκοι από βαμβάκι, που είναι απαλοί, δε διαλύνονται εύκολα και δεν αφήνουν ίνες στην επιδερμίδα. Χρησιμοποιούνται για κομπρέσσες στα μάτια ή για απλό καθαρισμό. Απαραίτητο είναι και το ρολό βαμβακιού για κομπρέσσες ή για να υποστηρίξουμε ορισμένες μάσκες.

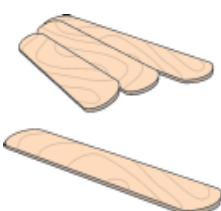


Επίδεσμοι - Γάζες. Χρειάζονται αποστειρωμένες γάζες διαφορετικής διαμέτρου, μικρές ή μεγάλες. Οι μικρής διαμέτρου χρησιμεύουν για τον καθαρισμό των μακιγιάζ των ματιών και για κομπρέσσες με χαμοιμήλη ή λοσιόν χωρίς οινόπνευμα. Εμποτισμένες μικρές γάζες χρησιμοποιούνται και στις περιποιήσεις ματιών. Οι γάζες μεγαλύτερης διαμέτρου καλύπτουν ολόκληρο το πρόσωπο και χρησιμοποιούνται πριν από τις θερμαντικές μάσκες (εκμαγεία) ή τις μάσκες παραφίνης.

Χαρτομάντιλα. Χαρτομάντιλα σε κουτί. Χρησιμοποιούνται για το στέγνωμα του δέρματος μετά τον καθαρισμό μιας μάσκας, ενός πήλινης, κ.ά.



Χαρτοσέντονα. Ειδικά, μεγάλα ρολά. Καταλαμβάνουν όλο το μήκος της πολυθρόνας και αλλάζονται σε κάθε πελάτη, εξασφαλίζοντας έτσι άριστη καθαριότητα και υγιεινή.



Σπάτουλες. Σπάτουλες μιας χρήσης (πλαστικές ή ξύλινες), κοινώς γλωσσοπίεστρα. Με αυτές λαμβάνεται από τα διάφορα δοχεία η κατάλληλη ποσότητα προϊόντος (κρέμας, μάσκας, πήλινης), τοποθετείται στην παλάμη και στη συνέχεια στο πρόσωπο του πελάτη.

Μάσκες μιας χρήσης. Ειδικά φτιαγμένες είναι απαραίτητες για τον/την αισθητικό. Υψηλής προστασίας αναλώσιμο υλικό που μιας προστατεύει από ιογενείς λοιμώξεις και τυχόν υπάρχουσες ασθένειες κατά τη διάρκεια της περιποίησης.





Ρόμπες μιας χρήσης. Φτιαγμένες από λεπτό ειδικό χαρτί φοριούνται από τον πελάτη κάτω από τις μασχάλες ούτως ώστε να είναι ελεύθερος ο λαιμός και το ντεκολτέ για να δεχθεί τις περιποιήσεις του/της αισθητικού με άνεση.



Σκουφάκι για τα μαλλιά μιας χρήσης. Υπάρχουν σήμερα ειδικά σκουφάκια από επεξεργασμένο χαρτί (λευκό ή χρωματιστό). Χρησιμοποιούνται από τον / την αισθητικό για να προστατεύσουν τα μαλλιά των πελατισσών. Ο καθαρισμός του προσώπου και οι θωπείες του μασάζ επιβάλλουν να προστατεύονται τα μαλλιά και το πρόσωπο να είναι τελείως ελεύθερο για να δεχθεί την περιποίηση.



Γάντια μιας χρήσης. Η επαφή με το πρόσωπο είναι ανάγκη να γίνεται με το χέρι του/της αισθητικού γιατί έτσι το άτομο χαλαρώνει και αισθάνεται ήρεμα. Πολλές φορές όμως είναι απαραίτητα τα γάντια μιας χρήσης φτιαγμένα από λεπτό ελαστικό LATEX. Τα χρησιμοποιούμε για τις περιπτώσεις ακμής και για την απομάκρυνση του σμήγματος από το πρόσωπο. Έτσι, η προστασία και η υγιεινή είναι σίγουρες για την αισθητικό και την πελάτισσα.

Αντισηπτικά σκευάσματα. Είναι σκευάσματα, τα οποία χρησιμοποιούν οι αισθητικοί για αντισηψία. Οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί ένα χημικό απολυμαντικό για να εφαρμοστεί είναι:



- να είναι ακίνδυνο για το δέρμα
- να είναι εύκολο στη χρήση
- να είναι αποτελεσματικό

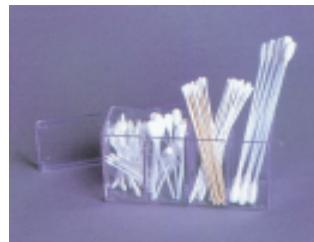
Τα απολυμαντικά που χρησιμοποιούνται στην αισθητική είναι οι φαινόλες και η χλωροξυλενόλη, αποτελεσματικές σε όλα σχεδόν τα βακτηρίδια.

Η αιθανόλη (οινόπνευμα), έχει μεγάλο εύρος αντιμικροβιακής δράσης,

χρησιμοποιείται για αντισηψία του δέρματος σε διάλυμα πυκνότητας οινοπνεύματος 70%. Απολυμαντικές ενώσεις αλογόνων, όπως τα υποχλωριώδη και ιωδοφόρα χρησιμοποιούνται στην αισθητική. Τα υποχλωριώδη χρησιμοποιούνται για την απολύμανση των χώρων και άλλων ειδικών επιφανειών σε διάλυμα με νερό, ενώ τα ιωδοφόρα, δηλαδή διάλυμα 1% σε αλκοόλη, είναι από τα καλύτερα απολυμαντικά δέρματος, γιατί έχουν την ικανότητα να διεισδύουν μέσω των πόρων. Η δράση τους είναι γρήγορη, καταστρέφει όμως τα μέταλλα. Το ιώδιο είναι ένα από τα ελάχιστα αντισηπτικά που σκοτώνουν τους σπόρους των μικροβίων και μπορεί να μείνει στο δέρμα για αρκετό διάστημα ώστε να τους εξαφανίσει. Τέτοιο αντισηπτικό είναι η ιωδιούχος ποβιδόνη.

Βαμβακοφόροι στειλεοί (μπατονέτες).

Κυκλοφορούν στο εμπόριο σε διάφορες συσκευασίες και μεγέθη. Είναι πλαστικά ή ξύλινα μικρά φαβάκια που στις δύο άκρες έχουν πιεσμένο βαμβάκι. Χρησιμοποιούνται για την αφαίρεση μακιγιάζ, για την τοπική χρήση απολυμαντικών στο πρόσωπο, για την αφαίρεση διαφρόνων καλλυντικών από τις γωνίες των ματιών και κατά τη διάρκεια του μακιγιάζ, για το άπλωμα ορών και άλλων χημικών, όπως τα χημικά πήλινγκ, κ.α.



Aνακεφαλαίωση

Για την περιποίηση του προσώπου χρησιμοποιούνται αναλώσιμα υλικά, τα οποία εξασφαλίζουν απόλυτη καθαριότητα και προστασία στον πελάτη και ευκολία στον/στην αισθητικό.

Τα αντισηπτικά, τα χαρτομάντιλα, τα χαρτοσέντονα, οι γάζες, οι μάσκες και τα γάντια μιας χρήσης εξασφαλίζουν απόλυτη καθαριότητα και προστασία του πελάτη.

Οι ρόμπες μιας χρήσης, τα σκουφάκια, οι κορδέλες κ.α. εξασφαλίζουν στον πελάτη την απαραίτητη αίσθηση καθαριότητας, προστασίας και άνεσης.

Το βαμβάκι, οι σπάτουλες και οι μπατονέτες προσφέρουν στον/στην αισθητικό ευκολία χρήσης των διαφόρων υλικών.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τι εννοούμε με τον όρο αναλώσιμα;
2. Ποιες κατηγορίες αντισηπτικών υπάρχουν και ποια είναι η χρήση τους;
3. Ποια είναι η χρήση των αλογόνων;
4. Ποια είναι η χρήση των επιδέσμων και των γαζών;

> B. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Αναλώσιμος	A. Φτιαγμένες από λεπτό ειδικό χαρτί
2. Αναλώσιμα προϊόντα	B. Αυτό που μπορεί να αναλωθεί, δηλαδή να καταναλωθεί
3. Ρόμπες μιας χρήσης	C. Βαμβάκι, γάζες, επίδεσμοι, χαρτοσέντονα κπλ.
4. Αντισηπτικά σκευάσματα	D. Αποτελεσματικά, ακίνδυνα

> G. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Αναλώσιμα υλικά είναι τα υλικά προς κατανάλωση και μπορούν να χρησιμοποιούνται μακροχρόνια χωρίς καμιά αντικατάσταση.
- 2. Το βαμβάκι είναι φαρμακευτικό σε πακέτα και τούτο γιατί είναι υδρόφιλο έχοντας κόκκους.
- 3. Οι μάσκες μιας χρήσης είναι ειδικά φτιαγμένες και απαραίτητες για τον αισθητικό προστατεύοντάς τον από ιογενείς λοιμώξεις.
- 4. Οι ενώσεις αλογόνων που χρησιμοποιούνται στην αισθητική είναι τα υποχλωριώδη και τα ιωδοφόρα.
- 5. Το βαμβάκι, οι σπάτουλες και οι βαμβακοφόροι στειλεοί δυσκολεύουν τη δουλειά του/της αισθητικού είναι όμως απαραίτητα για προστασία.

Εργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Αναλώσιμα υλικά

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τα αναλώσιμα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν στα εργαστήρια και τη χρήση αυτών.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για την περιποίηση του προσώπου χρησιμοποιούνται αναλώσιμα υλικά, τα οποία εξασφαλίζουν απόλυτη καθαριότητα και προστασία στον πελάτη και ευκολία χρήσης στον/στην αισθητικό. Τέτοια είναι:

- Βαμβάκι
- Γάζες - επίδεσμοι
- Χαρτομάντιλα
- Χαρτοσέντονα
- Σπάτουλες ξύλινες ή πλαστικές
- Μάσκες μιας χρήσεως
- Ρόμπες από ειδικό χαρτί μιας χρήσεως
- Γάντια μιας χρήσεως
- Αντισηπτικά σκευάσματα
- Σκουφάκια ή κορδέλες για συγκράτηση μαλλιών
- Βαμβακοφόρος στειλεός (μπατονέτες)

Τα αντισηπτικά, τα χαρτομάντιλα, τα χαρτοσέντονα, οι γάζες, οι μάσκες και τα γάντια μιας χρήσης εξασφαλίζουν την απόλυτη καθαριότητα και προστασία του πελάτη.

Οι ρόμπες μιας χρήσης, τα σκουφάκια, οι κορδέλες κ.α. διασφαλίζουν την καθαριότητα και την προστασία του πελάτη, αλλά και τον κάνουν να νοιώθει άνετα.

Το βαμβάκι, οι σπάτουλες και οι μπατονέτες προσφέρουν στον/στην αισθητικό ευκολία χρήσης των διαφόρων υλικών.

> **ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

- Τα αναλώσιμα υλικά του εργαστηρίου

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει τα αναλώσιμα υλικά του εργαστηρίου στους μαθητές/τριες και εξηγεί ταυτόχρονα τα χαρακτηριστικά και τη χρήση τους.
2. Αναφέρεται στις χρήσεις τους.
3. Απαντά σε απορίες.
4. Οι μαθητές/τριες τα επεξεργάζονται σε μια πρώτη επαφή μαζί τους.
5. Οι μαθητές/τριες τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο.

