

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ
МАШИНОСТРОЕНИЯ ИМ. Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.03. Санитария и гигиена**

для обучающихся по профессии
43.01.02. Парикмахер

Иркутск, 2019

Методические указания по выполнению практических занятий по учебной дисциплине ОП.03. Санитария и гигиена для обучающихся по профессии 43.01.02. Парикмахер / Сост. Бескорвайных Ольга Олеговна. – Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – 12 с.

РАССМОТРЕНЫ
на заседании ЦК сферы обслуживания
и строительных профессий
Протокол № 3 от 26 февраля 2019 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Практическое занятие № 1. Определение параметров микроклимата для парикмахерских.	6
Практическое занятие № 2. Организация рабочего места в соответствии с санитарными нормами и правилами.	7
Практическое занятие № 3. Подбор индивидуальных рабочих инструментов по видам работ.	8
Практическое занятие № 4. Исследование на соответствие соблюдения санитарно-гигиенического режима.	8
Практическое занятие № 5. Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места.....	10
Практическое занятие № 6. Соблюдение дезинфекции и стерилизации оборудования и рабочего места.	10
Практическое занятие №7. Определение типов заболеваний по образцам и подбор профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний.	11
Практическое занятие № 8. Определение типов волос по образцам.	11
Практическое занятие № 9. Применение и состав средств по уходу за волосами.	12
Практическое занятие № 10. Применение и состав средств по уходу за кожей. ...	12
Практическое занятие № 11. Применение средств по уходу за ногтями.	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания разработаны для обучающихся по профессии 43.01.02. Парикмахер для оказания практической помощи при выполнении практических заданий по учебной дисциплине ОП.03 Санитария и гигиена

Целью методических указаний является закрепление теоретических знаний и практических умений.

Умения:

- соблюдать санитарные требования;
- предупреждать профессиональные заболевания.

Знания:

- санитарные правила и нормы (СанПиН);
- профилактику профессиональных заболеваний;
- основы гигиены кожи и волос.

Рекомендации по оформлению отчета по практическим занятиям

Отчет по практическому занятию выполняется и оформляется каждым обучающимся индивидуально.

Оформляются отчеты по практическим занятиям в тетрадях для практических занятий и после ее защиты, которая является обязательной, сдаются преподавателю.

Каждый отчет должен содержать:

- название практической работы;
- цель работы;
- краткую теоретическую часть;
- ход выполнения работы;
- вывод по работе, который содержит, что изучалось в процессе выполнения работы;

Внимание! Вывод должен быть четким, лаконичным и согласованным с целью работы.

Критерии оценки практических работ

Оценка «5» – работа выполнена в полном объеме и без замечаний.

Оценка «4» – работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «3» – работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.

Оценка «2» – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающиеся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Наименование	Кол-во часов
1	Практическое занятие № 1. Определение параметров микроклимата для парикмахерских.	2
2	Практическое занятие № 2. Организация рабочего места в соответствии с санитарными нормами и правилами.	2
3	Практическое занятие № 3. Подбор индивидуальных рабочих инструментов по видам работ.	2
4	Практическое занятие № 4. Исследование на соответствие соблюдения санитарно-гигиенического режима.	2
5	Практическое занятие № 5. Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места.	2
6	Практическое занятие № 6. Соблюдение дезинфекции и стерилизации оборудования и рабочего места.	2
7	Практическое занятие № 7. Определение типов заболеваний по образцам и подбор профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний.	2
8	Практическое занятие № 8. Определение типов волос по образцам.	2
9	Практическое занятие № 9. Применение и состав средств по уходу за волосами, кожей и ногтями.	2
10	Практическое занятие № 10. Применение и состав средств по уходу за кожей.	2
11	Практическое занятие № 11. Применение средств по уходу за ногтями.	2
	Итого	22

Практическое занятие № 1. Определение параметров микроклимата для парикмахерских.

Цель работы: изучение приборов и методов измерения параметров микроклимата парикмахерской, приобретение практических навыков в оценке микроклимата рабочей зоны.

