

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Květoslava Bohatá

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Zpracování učebního textu odborného předmětu Poradenské služby pro 4. ročník studijního oboru Kosmetické služby

Processing of teaching materials of professional subject " Consulting Services" for 4th grade of study branch Cosmetics Services

Bc. Květoslava Bohatá

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, PhD.
Studijní program: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy
Studijní obor: Pedagogika – Výchova ke zdraví
Rok odevzdání: 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Zpracování učebního textu odborného předmětu Poradenské služby pro 4. ročník studijního oboru Kosmetické služby vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Řevničov, 8. dubna 2018

.....

podpis

Děkuji vedoucí práce PhDr. Jarmile Mojžíšové, Ph.D. za cenné rady, připomínky, náměty a čas, který věnovala přípravě mé diplomové práce.

ABSTRAKT

Pro svoji diplomovou práci jsem si zvolila téma tvorby učebních textů pro odborný výcvik studijního oboru Kosmetické služby. Absence těchto kurikulárních dokumentů ztěžuje výuku žákům i učitelům odborného výcviku. Pro výuku jsou často používané texty, které si učitelé odborného výcviku sami připravují v rámci příprav na vyučování a žákům je předávají buď formou okopírovaných listů, nebo jim je nadiktují formou zápisů do sešitu. Mojí snahou je připravit co nejucelenější výukový materiál, který by bylo možné v souladu s tematickým plánem používat k výuce a žákům aby mohl sloužit při domácí přípravě a k opakování probraného učiva. V oboru služeb péče o klienta se zavádějí stále nové a nové postupy, nové technologie, výrobky a přípravky k ošetření, možná i z tohoto důvodu by byl pro vydavatele problém s aktualizací těchto učebnic, a proto na trhu s učebnicemi chybějí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Učebnice, funkce učebnice, parametry učebnice, učební text, školní vzdělávací program

ABSTRACT

I have chosen " Process of teaching texts" as the main topic of my diploma thesis.

It is a study support and also materials for professional training of the study branch cosmetic services.

Lack of these curriculum documents makes hard both for the students and teachers of the professional training.

In lessons they use teaching texts which are prepared by the teachers. These texts are copied for the students or the students make notes from these texts to their exercise books. This teaching style is financially demanding for the teachers and students. The students often lose some sheets with the texts and so it is quite difficult for them to continue in their learning.

My aim is to prepare complete teaching material according to the study plan which can be used for the education and also as a study material for the students.

There are lots of new methods, technologies, products in the field of cosmetics. It would be a problem for the publishers to update the textbooks.

Maybe that is the reason that these textbooks are missing at the market.

KEYWORDS

Textbooks, textbook functions, parameters, teaching materials, textbooks, school educational programme

Obsah

1	Úvod	8
2	Didaktické prostředky výuky – učebnice	10
2.1	Struktura a funkce učebnic.....	11
2.2	Využívání učebnic učiteli.....	15
2.3	Práce s učebnicí a knihou.....	17
2.4	Didaktické zásady při tvorbě výukového textu.....	19
2.5	Školní vzdělávací program oboru Kosmetické služby.....	20
2.5.1	Charakteristika předmětu Odborný výcvik.....	22
2.5.2	Profilová maturitní zkouška z odborného výcviku oboru Kosmetické služby 24	
3	PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	25
3.1	Učební text	25
3.2	Příprava zákaznice na kosmetické ošetření.....	26
3.3	Technologický postup celkového kosmetického ošetření pleti, postup kosmetických úkonů	27
3.4	Povrchové čištění pleti.....	28
3.5	Barvení řas a obočí.....	30
3.6	Epilace – formování a tvarování obočí	34
3.7	Kartotéční záznam.....	36
3.8	Napárka a změkčování pleti.....	38
3.9	Hluboké čištění pleti	41
3.10	Peeling	45
3.11	Pleťové masky a zábaly	46
3.12	Kosmetická masáž obličeje, krku a dekoltu	51

3.13	Mikromasáž očního okolí	54
3.14	Dekoratívni líčení	59
3.15	Manikúra a péče o ruce	64
3.16	Masáž rukou při manikúře	69
3.17	Parařinový zábal na ruce při manikúře	70
3.18	Olejový zábal na ruce při manikúře	74
3.19	Pedikúra a ošetření nohou	78
3.20	Masáž nohou při pedikúře	83
3.21	Slovníček pojmů	85
4	Evaulace a zpětná vazba na hodnocení učebního textu	90
5	Závěr	92
6	Seznam použitých informačních zdrojů	94
7	Seznam příloh	96
8	Seznam obrázků	96