2η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Προετοιμασία για την περιποίηση



Κεφάλαιο 1^ο

Προετοιμασία του/της αισθητικού

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τις ετοιμασίες που πρέπει να πράττουν ώστε να ανταποκρίνονται με άνεση και υπευθυνότητα στις απαιτήσεις του επαγγέλματος

> Εισαγωγή

Η προετοιμασία για την περιποίηση του πελάτη περιλαμβάνει τρία στάδια: Την προετοιμασία του/της αισθητικού, την προετοιμασία των υλικών και των εργαλείων και την προετοιμασία του πελάτη.

> Προετοιμασία του/της αισθητικού

Η προετοιμασία του/της αισθητικού πριν από οποιαδήποτε περιποίηση στον πελάτη είναι τόσο σημαντική όσο και το περιβάλλον εργασίας στο οποίο εργάζεται. Η εμφάνιση του/της αισθητικού έχει πρωτεύοντα ρόλο καθώς η εικόνα του/της είναι το κλειδί της επιτυχίας. Σε ένα περιβάλλον, όπου η ομορφιά είναι από τους επιδιωκόμενους στόχους η εμφάνιση και η σωστή προετοιμασία σε όλα τα επίπεδα θα πρέπει να είναι άριστη. Οι αισθητικοί έρχονται καθημερινά σε επαφή με την πελατεία τους γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να είναι όλα περιποιημένα και καθαρά ούτως ώστε να δημιουργούν την καλύτερη εντύπωση και τις θετικότερες κριτικές.

> Καθημερινή φροντίδα

Η καθημερινή προσωπική φροντίδα και η ατομική υγιεινή θα πρέπει να είναι κανόνες για τον/την αισθητικό, καθώς αποτελούν παράγοντα ευεξίας και σιγουριάς για όλο το χρόνο εργασίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ένα καλοχεινισμένο κεφάλι, ένα ωραίο και αρωματισμένο σώμα, ένα όμορφα μακιγιαρισμένο πρόσωπο, χέρια περιποιημένα και σωστή στάση του σώματος είναι η πρώτη εικόνα για τον πελάτη.

> Ενδυμασία του/της αισθητικού

Η ενδυμασία του/της αισθητικού θα πρέπει επίσης να είναι απλή και ευπρεπής και να αποκαλύπτει την επαγγελματική ποιότητα του ατόμου, όπως αρμόζει στο χώρο του. Η λευκή ρόμπα είναι απαραίτητη διότι μπορεί να πλυνθεί σε υψηλές θερμοκρασίες χωρίς να καταστραφεί. Οφείλει να είναι καθαρή, σιδερωμένη και να φοριέται καθόλη τη διάρκεια της εργασίας. Το μήκος της πρέπει να είναι μέχρι το γόνατο έτσι ώστε να καλύπτεται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια αφ' ενός για να προστατεύεται τον/την αισθητικό και αφ' ετέρου να τον/την κάνει να διακρίνεται από τους πελάτες. Ταυτόχρονα, δίνει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων και άνεση.



Η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΘΡΕΦΤΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΕΙΚΟΝΑ.

Ο σωστά οργανωμένος και ικανός αισθητικός εμπνέει εμπιστοσύνη στον πελάτη και εκείνος αισθάνεται άνετα. Κατά τη διάρκεια της ετοιμασίας και της περιποίησης θα πρέπει να ενημερώνεται ο πελάτης γι' αυτό ακριβώς που του γίνεται και να του δίνονται εξηγήσεις σχετικά με τι ακριβώς θα περιμένει από την περιποίηση.

> Πλύσιμο χεριών

Η βασικότερη διαδικασία που πρέπει να πράπτει ο/η αισθητικός, πριν ασχοληθεί με τον πελάτη, είναι το σωστό πλύσιμο των χεριών. Εδώ θα τονίσουμε ότι:

ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ

Το σωστό πλύσιμο γίνεται με νερό και αντισηπτικό σαπούνι αφού απομακρυνθούν τα κοσμήματα από τα χέρια. Όταν το σαπούνι ερχεται σε επαφή με το νερό δημιουργείται γαλάκτωμα, που εγκλωβίζει (γαλακτωματοποιεί) το ζύπο και τον απομακρύνει με ξέπλυμα με νερό. Μετά το σωστό πλύσιμο φοριούνται γάντια μιας χρήσεως όταν αυτό απαιτείται.



Ανακέφαλαίωση

Η προετοιμασία για την περιποίηση περιλαμβάνει τρία στάδια: Την προετοιμασία του/της αισθητικού, την προετοιμασία των υλικών και των εργαλείων και την προετοιμασία του πελάτη.

Η προετοιμασία του/της αισθητικού αφορά τόσο την καθημερινή προσωπική φροντίδα όσο και την ατομική υγιεινή. Το επαγγελματικό ντύσιμο, η περιποιημένη εμφάνιση (μακιγιάζ, χτένισμα, στάση του σώματος) και η καθαριότητα είναι κανόνας για τον/την αισθητικό.

Eρωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία που πρέπει να χαρακτηρίζουν τον/την αισθητικό στο χώρο εργασίας;
2. Ποιες είναι οι απαραίτητες ενέργειες για την προετοιμασία του/της αισθητικού πριν από την περιποίηση;
3. Πώς ενεργεί το σαπούνι ως απορρυπαντικό;

> B. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Το πλύσιμο των χεριών πριν την περιποίηση είναι υποχρεωτικό.
- 2. Η ποδιά πρέπει να είναι κοντή για να μην ενοχλεί στις κινήσεις.
- 3. Ο πελάτης δεν πρέπει να γνωρίζει τη διαδικασία της περιποίησης.
- 4. Πρέπει να κρατάμε τον πελάτη σε απόσταση μιλώντας ψυχρά.

Eργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προετοιμασία του/της αισθητικού

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την αναγκαιότητα της επαγγελματικής εμφάνισης στο χώρο τους.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η εξωτερική εμφάνιση καθορεφτίζει τις συνθήκες της ζωής μας γι' αυτό δεν πρέπει να υποτιμάμε καθόλου το ρόλο του επαγγελματικού ντυσίματος.

Ο/η αισθητικός με καθαρή λευκή ρόμπα, με καλοχειρισμένο κεφάλι, σωστό μακιγιάζ και περιποιημένος είναι ό,τι καλύτερο για να κατακτήσει τον πελάτη από την πρώτη στιγμή.

Η υγιεινή και η καθαριότητα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας. Ειδικά το πλύσιμο των χεριών και το κόψιμο των νυχιών είναι καθοριστικές ενέργειες για ασφαλή περιποίηση και επαγγελματική εμφάνιση.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Λευκή ρόμπα

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει τις δραστηριότητες προετοιμασίας του αισθητικού.
2. Οι μαθητές φορούν τις λευκές ρόμπες τους, πλένουν τα χέρια τους απαραιτήτως και δέχονται τον πελάτη, επαναλαμβάνοντας τις κινήσεις του διδάσκοντα. Στην προκειμένη περίπτωση εναλλάξ δύο μαθητές κάνουν πότε τον αισθητικό και πότε τον πελάτη.
3. Οι μαθητές/τριές τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι είναι πιο σημαντικό;

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

Κεφάλαιο 2^ο

Προετοιμασία υλικών & εργαλείων

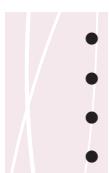
Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν την αναγκαιότητα προετοιμασίας των υλικών και των εργαλείων ώστε να είναι λειτουργικά και καθαρά.

> Εισαγωγή

Πριν το καθορισμένο ραντεβού με τον πελάτη ο/η αισθητικός οφείλει να προετοιμάσει το χώρο, τα υλικά και τα εργαλεία, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Αρχικά, στην πολυθρόνα προσώπου θα τοποθετηθεί χαρτοσέντονο (μιας χρήσης) και στο μέρος του κεφαλιού θα τοποθετηθεί μια καθαρή πετσέτα.

Τα προς χρήση εργαλεία θα έχουν τοποθετηθεί στον αποστειρωτήρα, αφού προηγουμένως έχουν πλυνθεί ή/και απολυμανθεί. Αυτά είναι:



- Tire comedon
- Τσιμπιδάκι φρυδιών
- Σφουγγαράκια
- Πινέλα

> Εργαλεία - καλλυντικά

Το tire comedon και το τσιμπιδάκι των φρυδιών θα πλυνθούν με αντισηπτικό σαπούνι και νερό, θα σκουπιστούν και θα μπουν στον αποστειρωτήρα υπεριωδών



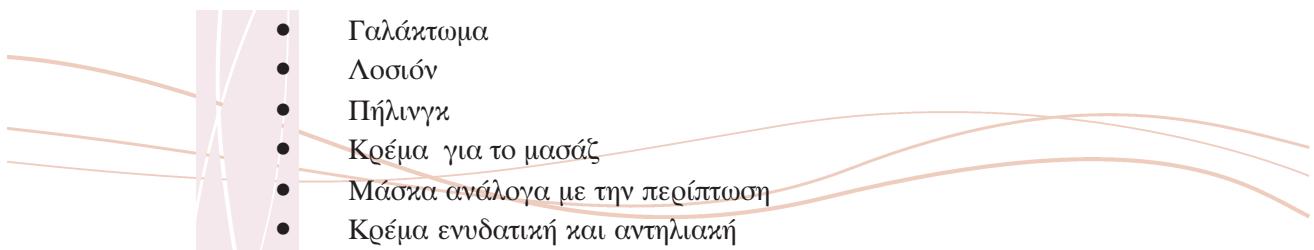
Εικόνα 2.1 Εργαλεία σε θάλαμο αποστείρωσης

ακτίνων. Τα σφουγγαράκια και τα πινέλα θα πλυνθούν με αντισηπτικό διάλυμα, θα στεγνώσουν και μετά θα τοποθετηθούν στον αποστειρωτήρα.

Τα καλλυντικά φυλάσσονται σε ντουλάπι κλεισμένο καλά, το οποίο θα βρίσκεται σε μέρος ξηρό, σκοτεινό, δροσερό και μακριά από τις ηλιακές και άλλες ακτίνες. Κάθε φορά λοιπόν που θα πραγματοποιείται μια περιποίηση, θα επιλέγονται από το ντουλάπι τα κατάλληλα καλλυντικά για την περιποίηση του πελάτη.