Порядок выполнения работы.

Организм человека постоянно находится в процессе теплового взаимодействия с окружающей его средой. Нормальное протекание и физиологических процессов в организме возможно лишь тогда, когда выделяемое организмом тепло непрерывно отводится в окружающую среду за счет конвекции, излучения, испарения влаги с поверхности кожи и нагрева выдыхаемого воздуха. На процесс теплообмена между человеком и окружающей средой оказывают влияние метеорологические условия (микроклимат) и характер труда. Показателями, характеризующими микроклимат, являются:

- 1) температура воздуха;
- 2) относительная влажность воздуха;
- 3) скорость движения воздуха;
- 4) интенсивность теплового излучения.

Эти параметры нормируются для рабочей зоны производственных помещений, под которой понимается пространство, ограниченное по высоте 2 м над уровнем пола или площадки, на которых находятся места постоянного или непостоянного (временного) пребывания работающих. Согласно ГОСТ 12.1.005-88 устанавливаются оптимальные и допустимые параметры микроклимата. Оптимальные микроклиматические условия – сочетания количественных показателей микроклимата, которые при длительном и систематическом воздействии на человека обеспечивают сохранение нормального тепловосостояния организма без напряжения механизмов терморегуляции. Они обеспечивают ощущение теплового комфорта и создают предпосылки для высокого уровня работоспособности.

ПАРАМЕТРЫ МИКРОКЛИМАТА ДЛЯ ПАРИКМАХЕРСКИХ

Период года	Категория работ по уровню энергозатрат, Вт	Температура, град. С	Температура поверхностей, град. С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/сек.
Холодный период (среднесуточная температура наружного воздуха ниже +10 град. С)	Іб (140 - 174)	21 - 23	20 - 24	40 - 60	0,1
Теплый период года (среднесуточная температура наружного воздуха +10 град. С и выше)	Іб (140 - 174)	22 - 24	21 - 25	40 - 60	0,1

Примечание. Температура воздуха в теплый период года может быть не более чем на 3 град. С выше наружной расчетной температуры для проектирования вентиляции;

- в помещениях для сушки волос и мытья головы температура воздуха должна быть не ниже 22 град. С;

- для обеспечения оптимальных параметров микроклимата в парикмахерских залах и косметических кабинетах желательно оборудовать кондиционеры.

Требования к методам измерения и контроля показателей микроклимата

Измерения показателей микроклимата должны проводиться в начале, середине и конце холодного и теплого периода года не менее трех раз в смену (в начале, середине и конце). При колебаниях показателей микроклимата, связанных с технологическими и другими причинами, измерения необходимо проводить также при наибольших и наименьших величинах термических нагрузок на работающих, имеющих место в течение рабочей смены. При работах, выполняемых сидя, температуру и скорость движения воздуха следует измерять на высоте 0,1 и 1,0 м, а относительную влажность воздуха – на высоте 1,0 м от пола или рабочей площадки. При работах, выполняемых стоя, температуру и скорость движения воздуха следует измерять на высоте 0,1 и 1,5 м, а относительную влажность воздуха – на высоте 1,5 м. Во время инструментальных измерений:

- термометры, психрометры устанавливать на специальном штативе или другом приспособлении; при наличии источников тепла не следует размещать их так, чтобы имела место передача тепла на прибор через соприкосновение или радиацию;
- приборы с механизмом, работающим в вертикальном положении (аспирационные психрометры, анемометры), нельзя класть до полной остановки вращающихся деталей;
- при подвешивании приборов следить, чтобы они со всех сторон омывались воздухом (не прислонять их к стенке или штативу).

1. Подготовить приборы для измерения параметров микроклимата к работе (увлажнить психрометр).
2. Определить категорию работ по индивидуальному заданию, период года взять в соответствии с реальными погодными условиями.
3. Занести результаты измерений в протокол (табл.).
4. По результатам измерений и расчетов сделать выводы о состоянии метеорологических условий на данном рабочем месте.