1 Úvod

„S pomocí knih se mnozí stávají učenými i mimo školu. Bez knih pak nebývá učený nikdo ani ve škole.“

Jan Amos Komenský

Dvanáct let jsem pracovala na pracovní pozici učitelky odborného výcviku studijního oboru Kosmetické služby. Výuku komplikovala a ztěžovala absence studijních textů s ucelenými technologickými postupy jednotlivých ošetření, které by žákyním sloužily k domácí přípravě, k opakování učiva při plnění praxe na instruktorských pracovištích a také k přípravě na profilovou část maturitní zkoušky z odborného výcviku. Učební materiál jsme žákyním složitě kopírovali z vlastních příprav učitele, což bylo pro školu finančně i časově náročné. Další nevýhodou tohoto způsobu bylo, že žákyně tyto listy často poztrácely a proto jim část za čtyři roky výuky odborného výcviku chyběla a komplikovalo jim přípravu k maturitní zkoušce z odborného výcviku. Cílem diplomové práce je navrhnout zpracování učebního textu – studijní opory, tj. materiálů, které by se mohly při výuce odborného výcviku využívat, ke zlepšení podmínek výuky jak pro učitele, tak pro žáky 4. ročníků k přípravě na profilovou část maturitní zkoušky, pro názornost s využitím vlastních fotografií z práce žáků na odborném výcviku. V oboru služeb péče o klienta se zavádějí stále nové a nové postupy, nové technologie, výrobky a přípravky k ošetření, možná i z tohoto důvodu by byl pro vydavatele problém s aktualizací těchto učebnic, a proto na trhu s učebnicemi chybějí. V teoretické části je cílem definovat a provést analýzu didaktických prostředků výuky, jejich funkci a členění, vybavení učebnic a seznámení s problematikou tvorby učebních textů a základními parametry učebnice.

K tvorbě diplomové práce jsem si nejprve stanovila cíle, jakých chci dosáhnout. V průběhu zpracovávání teoretické části jsem pracovala především s analýzou odborné literatury. V praktické části vzniknou učební texty pro přípravu žáků 4. ročníku oboru Kosmetické služby k profilové části maturitní zkoušky. Protože je důležité, aby žákyně při maturitní zkoušce

používaly odborné názvosloví při zdůvodňování technologických postupů, při indikaci a kontraindikaci ošetření podle typu a stavu pleti klientky, součástí učebních textů je také slovníček pojmů, kde jsou jednotlivé odborné názvy vysvětleny. První pilotáží budou žáci ověřovat, jak se jim s učebními texty pracuje, výsledky budou zaznamenávat a hodnotit pomocí dotazníku, strukturovaného rozhovoru se žáky. Dalšími hodnotiteli, kteří se k výsledku učebních textů budou pomocí strukturovaného rozhovoru vyjadřovat, jsou učitelky odborného výcviku a odborné instruktorky.

2 Didaktické prostředky výuky – učebnice

Definice tohoto pojmu v odborné literatuře jsou vymezovány různě, ale v mnohém se shodují a význam učebnice je charakterizován podobně. Například lze uvést definici z Pedagogického slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 238), která je dle mého názoru nejvýstižnější: „*učebnice je druh knižní publikace, která je uzpůsobena k didaktické komunikaci svým obsahem a strukturou a přizpůsobena specifickým potřebám žáků podle typu školy, určitého vyučovacího předmětu a ročníku*“. Učebnice patří k programovým projektům vzdělávání a uplatňuje se mezi dalšími didaktickými prostředky moderní techniky, jako je například počítačové programy, výuková videa, CD projekce, nahrávky, videozáznamy, výukové televizní pořady aj. Mezi těmito moderními výdobytky dnešní doby se ale učebnice neztrácí a její kvalitu nikterak nesnižuje.