> Τροχήλατα τραπέζια (βοηθοί)

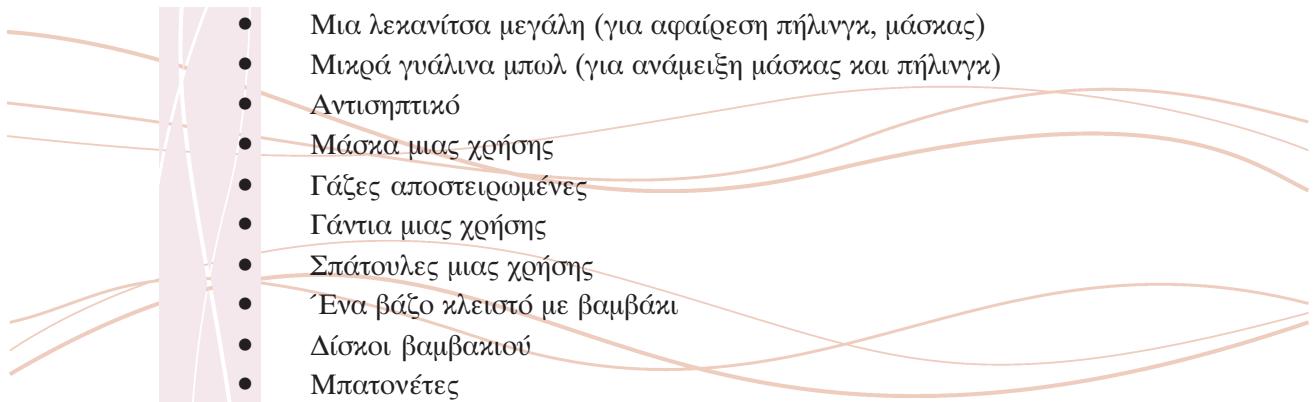
Στη συνέχεια στο τροχήλατο τραπέζιο θα τοποθετηθούν τα προς χρήση καλλυντικά, όπως:



Εικόνα 2.2 Βοηθός

Στο άλλο τραπέζιο, το οποίο θα βρίσκεται δίπλα στην πολυθρόνα, θα υπάρχουν τα υπόλοιπα υλικά. Δηλαδή:





ΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΦΑΙΡΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΔΟΧΕΙΟ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΙΑΣ ΣΠΑΤΟΥΛΑΣ Π Ο Τ Ε ΜΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΚΛΕΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΔΟΧΕΙΟ, ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΗ ΡΑΧΙΑΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.

Αφού λοιπόν ο χώρος ελεγχθεί, τα προϊόντα, τα υλικά και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν έχουν τοποθετηθεί και καθαρισθεί όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ο/η αισθητικός με σιγουριά θα αρχίσει την προετοιμασία του πελάτη, ο οποίος έτσι θα αισθάνεται άνετα, σίγουρα και χαλαρά.

A να κεφαλαίωση

Η προετοιμασία των εργαλείων για την περιποίηση προσώπου περιλαμβάνει την απολύμανση και την τοποθέτησή τους στον αποστειρωτήρα.

Η προετοιμασία των υλικών περιλαμβάνει την τοποθέτηση στα τραπεζάκια εργασίας των καλλυντικών και των αναλωσίμων που θα χρησιμοποιηθούν για τη συγκεκριμένη περιποίηση

Eρωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα απαραίτητα εργαλεία για την περιποίηση του προσώπου;
2. Τι πρέπει να προηγηθεί της χρησιμοποίησης των εργαλείων;
3. Ποια είναι τα βασικά είδη καλλυντικών και αναλώσιμων που πρέπει να βρίσκονται στα τραπεζάκια εργασίας για την περιποίηση του προσώπου;

> B. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Η αποστείρωση των εργαλείων γίνεται μια φορά την ημέρα.
- 2. Τα καλλυντικά για την περιποίηση βρίσκονται δίπλα στο σημείο που εργαζόμαστε.
- 3. Τα εργαλεία είναι αρκετό να είναι απλώς πλυμένα για να ξαναχρησιμοποιηθούν.
- 4. Τα καλλυντικά φυλάσσονται σε χώρους ξηρούς και δροσερούς.

Εργαστηριακή Ασκηση 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προετοιμασία υλικών και εργαλείων

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την αναγκαιότητα της προετοιμασίας των υλικών και εργαλείων και τη σημασία της απολύμανσης και αποστείρωσης αυτών στον αποστειρωτήρα υπεριαώδους ακτινοβολίας.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η προετοιμασία των υλικών και εργαλείων στο χώρο εργασίας είναι τόσο απαραίτητη και για τον/την αισθητικό όσο και για τον πελάτη. Ο/η αισθητικός θα αισθάνεται άνετα και σίγουρα και ο πελάτης άνεση και καθαριότητα.

Τα εργαλεία, όπως tire comedon, πινέλλα, αφού θα έχουν απολυμανθεί με τα κατάλληλα απολυμαντικά, θα βρίσκονται στον αποστειρωτήρα, ο οποίος θα είναι ανοιγμένος.

Τα καλλυντικά θα βρίσκονται όλα στο τροχήλατο τραπεζάκι και τα αναλώσιμα υλικά επίσης στο άλλο τραπεζάκι. Αυτά είναι:

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Κρέμες
- Βαμβάκι

Στο άλλο τραπεζάκι θα βρίσκονται:

- Οι λεκανίτσες
- Μικρά γυάλινα μπωλ
- Ένα μπουκάλι με αντισηπτικό
- Μάσκα μιας χοήσης
- Γάντια μιας χοήσης
- Γάζες αποστειρωμένες
- Ένα πακέτο χαρτομάντιλα
- Σπάτουλες μιας χοήσης

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Οι λεκανίτσες
- Μικρά γυάλινα μπωλ
- Ένα μπουκάλι με αντισηπτικό
- Μάσκα μιας χρήσης
- Γάντια μιας χρήσης
- Γάζες αποστειρωμένες
- Ένα πακέτο χαρτομάντιλα
- Σπάτουλες μιας χρήσης
- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Κρέμες
- Βαμβάκι
- Αποστειρωτήριας
- Τραπεζάκια

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει τις δραστηριότητες προετοιμασίας του εργαστηρίου.
2. Οι μαθητές φορούν τις λευκές ρόμπες τους, πλένουν τα χέρια τους απαραιτήτως και τακτοποιούν τα υλικά και τα εργαλεία όπως ο διδάσκοντας.
3. Οι μαθητές/τριες τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε σημαντικότερο;

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

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

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

Κεφάλαιο 3^ο

Προετοιμασία πελάτη

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν την πρώτη και πολύ σπουδαία διαδικασία για ένα εργαστήριο αισθητικής: την προετοιμασία του πελάτη.

> Εισαγωγή

Η προετοιμασία του πελάτη για τον/την αισθητικό αποτελεί μια προεισαγωγή της όλης περιποίησης, που θα του προσφερθεί. Στο σωστά προετοιμασμένο χώρο, με τα εργαλεία και τα υλικά έτοιμα και στις κατάλληλες θέσεις, ο πελάτης θα δεχθεί καλύτερα τις περιποιήσεις και το τελικό αποτέλεσμα θα είναι ακόμα καλύτερο. Ο τόνος της φωνής όταν απευθύνεται προς αυτόν και η απαλή μουσική που θα ακούγεται στο χώρο δεν πρέπει να παραβλέπονται. Προσπάθεια γίνεται ώστε να αποκτηθεί εσωτερική σιγουριά και να είναι εφικτός ο σωστός χειρισμός των δυσκολιών που προκύπτουν στην επαγγελματική και προσωπική ζωή του/της αισθητικού.

Όταν έλθει ο πελάτης μιλήστε του ζεστά και δεχθείτε τον φιλικά στο χώρο σας. Προτείνετε του αν θέλει να πιεί κάτι μέχρις ότου εκείνος και εσείς ενημερωθείτε σωστά για το τι θα ήθελε ακριβώς από εσάς και τι θα προσφέρετε εσείς σ'αυτόν. Όταν τελειώσετε με όλα όσα αφορούν την περιποίηση που πρόκειται να του κάνετε και απαντήσετε στις ερωτήσεις του, τον οδηγείτε στο χώρο όπου θα του προσφέρετε τις περιποιήσεις.

> Αποδυτήρια

Ο πελάτης απαλλάσσεται από τα ρούχα σε ειδικό χώρο αποδυτηρίων και φορά ειδική όμπα μιας χρήσης και παντόφλες. Ταυτόχρονα τοποθετεί τα ρούχα του σε μια κρεμάστρα και φυλάσσονται σε ντουλάπα που κλείνει. Η αλλαγή των ρούχων δίνει τη δυνατότητα στον πελάτη να αισθανθεί άνετα και στον/στην αισθητικό τη δυνατότητα να περιποιηθεί σωστά το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ. Τα αντικείμενα που φορά, π.χ. κοσμήματα, σκουλαρίκια κ.ά. τοποθετούνται στην προσωπική του τσάντα, η οποία θα βρίσκεται πάντα δίπλα στην πολυθρόνα που πραγματοποιείται η περιποίηση.



> Προετοιμασίες για τον πελάτη στο εργαστήριο προσώπου

Στην πολυθρόνα υπάρχει εκ των προτέρων το χαρτοσέντονο και στο μέρος του κεφαλιού η πετσέτα, όπως έχει ήδη αναφερθεί. Ο πελάτης ξαπλώνει στην πολυθρόνα. Εάν είναι χειμώνας, σκεπάζεται με μια κουβέρτα και τυλίγονται τα πόδια του ούτως ώστε να αισθάνεται ζεστά και άνετα.



Αφού έχει χαλαρώσει, ενημερώνεται για την περιποίηση που θα του προσφερθεί και ακολουθούν οι υπόλοιπες προετοιμασίες.

Η προφύλαξη των μαλλιών με σκουφάκι ή κορδέλα και η τοποθέτηση μιας χαρτοπετσέτας στο ντεκολτέ είναι οι τελικές διαδικασίες. Τα μαλλιά τυλίγονται και τοποθετείται το σκουφάκι ή η κορδέλα, ούτως ώστε να είναι το πρόσωπο τελείως ελεύθερο για την περιποίηση που θα δεχθεί.

Η τοποθέτηση της χαρτοπετσέτας στο ντεκολτέ προστατεύει τα ρούχα και την πελάτισσα από τα διάφορα καλλυντικά. Ακολουθεί ο απλός καθαρισμός.

Όλα τα προς χρήση από τον πελάτη αντικείμενα, όπως πετσέτες, μπουρνούζια θα είναι πλυμένα και καθαρά. Δεν θα τοποθετηθούν σε άλλο πελάτη, αλλά θα μπουν για πλύσιμο αμέσως μετά το πέρας της περιποίησης. Τα αναλώσιμα μιας χρήσης από ειδικό χαρτί θα πεταχτούν.

A να εφαλαίωση

Η προετοιμασία του πελάτη περιλαμβάνει το στάδιο της χαλάρωσης (αλλαγή ρούχων, ξάπλωμα στην πολυθρόνα και ενημέρωση για την περιποίηση που θα γίνει) και το στάδιο της λοιπής προετοιμασίας, που είναι η προφύλαξη του προσώπου από τα μαλλιά και η τοποθέτηση μιας χαρτοπετσέτας στο ντεκολτέ.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια μέσα, αντικείμενα, αναλώσιμα υλικά χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία του πελάτη;
2. Πώς προετοιμάζεται ο πελάτης για την περιποίηση;

> B. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Η βέρα μπορεί να παραμείνει στο δάκτυλο για να μη χαθεί.
- 2. Ο πελάτης απαλλάσσεται από τα ρούχα του στο χώρο της περιποίησης.
- 3. Τα είδη υματισμού μπορεί να χρησιμοποιηθούν αρκετές φορές πριν πλυθούν.
- 4. Τα μαλλιά πρέπει να απομακρύνονται από το πρόσωπο κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

> C. Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Προαιρετικό	A. Γάντια στον απλό καθαρισμό
	B. Χαροσέντονο στην πολυθρόνα
2. Υποχρεωτικό	C. Αφαίρεση των ρούχων του πελάτη
	D. Αποστείρωση των εργαλείων
3. Απαγορευτικό	E. Κοσμήματα στα χέρια κατά την περιποίηση

Eργαστηριακές Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Προετοιμασία πελάτη

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες τη σωστή προετοιμασία του πελάτη, που αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο στην περιποίηση του προσώπου, ούτως ώστε ο πελάτης να αισθανθεί άνεση, σιγουριά, καθαριότητα και εμπιστοσύνη στο χώρο της αισθητικής και στην αισθητική γενικότερα.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η προετοιμασία του πελάτη είναι η πρώτη επαφή μ' αυτόν για την περιποίηση που θα ακολουθήσει. Αφού τον υποχθείτε φιλικά και ζεστά, οδηγήστε τον στο χώρο εργασίας. Του προτείνετε να αλλάξει τα ρούχα του δίνοντάς του μια κρεμάστρα και ενώ τα τοποθετείτε σε μια ντουλάπα που κλείνει, εκείνος φορά ένα μπουρνούζι ή μια ρόμπα μιας χρήστης. Μετά τον οδηγείτε στο κρεβάτι, όπου προηγουμένως έχετε στρώσει χαρτοσέντονο και πετσέτα στο μέρος του κεφαλιού.