Протокол результатов измерений параметров микроклимата на рабочем месте (название рабочего места)

Период года	Категория работ	Фактические			Допустимые			Оптимальные		
		T, °C	p, %	V, м/с	T, °C	p, %	V, м/с	T, °C	p, %	V, м/с
Класс условий труда					-	-	-	-	-	-

Практическое занятие № 2. Организация рабочего места в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Цель: научиться организовывать рабочее место в соответствии с СанПиНом

Оборудование: рабочее место парикмахера. Инструменты: ножницы, бритвы, электрические машинки, ручной фен, щипцы для горячей завивки, расчески, бигуди, коклюшки. Приспособления: зажимы, кисточки, мерный стакан-

чик, шейкеры, губки, воротнички, шапочки, мисочки, перчатки, пульверизатор и др. Электроаппаратура: сушуар, стерилизатор.

Порядок выполнения работы.

Рабочее место парикмахера оборудуется туалетным столом, зеркалом, креслом, тележкой и мойкой. Инструменты и приспособления хранятся в ящиках тележки. Инструменты: ножницы, бритвы, электрические машинки, ручной фен, щипцы для горячей завивки, расчески, бигуди, коклюшки. Приспособления: зажимы, кисточки, мерный стаканчик, шейкеры, губки, воротнички, шапочки, мисочки, перчатки, пульверизатор и др. Электроаппаратура: сушуар, климазон, стерилизатор.

Диалог с клиентом (деловая игра): пригласить клиента к рабочему месту, представить имя мастера, предложить чай и журналы. Выяснить пожелания клиента, провести диагностику кожи головы и волос. Дать рекомендации по уходу за кожей головы и волосами. Заполнить карточку клиента

Исходные данные: подготовленное рабочее место парикмахера, карточка клиента, профессиональные журналы.

Программа работы: демонстрация параметров кабинета; рабочего места парикмахера, инструментов, приспособлений, электроаппаратуры. Ведение диалога с клиентом. Образец выполнения коллажа «Оборудование, инструменты и приспособления парикмахерской».

Вывод (делается обучающимися): сделать вывод, какие применяются требования к организации рабочего места парикмахера. Цель диалога с клиентом. **Ответить на контрольные вопросы.**

Контрольные вопросы:

1. Перечислите оборудование рабочего места парикмахера.
2. Перечислите инструменты и приспособления парикмахера.
3. Перечислите электроаппаратуру.

Практическое занятие № 3. Подбор индивидуальных рабочих инструментов по видам работ.

Цель: Научиться подбирать инструменты по видам работ.

Порядок выполнения работы:

Используя учебник «Технология парикмахерских» Одинокова И.Ю., стр. 13, тема «Инструменты», составить классификацию инструментов и приспособлений по видам работ.

Задание: в тетрадях для практических работ, составить классификацию инструментов по видам работ.

Практическое занятие № 4. Исследование на соответствие соблюдения санитарно-гигиенического режима.

Цель: Изучить статью на исследование на соответствие соблюдения санитарно-гигиенического режима.

Порядок выполнения работы:

На сегодняшний день парикмахерские, маникюрно - педикюрные, косметические и косметологические услуги пользуются большим спросом у населения. С каждым годом открывается большое число парикмахерских и салонов - красоты, расширяется перечень услуг.

Парикмахерские всегда относились к эпидемиологически значимым объектам. Несоблюдение дезинфекционно-стерилизационного режима в парикмахерских повышает риск заражения инфекционными, кожными и аллергическими заболеваниями. Применение традиционного маникюра и педикюра (при повреждении кожного покрова) может способствовать заражению населения вирусными гепатитами В и С, ВИЧ и другими инфекциями, передающимися парентеральным путем. Поэтому профилактические дезинфекционно-стерилизационные мероприятия - так важны для данного вида объектов.

Для обеспечения дезинфекционных мероприятий на объекте необходимо иметь постоянный *неснижаемый месячный запас* дезинфицирующих средств. В отличие от моюще-чистящих средств, с дезинфицирующим эффектом и средств бытовой химии, утвержденные в установленном порядке дез. средства имеют сертификат соответствия, свидетельство о государственной регистрации, методические указания, рекомендации или инструкции по применению.

Проводить дезинфекцию поверхности маникюрного и косметологического столика; ванночек для рук и ног *необходимо после каждого клиента*. Для этого на рабочих местах необходимо иметь емкость с рабочими растворами дез. средств, с соответствующей маркировкой.

Удаление остриженных волос с шеи и лица клиента следует проводить чистой индивидуальной салфеткой или ватой; кисточки использовать нельзя!

В косметическом, маникюрном и педикюрном кабинетах в целях профилактики вирусных гепатитов (В и С, ВИЧ-инфекции) необходимо использовать только *стерильный инструмент*, который должен проходить три этапа обработки:

-дезинфекция;

-предстерилизационная очистка (ПСО); - стерилизация.

Использование современных дезинфицирующих средств позволяет проводить дезинфекцию и ПСО в одном этапе путем полного погружения инструментов в дез.раствор в выделенные емкости на определенное в МУ время.

Маникюрные, педикюрные, косметологические инструменты подвергаются стерилизации в *стерилизаторах* (воздушные или паровые), имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия, регистрационное удостоверение Минздрава и Социального развития РФ.

Стерилизация инструментов может проводиться в металлических лотках; (в открытом виде) или в упаковках, разрешенных для стерилизации.

Стерилизаторы, используемые для стерилизации инструментов подлежат контролю, который позволит выявить несоответствие параметров режимов стерилизации, вызванное техническими неисправностями аппаратов и нарушениями технологии проведения стерилизации.

Существуют два основных вида контроля:

-*оперативный* контроль; проводится при каждой загрузке аппарата, используются химические индикаторы;

- *бактериологический* контроль; проводится по договору с аккредитованной организацией, с периодичностью 2 раза в год, используя биологические тест-системы.

Особое внимание надлежит уделять воздуху рабочих помещений. Парикмахерские залы, косметический, маникюрный кабинет должны быть оборудованы *бактерицидными ультрафиолетовыми облучателями закрытого типа* (ре-

циркуляторы) ; с безозоновыми бактерицидными лампами для обеззараживания воздуха в помещениях в присутствии людей.

В парикмахерской должны проводиться работы по *дератизации и дезинсекции*. Для этого необходимо иметь договор с аккредитованной организацией, имеющей право на проведение данных видов работ.

Учет проводимых дез. мероприятий с указанием обработанной площади, используемых дез. препаратов, актов обследований должен регистрироваться в учетной документации *санитарный паспорт объекта*).

В целях личной профилактики сотрудники парикмахерской должны быть обеспечены аптечкой анти-ВИЧ. Персонал должен знать правила обработки поврежденной поверхности при порезах и уколах.

Задание: составить опорный конспект по статье

Практическое занятие № 5. Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места.

Цель: научиться правилам гигиены рабочего места и закрепить знания по правилам личной гигиены.

Порядок выполнения работы:

Используя учебник Чалова Л.Д. «Санитария и гигиена», стр. 121, составить опорный конспект «Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места».

Задание: составить опорный конспект «Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места»

Практическое занятие № 6. Соблюдение дезинфекции и стерилизации оборудования и рабочего места.

Цели:

1. Закрепить знания по дезинфекции инструмента различными способами.
2. Выполнить дезинфекцию инструмента различными способами.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с необходимыми дезинфицирующими средствами, используя материалы прошлого урока.

Результат занести в таблицу.

По итогам практической работы сделать вывод, в котором нужно указать необходимость полученных знаний и практического опыта для дальнейшей работы по теме.

Методы дезинфекции парикмахерского инструментов:

№ п/п	Метод дезинфекции.	Дезинфицирующий агент.	Режимы дезинфекции.		Примечание
			Условия проведения.	Оборудование	

В графе «Дезинфицирующий агент»- укажите за счёт какого действия выполняется дезинфекция в данном методе.