Τον σκεπάζετε με κουβέρτα ή μια πετσέτα ανάλογα με την εποχή και αφού του καλύψετε τα μαλλιά με ένα σκουφάκι μιας χρήστης και μια κορδέλα για να δουλέψετε σε ελεύθερο πρόσωπο, θα τοποθετήσετε μια μεγάλη χαρτοπετσέτα στο ντεκολτέ θα αρχίσετε τον απλό καθαρισμό προσώπου

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Σπαστή πολυθρόνα
- Χαρτοσέντονο, πετσέτα
- Τροχήλατο σκαμπό
- Ρόμπα ή μπουρνούζι

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. Ο διδάσκων επιδεικνύει στους μαθητές/τριες τον τρόπο προετοιμασίας του πελάτη.
2. Απαντά σε απορίες.
3. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των δύο ατόμων προσποιούμενοι τον αισθητικό και τον πελάτη και εφαρμόζουν όσα τους έδειξε ο διδάσκων
4. Οι μαθητές/τριες τακτοποιούν και οργανώνουν το εργαστήριο.



Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

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

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

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

3η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Απλός καθαρισμός προσώπου



Κεφάλαιο 1^ο

Απλός καθαρισμός προσώπου (ντεμακιγιάζ)

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με το πρώτο στάδιο κάθε περιοίησης, τον απλό καθαρισμό και να είναι σε θέση να γνωρίζουν και να πραγματοποιούν κάθε στάδιο του.

> Εισαγωγή

Ο απλός καθαρισμός του προσώπου περιλαμβάνει την τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων, την τοποθέτηση λοσιόν, τον καθαρισμό των ματιών και τον καθαρισμό των χειλιών.

> Τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων

Ο απλός καθαρισμού προσώπου είναι η βασικότερη εργασία πριν από κάθε φροντίδα και αυτό γιατί μόνον όταν το δέρμα έχει απαλλαγεί από το σμήγμα, τους ρύπους και το μακιγιάζ μπορεί να δεχθεί τις περιποιήσεις.

Σκοπός του απλού καθαρισμού είναι να απομακρύνει από το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ τις επιφανειακές ακαθαρσίες, τις εκκρίσεις του δέρματος, κυρίως το υπερβολικό σμήγμα και το μακιγιάζ.

Δεν μπορεί όμως να καθαρίσει τους πόρους.

Ανάλογα με κάθε τύπο δέρματος θα πρέπει να επιλέγεται και το κατάλληλο καθαριστικό παρασκεύασμα για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην επιφάνεια του δέρματος.

Στόχος κάθε καθαρισμού του δέρματος θα πρέπει να είναι ο λιγότερο δυνατός ερεθισμός του και ο καθαρισμός σε βάθος. Οι ενεργές καθαριστικές ουσίες μπορούν να το πετύχουν λόγω της χημικής τους δομής.

Η διαδικασία του απλού καθαρισμού αρχίζει μετά την προετοιμασία, που περιλαμβάνει τα εξής:

- Τα χέρια πριν έρθουν σε επαφή με τον πελάτη πρέπει να είναι καλά πλυμένα και να έχουν απολυμανθεί.
- Γίνεται παρατήρηση με τον μεγεθυντικό φακό προσεκτικά και
- Γίνεται επιλογή των καθαριστικών προϊόντων

Τα καθαριστικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για τον απλό καθαρισμό προσώπου (ντεμακιγιάζ) είναι:

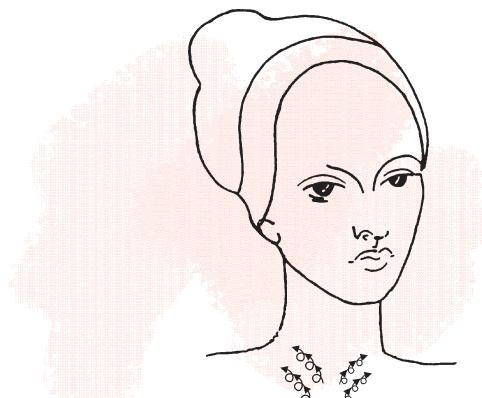
1. Γαλακτώματα
2. Κρέμες καθαρισμού
3. Καλλυντικά σαπούνια
4. Αφροί καθαρισμού

Τα γαλακτώματα, όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενο κεφάλαιο, επιλέγονται πάντα ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Προτιμώνται συνήθως από τα σαπούνια γιατί καθαρίζουν το δέρμα χωρίς να το αφυδατώνουν, με εξίσου ικανοποιητικά ή και καλύτερα αποτελέσματα. Ειδικότερα πλεονεκτούν γιατί:

- α) Γαλακτωματοποιούν το σμήγμα
- β) Σπάνια προκαλούν ερεθισμό
- γ) Δε δημιουργούν αφυδάτωση σε αντίθεση με τα σαπούνια, τα οποία μπορεί να αφαιρούν λιπίδια αλλά και πολλούς φυσικούς υγραντικούς παράγοντες

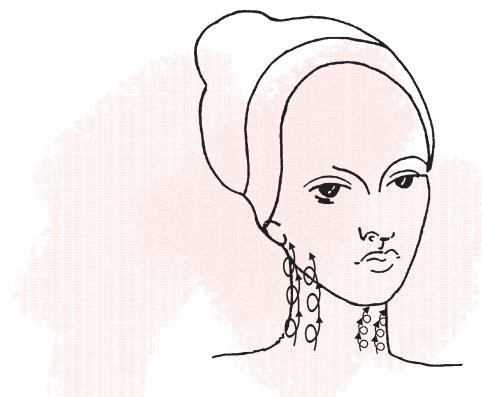
Τα **γαλακτώματα**, τα οποία κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο έχουν σχεδόν όλα αντλίες. Τοποθετείται λοιπόν μια μικρή ποσότητα γαλακτώματος όσο 1,5 κουταλάκι του γλυκού στα δάκτυλά μας και απλώνεται στο πρόσωπο του πελάτη. Ξεκινάμε από το ντεκολτέ, το λαιμό, τις παρειές και το μέτωπο. Οι κινήσεις που ακολουθούν φαίνονται και στις εικόνες που συνοδεύουν την ανάλυση:

1η Φάση: Από το ντεκολτέ γίνονται κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα ενωμένα και τις παλάμες διαγώνια προς το στέρνο προχωρώντας στο λαιμό.



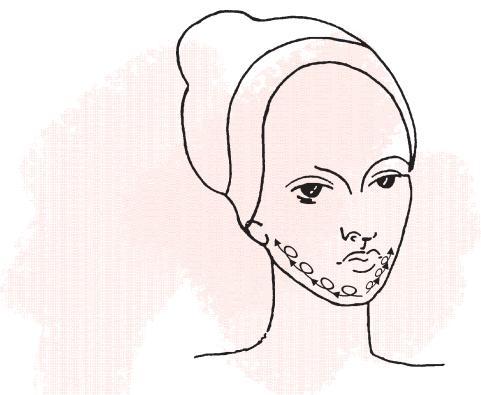
Εικόνα 3.1 1η φάση

2η Φάση: Γίνονται μικρές κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα καθώς τα χέρια γλιστρούν προς τα αυτιά μέχρις ότου βρεθούν πίσω από τους λοβούς των αυτιών.



Εικόνα 3.2 2η φάση

3η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτστρούν κατά μήκος του σαγονιού και στο πηγούνι.



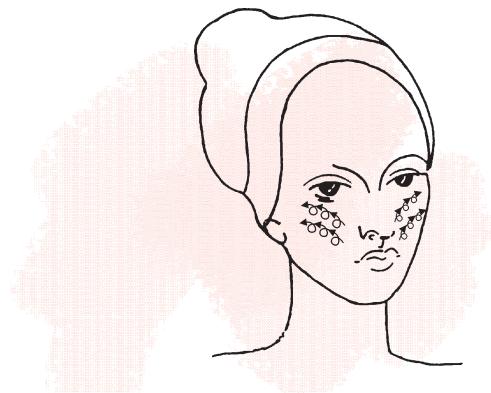
Εικόνα 3.3 3η φάση

4η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτστρούν απαλά πάνω στις παρειές κατά τη φορά των ξυγωματικών μέχρι μπροστά από τα αυτιά.



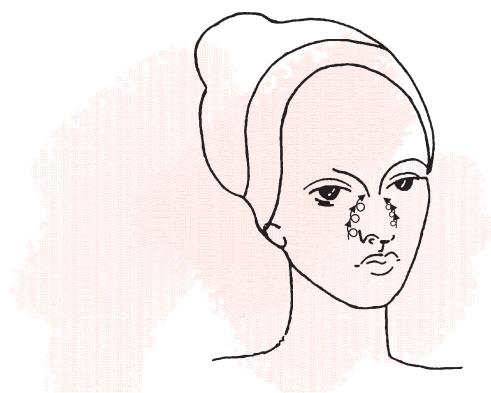
Εικόνα 3.4 4η φάση

5η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν μπροστά και πάνω από τα ξυγωματικά, τις παρειές, τη μύτη.



Εικόνα 3.5 5η φάση

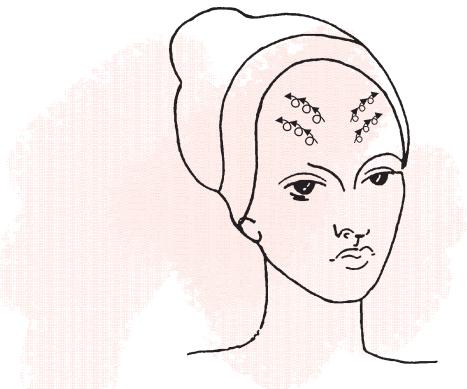
6η Φάση: Με τα μεσαία δάκτυλα ή τους δείκτες πραγματοποιούνται κυκλικές κινήσεις στα ρουθουνία και στις δυο πλευρές της μύτης.



Εικόνα 3.6 6η φάση

7η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτρούν πάνω από το μέτωπο με φορά προς τους κροτάφους.

Οι παραπάνω κινήσεις καλό θα είναι να επαναληφθούν 3-5 φορές.



Εικόνα 3.7 7η φάση

Στη συνέχεια, το γαλάκτωμα αφαιρείται με βαμβάκι ή με υγρά σφουγγάρια. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι το δέρμα να καθαρίσει εντελώς, οπότε το βαμβάκι αφαίρεσης του γαλακτώματος παραμένει εντελώς λευκό.

Οι **κρέμες καθαρισμού** τοποθετούνται με μια σπάτουλα στην παλάμη του ενός χεριού και στη συνέχεια με το δείκτη του άλλου χεριού τοποθετείται μικρή ποσότητα στο ντεκολτέ, το λαιμό, το πηγούνι, τα μάγουλα και το μέτωπο. Με τα δύο χέρια η κρέμα απλώνεται στο πρόσωπο με τις κινήσεις που περιγράφηκαν για το γαλάκτωμα, αποφεύγοντας δυνατές μαλάξεις και τριβές. Αφαιρείται όπως και το γαλάκτωμα, αλλά επειδή είναι περισσότερο κολλώδης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί απορροφητικό χαρτί.

Τα **καλλυντικά σαπούνια**, αν και πιο προσεγμένα από τα κοινά σαπούνια δημιουργούν αλκαλικό pH στο δέρμα, συνήθως γύρω στο 9, που ερεθίζει ειδικά το ξηρό, το ώριμο και το προβληματικό δέρμα. Τα καλλυντικά σαπούνια είναι πιο κατάλληλα για τα κανονικά, μικτά και λιπαρά δέρματα, όχι όμως για συχνή χρήση. Τα σαπούνια για λιπαρά δέρματα περιέχουν συνήθως αντιμικροβιακές ουσίες. Σε περίπτωση κατά την οποία κάποιος θέλει την ιδιαίτερη αίσθηση καθαρισμού που προσφέρουν τα σαπούνια, τότε το πρόσωπο θα σαπουνίζεται το βράδυ μια φορά και θα ακολουθεί μια καλή κρέμα μετά τη λοσιόν.

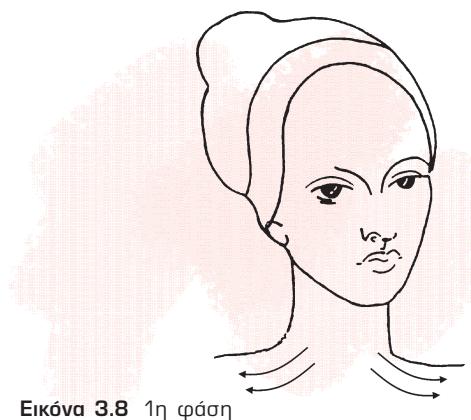
Οι αφροί **καθαρισμού** καθαρίζουν την επιδερμίδα όπως τα σαπούνια. Δε μετατοπίζουν το pH του δέρματος, απαιτούν πολύ καλό ξέπλυμα και χρησιμοποιούνται σε αραιότερα διαστήματα.

> Τοποθέτηση λοσιόν

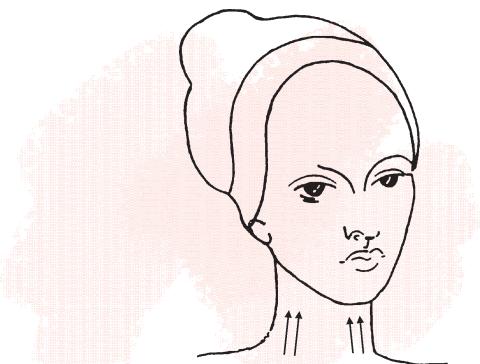
Σήμερα η λοσιόν προσώπου, γνωστή και σαν νερό προσώπου, είναι το κατάλληλο καλλυντικό για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων του γαλακτώματος και της τόνωσης του δέρματος. Αποτελεί μαζί με τα καθαριστικά το βασικό δίδυμο της σωστής φροντίδας καθαρισμού. Η λοσιόν χρησιμοποιείται μετά τα καθαριστικά προϊόντα για την επαναφορά του pH στις φυσιολογικές τιμές του δέρματος, δηλαδή περίπου στο 5,5 (στην επιδερμίδα οι τιμές του pH κυμαίνονται από 4,5 έως 6). Η λοσιόν αφαιρεί τα υπολειμματα του καλλυντικού καθαρισμού από το δέρμα και τους πόρους, σφίγγει τους διευρυμένους πόρους, τονώνει και διεγείρει την κυκλοφορία για να επανέλθει το δέρμα στον κανονικό τόνο χωρίς ερεθισμούς.

Η λοσιόν τοποθετείται στο πρόσωπο με ένα κομμάτι βαμβάκι. Κρατώντας το βαμβάκι στο χέρι τοποθετείται η λοσιόν στη μέση και με τα δύο χέρια πιέζεται, ώστε να μην τρέξει η λοσιόν στο πρόσωπο του πελάτη. Στη συνέχεια, με τη λοσιόν στο βαμβάκι ακολουθούν, οι εξής φάσεις:

1η Φάση: Κρατώντας το βαμβάκι ανάμεσα στο μεσαίο δάκτυλο και τον παράμεσο καθαρίζεται το ντεκολτέ.

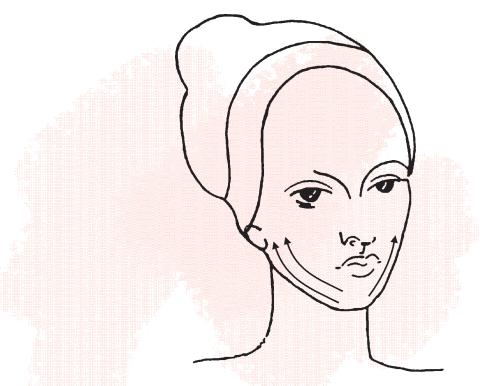


2η Φάση: Συνεχίζουμε στο λαιμό με απαλές κινήσεις και με φορά προς τα πάνω.



Εικόνα 3.9 2η φάση

3η Φάση: Στη συνέχεια, γλιστρώντας από τις παρειές προχωράμε προς την περιοχή του σαγονιού μέχρι το αυτί. Η κίνηση επαναλαμβάνεται ταυτόχρονα και στην άλλη πλευρά του προσώπου.



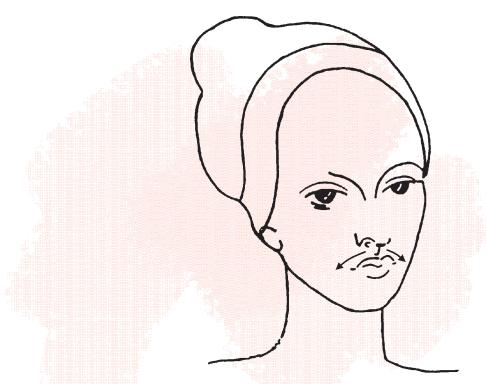
Εικόνα 3.10 3η φάση

4η Φάση: Από το σαγόνι, με κινήσεις προς τα πάνω καθαρίζονται τα μάγουλα.



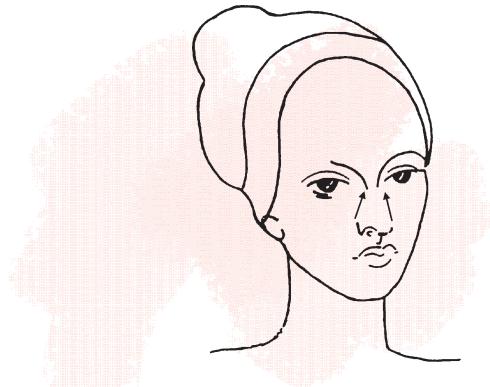
Εικόνα 3.11 4η φάση

5η Φάση: Καθαρίζεται η περιοχή κάτω από τη μύτη: Εκκίνηση από το κέντρο και κατεύθυνση προς τις εξωτερικές γωνίες του στόματος.



Εικόνα 3.12 5η φάση

6η Φάση: Η περιοχή της μύτης καθαρίζεται ξεκινώντας από τη γέφυρα της μύτης και επιμένοντας στη δεξιά και την αριστερή πλευρά της, με ελαφρές κινήσεις.



Εικόνα 3.13 6η φάση

7η Φάση: Η λοσιόν τοποθετείται στο μέτωπο, ξεκινώντας από το μέσο του προσώπου και επαναλαμβάνεται και στην αριστερή πλευρά.



Εικόνα 3.14 7η φάση

Δουλεύοντας ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα σφουγγαράκια με νερό ή λοσιόν ή διάλυμα αντισηπτικού σε ορισμένες περιπτώσεις.

> Καθαρισμός ματιών και χειλιών

Ο καθαρισμός των ματιών και των χειλιών προηγείται από τον καθαρισμό του προσώπου. Ποτέ μακιγιάζ με χρώματα κραγιόν - σκιές - ρύμελ ή αϊλάινερ ματιών δεν ξεβάφονται μετά τον καθαρισμό στο δέρμα του προσώπου.

ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΘΑΡΙΖΟΝΤΑΙ ΠΡΩΤΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ο καθαρισμός των ματιών συνήθως γίνεται με ένα ειδικό καθαριστικό λάδι ή γαλάκτωμα, το οποίο δεν ερεθίζει τα μάτια.

Όταν γίνεται καθαρισμός στα μάτια επιβάλλεται η ενημέρωση του πελάτη ώστε να βγουν οι φακοί επαφής (εάν φορά). Αν ο πελάτης δεν πείθεται να βγάλει τους φακούς, τότε με πολύ απαλές κινήσεις και με το ειδικό προϊόν καθαρίζονται τα μάτια.

Οι κινήσεις που γίνονται για τον καθαρισμό των ματιών είναι οι εξής:

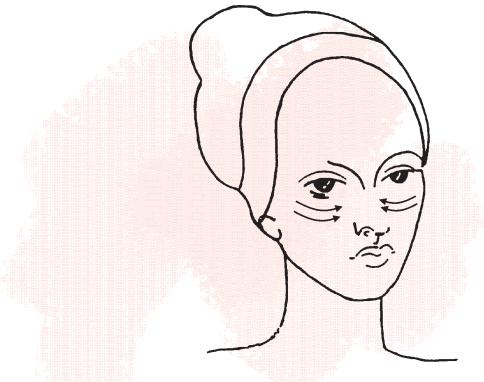
Εμποτίζεται ένα βαμβάκι με το υγρό για τον καθαρισμό των ματιών. Πιέζεται ελαφρά το βαμβάκι με τα δάκτυλα των δύο χεριών, ώστε να απλωθεί το υγρό σε όλο το βαμβάκι χωρίς να στάζει.

1η Φάση: Με το μέσο και τον παραμέσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες. Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.



Εικόνα 3.15 1η φάση

2η Φάση: Από την εξωτερική γωνία του κάτω βλεφάρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.

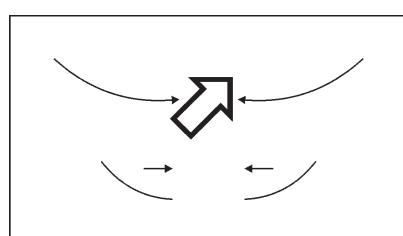


Εικόνα 3.16 2η φάση

Πρέπει να γίνονται απαλές και προσεκτικές κινήσεις γύρω από τα μάτια, γιατί η περιοχή αυτή είναι πολύ ευαίσθητη και ερεθίζεται εύκολα.

Η διαδικασία για την αφαίρεση του κραγιόν είναι απλούστερη. Για να αφαιρεθεί το κραγιόν του πελάτη χρειάζεται μικρή ποσότητα καθαριστικού προϊόντος. Οι κινήσεις γίνονται με τη βοήθεια δύο κομματιών από βαμβάκι. Βρέχονται λοιπόν μέτρια τα βαμβάκια, ώστε να μην τρέξει υγρό στο στόμα του πελάτη και καθαρίζονται τα χείλη από την εξωτερική γωνία προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά και επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς τα χείλη και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά.