В графе «Условия проведения» - укажите, чем вы будите руководствоваться при выполнении дезинфекции данным способом.

В графе «Примечание» - укажите для какого вида инструмента вы будете применять данный вид дезинфекции.

Задание: заполните таблицу.

Практическое занятие №7. Определение типов заболеваний по образцам и подбор профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний.

Цель: научиться определять заболевания по образцам и проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний.

Порядок выполнения работы:

Используя учебник Чалова Л.Д. «Санитария и гигиена парикмахерских услуг», стр.67 составить таблицу и заполнить таблицу: «Заболевания, передающиеся при оказании парикмахерских услуг», и меры по их предупреждению.

Группа заболеваний	Виды заболеваний	Характеристика заболеваний	Меры профилактики

Задание: составить и заполнить таблицу.

Практическое занятие № 8. Определение типов волос по образцам.

Цель: научиться определять типы волос по образцам.

Порядок выполнения работы:

Составить таблицу, характеризующую состояние волос.

По фотографиям определите тип волос. Результаты занесите в тетрадь для практических работ.



Как узнать, какой у вас тип волос

Перед тем как узнать, какой у вас тип волос, изучите таблицу, предложенную ниже, а затем попробуйте определить свой тип волос самостоятельно. Результат занесите в тетрадь для практических работ.

Тип волос	Нормальные	Жирные	Сухие	Смешанные
Частота мытья волос	Достаточно мыть их один раз в два-три дня	Волосы выглядят чистыми, только если мыть их каждый день	Достаточно мыть их один раз в шесть-семь дней	Требуется мыть их один раз в три-четыре дня
Корни (длина волос от 20см)	Сразу после мытья они нормальные, к вечеру третьего дня становятся жирными	Сразу после мытья они нормальные, но к концу первого же дня становятся жирными	Сразу после мытья они сухие, на третий-четвертый день нормальные, к концу недели — жирные	Сразу после мытья они нормальные, через два-три дня после мытья становятся жирными

Задание: определите свой тип волос и тип волос соседки по парте. Результат занесите в тетрадь для практических работ.

Практическое занятие № 9. Применение и состав средств по уходу за волосами.

Цель: Научиться применять средства по уходу за волосами. Изучить состав этих средств

Порядок проведения работы:

Какие средства понадобятся для ухода за волосами?

Какие очищающие процедуры вы знаете?

От чего зависит выбор шампуня?

Какие фирмы производители косметических средств вы знаете?

Чем отличается профессиональная косметика от непрофессиональной?

Задание 1. Используя каталоги продукции и журналы «Долорес» , «Hair,s» , составить развернутый конспект средств ухода за волосами нескольких фирм.

Задание 2. Сравнить качество средств двух фирм .Сделать вывод .

Практическое занятие № 10. Применение и состав средств по уходу за кожей.

Цель: научиться применять средства по уходу за кожей.

Порядок проведения работы:

Какие средства могут применяться для профилактического ухода?

Какой тип волос нуждается в профилактическом уходе? Почему?

Сколько требуется процедур для получения результата ухода?

Какие процедуры могут относиться к профилактическому уходу?

Задание 1. Изучить каталоги продукции и профессиональные журналы

Задание 2. Составить курс профилактического ухода за сухой кожей и жирной кожей.

Данные занести в таблицу.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Практическое занятие № 11. Применение средств по уходу за ногтями.

Цель: научиться применять средства по уходу за ногтями.

Порядок проведения работы:

- Какие средства могут применяться для профилактического ухода за ногтями?
- Назовите инструменты, используемые при выполнении маникюра.
- Что такое ногти? Строение ногтя.
- Какие формы ногтя вам известны?
- В чем заключается гигиенический уход за ногтями?

Задание 1. Изучить каталоги продукции и профессиональные журналы

Задание 2. Составить курс профилактического ухода за ногтями.