Σε περίπτωση κατά την οποία τα χείλη είναι σκασμένα, ή πολύ ξερά εμποτίζονται τα βαμβάκια με ειδικό λάδι και επαναλαμβάνονται οι παραπάνω κινήσεις 2 ή 3 φορές.



Ο/η αισθητικός οφείλει να εξηγήσει στην πελάτισσα ποια οφέλη θα έχει από τον απλό καθαρισμό, εάν επαναλαμβάνεται και στο σπίτι, όποτε είναι απαραίτητο. Το όφελος που θα προκύψει θα είναι το μέγιστο.

Aνακεφαλαίωση

Ο απλός καθαρισμός προσώπου αποτελεί τη βασικότερη περιποίηση πριν από κάθε φροντίδα του δέρματος και περιλαμβάνει την τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων, την τοποθέτηση λοσιόν και τον καθαρισμό των ματιών και των χειλιών.

Ανάλογα με τον τύπο του δέρματος χρησιμοποιούνται διάφορα καθαριστικά προϊόντα.

Η διαδικασία καθαρισμού γίνεται με συγκεκριμένες απαλές κινήσεις. Δυνατές μαλάξεις και τριβές αποφεύγονται στο πρόσωπο.

Η τοποθέτηση της λοσιόν γίνεται με συγκεκριμένες κινήσεις.

Ο καθαρισμός των ματιών γίνεται με ειδικό υγρό που δεν ερεθίζει τα μάτια και με συγκεκριμένες κινήσεις.

Ο καθαρισμός των χειλιών γίνεται με ειδικές κινήσεις με γαλάκτωμα ή με άλλα καθαριστικά προϊόντα

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα βασικά βήματα του απλού καθαρισμού;
2. Τι επιτυγχάνουμε με τον καθαρισμό;
3. Ποια καθαριστικά προϊόντα χρησιμοποιούμε για τον απλό καθαρισμό;
4. Σε τι πλεονεκτεί η χρήση των γαλακτωμάτων έναντι των σαπουνιών;
5. Πώς λειτουργεί στο δέρμα η τοποθέτηση της λοσιόν μετά τη χρήση των καθαριστικών;
6. Πώς γίνεται ο καθαρισμός των ματιών και των χειλιών;

> B. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Γαλάκτωμα	Α. Ειδικό προϊόν που δεν ερεθίζει το βλεννογόνο του ματιού και χρησιμοποιείται για την αφαίρεση μακιγιάζ ματιών
2. Λοσιόν	Β. Υπάρχουν για όλους τους τύπους δέρματος. Καθαριστικό των ρύπων, του σμήγματος και του μακιγιάζ
3. Κρέμες καθαρισμού	Γ. Ύγρο για την επαναφορά του ρΗ του δέρματος, σύσφιξης πόρων, ενεργοποίησης κυκλοφορίας
4. Καθαριστικό ματιών	Δ. Ειδικά προϊόντα για τον καθαρισμό ευαίσθητων και ξηρών επιδερμίδων

> C. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Οι κρέμες καθαρισμού χρησιμοποιούνται και για το μασάζ προσώπου.
- 2. Οι λοσιόν δε βοηθούν στη σύσφιξη των πόρων.
- 3. Όταν το πρόσωπο είναι μακιγιαρισμένο το καθαρίζουμε όλο μαζί.
- 4. Τα σαπούνια χρησιμοποιούνται στις αφυδατωμένες, ξηρές και λιπαρές επιδερμίδες.

Εργαστηριακή Ασκήσεις

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Καθαρισμός ματιών και χειλιών

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι τα μάτια και τα χείλη χρήζουν ιδιαίτερης περιποίησης, ούτως ώστε να μην ερεθίζουμε το βλεννογόνο των ματιών και επιπλέον να τονίσουμε ότι, όταν υπάρχει μακιγιάζ ο καθαρισμός των χειλιών και των ματιών προηγείται του υπόλοιπου προσώπου.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο καθαρισμός των ματιών συνήθως γίνεται με ένα ειδικό καθαριστικό λάδι ή γαλάκτωμα, το οποίο δεν ερεθίζει τα μάτια.

1η Φάση: Με το μέσο και τον παραμέσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες.

Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.

2η Φάση: Από την έξωτερη γωνία του κάτω βλέφαρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.

Για να αφαιρεθεί το κραγιόν του πελάτη χρειάζεται μικρή ποσότητα καθαριστικού προϊόντος. Οι κινήσεις γίνονται με τη βοήθεια δύο κομματιών από βαμβάκι. Βρέχονται λοιπόν μέτρια τα βαμβάκια, ώστε να μην τρέξει υγρό στο στόμα του πελάτη και καθαρίζονται τα χείλη από την εξωτερική γωνία προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά και επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς τα χείλη και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά.

> **ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Ειδικό καθαριστικό για μάτια
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/ μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Ακολουθεί τις δύο φάσεις για τον καθαρισμό των ματιών
2. Αφού σιγουρεύετε ότι τα μάτια είναι τελείως καθαρά, προχωρά στον καθαρισμό των χειλιών σύμφωνα με τις οδηγίες που προαναφέρθηκαν
3. Απαντά σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

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

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

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

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

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

Εργαστηριακή Ασκήση 2η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Απλός καθαρισμός προσώπου

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να εξασκηθούν στον απλό καθαρισμό με γαλάκτωμα και λοσιόν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το γαλάκτωμα τοποθετείται στο πρόσωπο του πελάτη και στη συνέχεια ακολουθούνται οι παρακάτω κινήσεις, ώστε να γαλακτωματοποιηθεί ο ρύπος:

1η Φάση: Από το ντεκολτέ γίνονται κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα ενωμένα και τις παλάμες διαγώνια προς το στέρνο προχωρώντας στο λαιμό.

2η Φάση: Γίνονται μικρές κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα γλιτσρώντας τα χέρια προς τα αυτιά, μέχρις ότου βρεθούν τα χέρια πίσω από τους λοβούς των αυτιών.

3η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτσρούν κατά μήκος του σιαγονιού και στο πηγούνι.

4η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτσρούν απαλά πάνω στις παρειές κατά τη φορά των ζυγωματικών μέχρι μπροστά από τα αυτιά.

5η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτσρούν μπροστά πάνω από τα ζυγωματικά, τις παρειές και τη μύτη.

6η Φάση: Με τα μεσαία δάκτυλα ή τους δείκτες πραγματοποιούνται κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις δυο πλευρές της μύτης.

7η Φάση: Τα δάκτυλα γλιτσρούν πάνω από στο μέτωπο με φορά εξωτερική προς τους κροτάφους.

Οι παραπάνω κινήσεις καλό θα είναι να επαναληφθούν 3-5 φορές.

Στη συνέχεια τοποθετείται λοσιόν σε ένα βαμβάκι και ακολουθούνται οι παρακάτω φάσεις:

1η Φάση: Κρατώντας το βαμβάκι ανάμεσα στο μεσαίο δάκτυλο και τον παράμεσο καθαρίζεται το ντεκολτέ, όπως και με το γαλάκτωμα.

2η Φάση: Συνεχίζουμε στο λαιμό με απαλές κινήσεις με φορά προς τα πάνω.

3η Φάση: Στη συνέχεια περνώντας πάνω από τις παρειές, τα χέρια γλιστρούν προς την περιοχή του σαγονιού και σταματάνε κάτω από το αυτί.
Η κίνηση επαναλαμβάνεται ταυτόχρονα και στην άλλη πλευρά του προσώπου.

4η Φάση: Από το σαγόνι, κάνουμε κινήσεις προς τα πάνω για να καθαριστούν τα μάγουλα.

5η Φάση: Καθαρίζεται η περιοχή κάτω από τη μύτη: Εκκίνηση από το κέντρο και κατεύθυνση προς τις εξωτερικές γωνίες του στόματος.

6η Φάση: Η περιοχή της μύτης καθαρίζεται, ξεκινώντας από τη γέφυρα της μύτης και επιμένοντας στη δεξιά και την αριστερή πλευρά της, με ελαφρές κινήσεις.

7η Φάση: Η λοσιόν τοποθετείται στο μέτωπο, ξεκινώντας από το μέσο του προς το κρόταφο σταματώντας με ελαφριά πίεση. Η κίνηση επαναλαμβάνεται και στην αριστερή πλευρά.

Τέλος η περιοχή ταμπονάρεται με ένα χαρτομάντιλο.

> **ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα

> **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Τοποθετεί ποσότητα από γαλάκτωμα στο χέρι του και το αναδεύει με το ένα του δάκτυλο ώστε να αποκτήσει τη θερμοκρασία του χεριού του.
2. Τοποθετεί το γαλάκτωμα σε διάφορα σημεία στο πρόσωπο και ξεκινά τη σπανωνοποίηση σύμφωνα με τα στάδια που προαναφέρθηκαν.
3. Αφαιρεί το γαλάκτωμα με βαμβάκι ή νερό και σφουγγάρια.
4. Τοποθετεί λοσιόν σε ένα βαμβάκι και αφαιρεί τα υπολείμματα του γαλακτώματος, ακολουθώντας τα στάδια που προαναφέρθηκαν.
5. Επαναλαμβάνει όλα τα στάδια από 1-4 μέχρι το βαμβάκι με τη λοσιόν να βγαίνει τελείως καθαρό.
6. Ταμπονάρει με χαρτομάντιλο ώστε να αφαιρέσει τα υπολείμματα της λοσιόν.
7. Χρησιμοποιεί και άλλα καθαριστικά προϊόντα εκτός από γαλάκτωμα και ακολουθεί τα ίδια στάδια.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

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

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

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

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

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

4η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Αναγνώριση - ανάλυση δέρματος



Κεφάλαιο 1°

Εισαγωγή

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν γενικές πληροφορίες για τη λήψη ιστορικού, την ανατομία και τη φυσιολογία του δέρματος και τη μεθοδολογία της δερματικής αναγνώρισης

Πριν από οποιαδήποτε αισθητική περιποίηση είναι απαραίτητο να γίνει ανάλυση δέρματος. Πρόκειται για μια διαδικασία που περιλαμβάνει τρία επιμέρους στάδια:

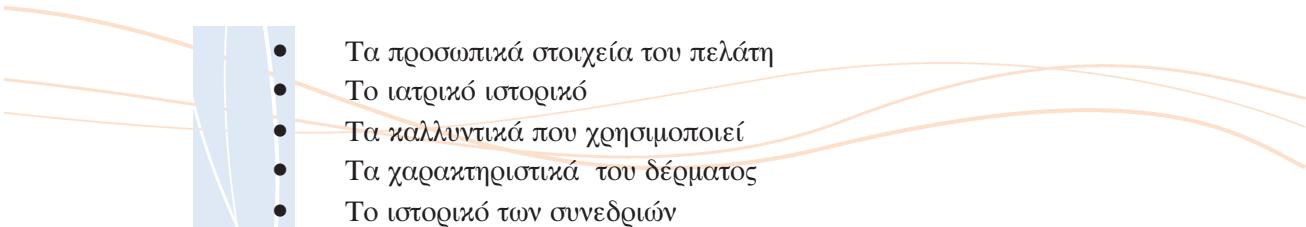


Το στάδιο του ντεμακιγιάζ έχει περιγραφεί σε προηγούμενο κεφάλαιο και γι' αυτό δεν θα μας απασχολήσει εδώ. Τα δύο άλλα στάδια θα αναπτυχθούν στη συνέχεια.

> Ιστορικό

Η λήψη ιστορικού βιοηθά στην κατανόηση των αιτιών, στις οποίες οφείλεται η εικόνα του δέρματος που εξετάζεται. Επιπλέον, δίνει χρήσιμες πληροφορίες για τυχόν αντενδείξεις ή άλλες καταστάσεις (π.χ. αλλεργίες), που θα βοηθήσουν στη σωστή επιλογή και διαμόρφωση της περιποίησης. Η καταγραφή του ιστορικού πρέπει να είναι μια συστηματοποιημένη διαδικασία, η οποία θα επιτρέπει την αρχειοθέτηση και την ανάληση πληροφοριών, όποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Τα επιμέρους στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει ένα ιστορικό είναι:



Όλα αυτά τα στοιχεία πρέπει να συμπληρώνονται σε μια κάρτα ιστορικού και να αρχειοθετούνται αλφαριθμητικά. Υπόδειγμα τέτοιας κάρτας φαίνεται στην εικόνα που ακολουθεί..

ΚΑΡΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Επίθετο
 Όνομα
 Ημερομηνία γέννησης/...../
 Φύλο APPEN ΘΗΛΥ
 Διεύθυνση Οδός..... Αριθμός..... TK.....
 Τηλέφωνο Οικίας..... Κινητό.....
 Επάγγελμα
 Πληροφορίες

ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Δερματικές ασθένειες

 Φάρμακα

 Ασθένειες

 Άλλεργίες

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΡΟΪΟΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καλλυντικά καθαρισμού	1. 2. 3. 4. 5.
Προϊόντα βαφής (μακιγιάς)	1. 2. 3. 4. 5.
Καλλυντικά περιποιήσεων	1. 2. 3. 4. 5.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Τύπος δέρματος
 Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

 Δερματοπάθειες

ΦΥΛΛΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Ημερομηνία/..../ 200.....

Περιποίηση
.....
.....

Προϊόντα περιποίησης
.....
.....
.....
.....

Μηχανήματα περιποίησης
.....
.....
.....

Καλλυντικά που συστήθηκαν
.....
.....
.....
.....

Περιποίηση για το σπίτι
.....
.....
.....
.....

Επόμενη συνεδρία/..../ 200.....

Παρατηρήσεις
.....
.....
.....
.....

Όπως φαίνεται, στα προσωπικά στοιχεία του πελάτη περιλαμβάνονται τα εξής:

- Το όνομα και το επίθετο, ώστε να μπορεί να γίνει εύκολα η αρχειοθέτηση
- Η ημερομηνία γέννησης, ώστε να εκτιμηθεί η ηλικία ως παράγοντας στην επιλογή της περιποίησης
- Το φύλο, αν και στην Ελλάδα αυτό συμπεριλαμβάνεται εύκολα από το όνομα
- Η διεύθυνση ώστε να υπάρχει δυνατότητα ταχυδρομικής επικοινωνίας με τον πελάτη, όπως για την περιπτώση αποστολής ευχητήριων καρτών, προσκλήσεων, πληροφοριών για προϊόντα κ.α.
- Το τηλέφωνο, ώστε να υπάρχει δυνατότητα τηλεφωνικής επικοινωνίας με τον πελάτη για υπενθύμιση, επιβεβαίωση ή ακύρωση ραντεβού, για πρόσκληση σε διαφημιστικές εκδηλώσεις στο χώρο κ.α.
- Το επάγγελμα και στοιχεία του τρόπου ζωής, ώστε να συνεκπιμηθούν στη διαμόρφωση και την επιλογή της περιποίησης

Στο ιατρικό ιστορικό πρέπει να περιλαμβάνονται τα εξής:

- Οι δερματικές ασθένειες που έχει ή είχε στο παρελθόν
- Το ιστορικό ασθενειών, ώστε να εκτιμηθεί η επίδρασή τους στην εικόνα του δέρματος. Όπως θα αναλυθεί παρακάτω, η εικόνα του δέρματος επηρεάζεται από πολλές ασθένειες. Επιπλέον, κάποιες καταστάσεις, όπως εγκυμοσύνη, μεταλλικά εμφυτεύματα, βαλβίδα στην καρδιά κ.α. αποτελούν αντένδειξη για κάποιες περιποιήσεις
- Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται και/ή χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν
- Τις αλλεργίες, αν υπάρχουν, διότι επηρεάζουν σημαντικά την επιλογή και τη διαμόρφωση των περιποιήσεων

Στα καλλυντικά που χρησιμοποιούνται πρέπει να περιλαμβάνονται τα εξής:

- Προϊόντα καθαρισμού
- Καλλυντικά για περιποίηση του δέρματος
- Προϊόντα μακιγιάζ

Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρεται η συχνότητα χρήσης των παραπάνω καλλυντικών.

Στα χαρακτηριστικά του δέρματος πρέπει να περιλαμβάνονται οι εξής πληροφορίες:

- Ο τύπος δέρματος που διαπιστώθηκε μετά από εξέταση από τον/την αισθητικό
- Οι βλάβες και οι αλλοιώσεις που πιθανόν υπάρχουν και πού ακριβώς βρίσκονται
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σημεία του προσώπου, όπως για παράδειγμα ότι έχει πολλούς ανοικτούς φαγέσωρες στην περιοχή γύρω από τα μάτια, ότι έχει υπερτρίχωση στο άνω χείλος, κ.α.

Στο ιστορικό συνεδριών πρέπει να περιλαμβάνονται οι περιποιήσεις που πραγματοποιήθηκαν σε άλλα εργαστήρια αισθητικής, καθώς και τα αποτελέσματά τους.

Επιπλέον, πρέπει να περιλαμβάνονται κατάλληλα φύλλα συνεδριών, που θα συμπληρωθούν με τα παρακάτω:

- Την ημερομηνία που πραγματοποιήθηκε η περιποίηση
- Το είδος της περιποίησης
- Τα προϊόντα που χρησιμοποιήθηκαν
- Τα μηχανήματα που χρησιμοποιήθηκαν
- Τα καλλυντικά που προτάθηκαν
- Την περιποίηση που συστήθηκε για το σπίτι
- Την ημερομηνία της επόμενης συνεδρίας
- Άλλες παρατηρήσεις

Η σωστή και πλήρης καταγραφή των στοιχείων του ιστορικού δίνει στον/στην αισθητικό τη δυνατότητα να έχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες γρήγορα και εύκολα. Η τακτική ενημέρωση των αρχείων προσδίδει επαγγελματισμό και συνέπεια.

> **Ανάλυση δέρματος**

Η διαδικασία της ανάλυσης δέρματος αφορά την προσεκτική παρατήρηση της κατάστασης του δέρματος από τον/την αισθητικό, ώστε να το κατατάξει σε κάποιον από τους βασικούς τύπους δέρματος, που θα οριστούν στο επόμενο κεφάλαιο. Για να γίνει αυτό εφικτό, απαιτείται πρώτα απ'όλα γνώση των χαρακτηριστικών των διαφόρων τύπων δέρματος.

Η διαδικασία που ακολουθείται ώστε να εκτιμηθούν τα διάφορα χαρακτηριστικά περιλαμβάνει τη χρήση κάποιων μηχανημάτων. Το σημαντικότερο από αυτά είναι ο διαγνωστικός, μεγεθυντικός φακός. Πρόκειται για έναν φακό με δυνατότητες μεγέθυνσης συνήθως τρεις έως πέντε φορές. Γύρω από το φακό προσαρμόζεται ειδική ψυχρή λυχνία λευκού φωτός. Η ύπαρξη της λυχνίας αυτής επιτρέπει την παρατήρηση του δέρματος από πολύ μικρή απόσταση, με αρκετό φωτισμό, χωρίς ταυτόχρονα να ζεσταίνεται το προς εξέταση πρόσωπο.

Για ευκολία του/της αισθητικού, αυτός ο φακός πρέπει να είναι προσαρμοσμένος σε τροχήλατη βάση, ώστε να μετακινείται εύκολα και γρήγορα στην επιθυμητή θέση. Ταυτόχρονα, πρέπει να είναι προσαρμοσμένος σε κινούμενους βραχίονες, οι οποίοι θα δίνουν τη δυνατότητα τοποθέτησης του φακού στο ακριβές σημείο παρατήρησης. Επιπλέον, μετά την τοποθέτηση είναι αναγκαίο ο φακός να καθηλώνεται σ' αυτή τη θέση, ώστε να επιτρέπει την άνετη παρατήρηση για όση ώρα επιθυμείται. Ένας τέτοιος φακός φαίνεται στην εικόνα 4.1.

Ένα άλλο μηχάνημα, όλο και συχνότερα χρησιμοποιούμενο στην αισθητική είναι η λυχνία Wood. Πρόκειται για έναν λαμπτήρα με ιριδίζουσα ακτινοβολία κάτω από τον οποίο τα διάφορα χαρακτηριστικά του δέρματος παίρνουν συγκεκριμένους χρωματισμούς. Οι χρωματισμοί αυτοί αναλύονται στον πίνακα 4.1. Έτσι εύκολα μπορούμε να διαπιστώσουμε τον τύπο του δέρματος.



Εικόνα 4.1 Μεγεθυντικός φακός

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1

ΦΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΛΑΜΠΑ WOOD

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	ΦΘΟΡΙΣΜΟΣ - ΕΜΦΑΝΙΣΗ
Λιπαρότητα	Κιτρινο-πορτοκαλί
Ανοικτοί φαγέσωρες	Έντονο πορτοκαλί
Αφυδάτωση	Έντονο μωβ
Δυσχρωμίες	Καφέ-μαυρος
Λέπια νεκρών κερατινοκυττάρων	Λευκός φθορισμός

Στο εμπόριο υπάρχουν πολλές παραλλαγές και τροποποιήσεις των μηχανημάτων αυτών, από μεγεθυντικά γυαλιά ως σύνθετες μηχανές αναγνώρισης με μικροσκόπια και κάμερες που διευκολύνουν τη δουλειά μας και μας παρέχουν επιπλέον πληροφορίες. Ακομά, στο εμπόριο υπάρχουν μηχανές που παρέχουν πληροφορίες για τον τύπο δέρματος μέσω αγωγιμετρικών ή άλλων μετρήσεων. Τα αποτελέσματά τους όμως είναι αμφισβητούμενα, αφού εύκολα μπορεί να μεταβληθούν ή να είναι ανακριβή. Μας δίνουν όμως, κάποιες ενδείξεις και αποτελούν στοιχείο εντυπωσιασμού του πελάτη.

Η παρατήρηση του δέρματος είναι αναγκαίο να γίνεται σε καθαρισμένο δέρμα ώστε το αποτέλεσμα να μην επηρεάζεται από το ρύπο, το μακιγιάζ, τα καλλυντικά ή τις εκκρίσεις του δέρματος. Γι'αυτό πάντα προηγείται απλός καθαρισμός του δέρματος. Στη συνέχεια, παρατηρούνται τα χαρακτηριστικά του δέρματος, συνδυάζονται οι πληροφορίες από το ιστορικό και εξάγεται το συμπέρασμα για τον τύπο του δέρματος. Η περιποίηση που θα ακολουθήσει καθορίζεται από την αναγνώριση που προηγήθηκε και γι'αυτό η επιτυχία ή η αποτυχία της εξαρτάται από την ορθότητα των συμπερασμάτων μας.



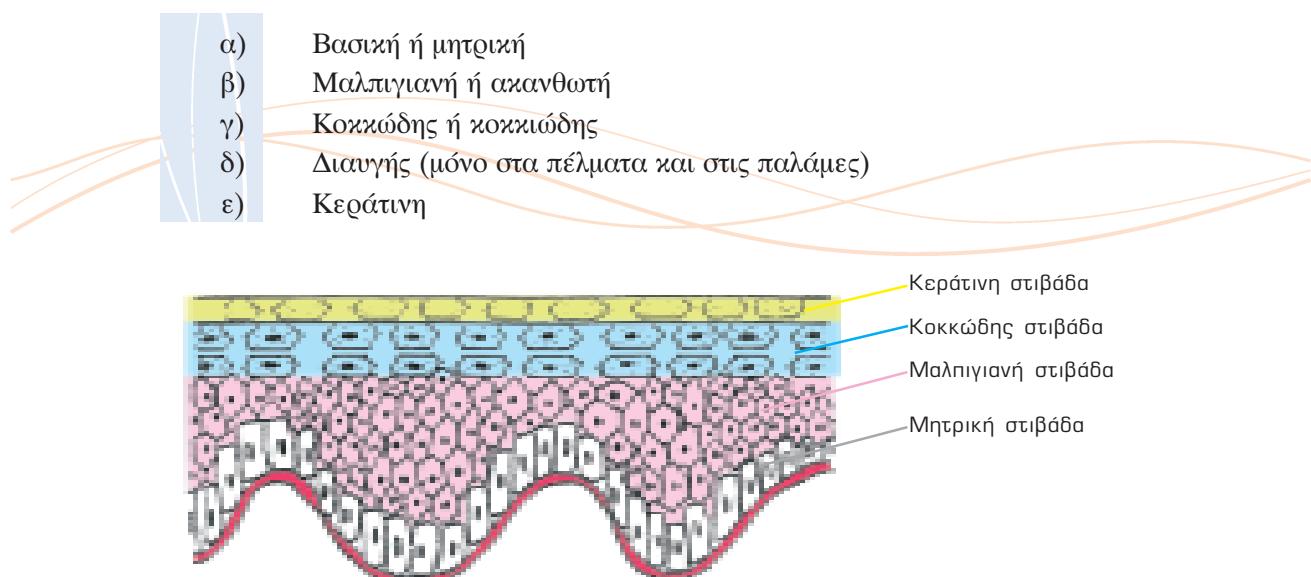
Εικόνα 4.2 Μεγεθυντικά γυαλιά

> Στοιχεία ανατομίας δέρματος

Πριν γίνει η ανάλυση των διαφόρων τύπων δέρματος, κρίνεται αναγκαίο να αναπτυχθεί σύντομα η δομή και ο ρόλος του δέρματος. Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες:



Η κύρια λειτουργία της **επιδερμίδας** είναι ο διαχωρισμός του οργανισμού από το εξωτερικό περιβάλλον. Αποτελείται από πέντε στιβάδες (Εικόνα 4.3), που από μέσα προσ τα έξω είναι:



Εικόνα 4.3 Στιβάδες επιδερμίδας

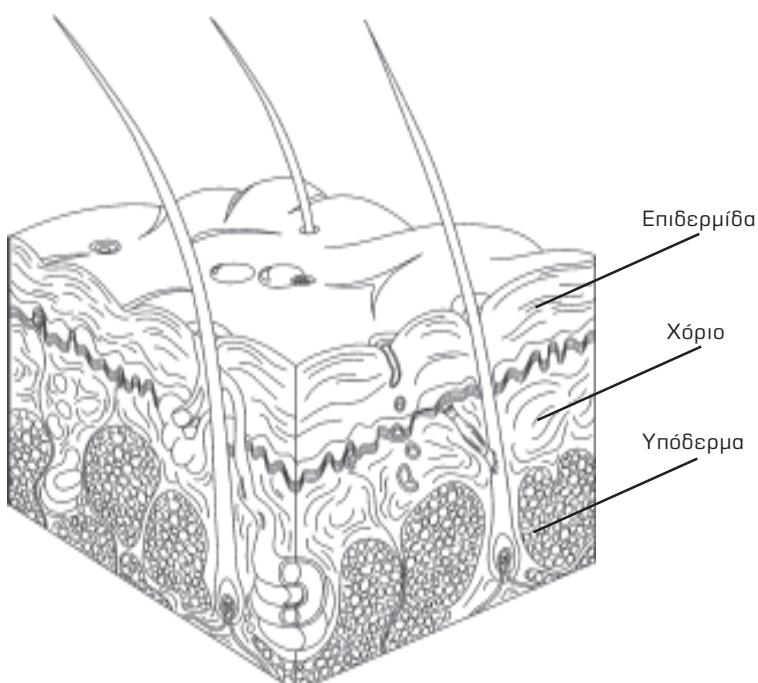
Στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας υπάρχουν τα αναγεννητικά κύτταρα των κεράτινων κυττάρων. Στις επόμενες στιβάδες τα κεράτινα κύτταρα διαφοροποιούνται και μετασχηματίζονται ώστε να καταλήξουν απύρηνα και αποπεπλατυσμένα στην κεράτινη στιβάδα. Επιπλέον, στην επιδερμίδα βρίσκονται τα μελανοκύτταρα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την παραγωγή της μελανίνης, της βασικής χρωστικής του δέρματος, που παρέχει προστασία από τις υπεριώδεις

ακτινοβολίες του ήλιου.

Το χόριο διαχωρίζεται από την επιδερμίδα με τη βασική μεμβράνη. Περιλαμβάνει κυρίως συνδετικό ιστό και συγκεκριμένα κολλαγόνες και ελαστικές ίνες, που είναι υπεύθυνες για τη διατήρηση της δομής και της ελαστικότητας του δέρματος. Επιπλέον, στο χόριο βρίσκονται τα αγγεία που αιματώνουν το δέρμα και τα διάφορα αισθητήρια όργανα του δέρματος.

Στο χόριο βρίσκεται ο τριχικός θύλακας, μέσα στον οποίο εκκρίνεται το περιεχόμενο των σμηγματογόνων και των ενδοκρινών ιδρωτοποιών αδένων. Το μίγμα αυτό σχηματίζει ένα γαλάκτωμα, το οποίο διοχετεύεται και καλύπτει όλη την επιδερμίδα και καλείται οξινος μανδύας.

Το υπόδερμα αποτελείται από λιπώδη κύτταρα και έχει κυρίως θερμορυθμιστικό ρόλο.



Εικόνα 4.4 Στιβάδες δέρματος

Aνακέφαλαίωση

Η λήψη ιστορικού είναι η πρώτη βασική διαδικασία για την ανάλυση του δέρματος και την επιλογή της περιποίησης. Μια κάρτα ιστορικού περιλαμβάνει:

- Τα προσωπικά στοιχεία του πελάτη
- Το ιατρικό ιστορικό
- Τα καλλυντικά που χρησιμοποιεί
- Τα χαρακτηριστικά του δέρματος
- Το ιστορικό των συνεδριών

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες:

- Την επιδερμίδα
- Το χόριο ή κυρίως δέρμα
- Το υπόδερμα

Η επιδερμίδα αποτελείται από 5 στιβάδες:

- α) Βασική ή μητρική
- β) Μαλπιγιανή ή ακανθωτή
- γ) Κοκκώδης ή κοκκιώδης
- δ) Διαυγής (μόνο στα πέλματα και στις παλάμες)
- ε) Κερατινή

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> A. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια στοιχεία πρέπει να περιλαμβάνει ένα ιστορικό;
2. Ποια στοιχεία διαμορφώνουν το ιατρικό ιστορικό;
3. Ποια στοιχεία διαμορφώνουν το ιστορικό των συνεδριών;
4. Πού μπορούν να φανούν χρήσιμα τα προσωπικά στοιχεία του πελάτη;

> B. Αντιστοίχιση

Να αντιστοιχίσετε τα δεδομένα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Ημερομηνία γέννησης	1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	A. Ιατρικό ιστορικό
2. Άλλεργίες	2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3. Καθαριστικά προϊόντα που χρησιμοποιήθηκαν στην περιποίηση	3. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	B. Προσωπικά στοιχεία
4. Ονοματεπώνυμο	4. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5. Καθαριστικά προϊόντα που χρησιμοποιεί το άτομο καθημερινά	5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	G. Καλλυντικά που χρησιμοποιεί
6. Ο τύπος δέρματος	6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7. Το φύλο	7. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Δ. Χαρακτηριστικά δέρματος
8. Το επάγγελμα του πελάτη	8. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9. Η ημερομηνία της επόμενης συνεδρίας	9. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	E. Ιστορικό συνεδριών

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση:

- 1. Η ανάλυση δέρματος είναι μια προαιρετική, συνοπτική διαδικασία που βοηθά στη διαμόρφωση της περιποίησης.
- 2. Η λάμπα του Wood αλλάζει το χρωματισμό του δέρματος ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του.
- 3. Η εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας είναι η κοκκώδης.
- 4. Το ιατρικό ιστορικό περιλαμβάνει ιστορικό επισκέψεων σε ιατρούς.
- 5. Η ενημέρωση του αρχείου πελατών γίνεται μόνο κατά την πρώτη συνεδρία.
- 6. Οι περιποιήσεις σε άλλα ινστιτούτα καταγράφονται στο αρχείο.
- 7. Τα προϊόντα βαφής του πελάτη δε σημειώνονται στο ιατρικό ιστορικό.
- 8. Η κύρια λειτουργία της επιδερμίδας είναι ο διαχωρισμός του οργανισμού από το περιβάλλον.
- 9. Τα προσωπικά στοιχεία του πελάτη περιλαμβάνουν και τις διατροφικές του συνήθειες.
- 10. Το κάπνισμα καταχωρείται στο ιατρικό ιστορικό.

> Δ. Δραστηριότητες - εργασίες

Πραγματοποιείται επίσκεψη σε ινστιτούτο αισθητικής και γίνεται παρουσίαση της μεθόδου αρχειοθέτησης που χρησιμοποιείται. Οι μαθητές/τριες γράφουν την κρίση τους για τη σωστή ή όχι καταγραφή του ιστορικού στις κάρτες αρχείου. Τέλος προτείνουν βελτιώσεις, συντάσσεται κείμενο και αποστέλλεται στον ιδιοκτήτη του εργαστηρίου για τη βελτίωση της μεθόδου που χρησιμοποιεί.

Εργαστηριακή Ασκησης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Λήψη ιστορικού

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη διαδικασία λήψης ιστορικού και τήρησης αρχείου και να είναι σε θέση να τα πραγματοποιούν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η λήψη ιστορικού είναι η πρώτη βασική διαδικασία για την ανάλυση του δέρματος και την επιλογή της περιποίησης. Μια κάρτα ιστορικού περιλαμβάνει:

- Τα προσωπικά στοιχεία του πελάτη
- Το ιατρικό ιστορικό
- Τα καλλυντικά που χρησιμοποιεί
- Τα χαρακτηριστικά του δέρματος
- Το ιστορικό των συνεδριών

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Κάρτες αρχείου ιστορικού
- Στιλό

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/ μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί λήψη ιστορικού σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Προχωρά σε ερωτήσεις, ώστε να πάρει πληροφορίες για τον πελάτη καθιδηγούμενος από την κάρτα που κρατάει
2. Ελέγχει για να επιβεβαιώσει τα στοιχεία
3. Απαντά σε απορίες.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.

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

B.

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

Γ.

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

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

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

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

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