Učebnice od nepaměti patří ke školnímu vzdělávání. Neexistuje mnoho lidí, kteří by ve svém životě ke svému vzdělávání někdy učebnici nepoužívali. Učebnice se používaly již před vynálezem knihtisku a patří mezi nejstarší produkty lidské kultury (Průcha 2002). Problematikou učebnic, její teorií a tvorbou, se ve svém pedagogickém systému zabýval Jan Amos Komenský. Tato skutečnost je v dnešní době ve světě obecně uznávaná. Velmi významné byly Komenského učebnice jazyků, nejznámější například Brána jazyků otevřená (*Janua linguarum reserata*, 1631) a Svět v obrazech (*Orbis sensualium pictus*, 1658). Komenský nebyl jen autorem učebnic, ale také jako autor Velké didaktiky (1657) teoreticky zformuloval požadavky na vlastnosti obsahu učebnic, které jsou aktuální i v současné době, například požadavek srozumitelnosti, přístupnosti, upřednostňovat formu dialogickou. Obdivuhodné také je to, jak vyjádřil Jan Amos Komenský již před více než 300 lety požadavky na komunikativní vlastnosti učebnice, umožňující jim fungovat jako didaktické médium přenosu informací.

Změny běžných tradičních školních učebnic ovlivnili představitelé reformních škol, kteří zaváděli myšlenku činné školy. Tyto učebnice umožňovaly tzv. samoučení žáků, samostatnou práci žáků. Cvičení a úkoly v učebnicích podporovaly přemýšlení žáků, řešení přiměřeně náročných problémů. Žáci byli při učení aktivnější, snadněji aplikovali osvojované poznatky.

2.1 Struktura a funkce učebnic

Učebnice jsou didakticky zpracované tak, aby plnohodnotně plnily v procesu vyučování své základní funkce, které mohou být v učebnicích zastoupeny různě:

- funkce systemizační a poznávací;
- funkce kontrolní a upevňovací;
- funkce sebevzdělávací a motivační, vedou k samostudiu;
- funkce koordinační, koordinují využívání dalších didaktických prostředků, které na učebnici navazují;
- funkce výchovná a rozvíjející;
- funkce orientační, učebnice informuje své uživatele o způsobu svého využívání pomocí obsahu, rejstříku, pokynů.

Dnešní moderní pedagogika dbá na to, aby byly, zvláště u nově zaváděných učebnic, tyto funkce zachovány. I z tohoto důvodu se rozvinula nová pedagogická disciplína, teorie a výzkum učení z textu, která se zabývá nejen školními učebnicemi, ale i jinými texty. S empirickým a teoretickým výzkumem v oblasti tvorby učebnic a jejich hodnocením se setkáváme u nás již před druhou světovou válkou (Skalková, 2007).

Epistemologická a vývojově psychologická hlediska vedla k požadavku uplatňovat hlubší rozdíly v základním didaktickém pojetí učiva v učebnicích pro žáky nižších ročníků základní školy (8 – 9 letí až 10 – 11 letí žáci) a pro vyšší ročníky (Skalková, 2007, s. 104). Aktuální otázka zůstává ve výběru učiva v učebnicích na základní, rozšiřující, vedlejší a doplňkové učivo. Nadále je důležitým aspektem sledování v učebnicích rozvíjení pojmů, vztahů mezi nimi a struktury, jak se mění od ročníku k ročníku v logické návaznosti, při respektování vývojových odlišností, jejich dosavadní znalosti a zkušenosti. Klást si otázky, v čem mohou žáci pocítovat potíže, jakým způsobem jsou zajištěny mezipředmětové vztahy. Při braní všech těchto aspektů budou učebnice sloužit k opoře učitele při výuce a žákům při učení. Další hledisko při tvorbě učebnic je hledisko axiologické. Toto hledisko předpokládá takový výběr učiva, které by zvýrazňovalo etické aspekty vyučování a bude rozvíjet hodnotovou orientaci žáků.

Podle laika typická školní učebnice vypadá jako jakákoliv běžná kniha, má nějaký text, k nim obrázky, v dnešní době krásně barevné. Dobře zpracovaná školní učebnice je ve skutečnosti velice důmyslné médium, se členěnou strukturou a funkčně konstruovanými komponenty této struktury. Průcha (2002, s. 272) rozlišuje z funkčního hlediska tato základní pojetí učebnice:

- učebnice jako kurikulární projekt;
- učebnice jako zdroj obsahu vzdělávání pro žáky;
- učebnice jako didaktický prostředek pro učitele.

Pojetí učebnice jako kurikulární projekt znamená, že je učebnice nějakým modelem nebo scénářem, s jehož pomocí společnost jistým způsobem reguluje vyučovací proces ve škole. Toto souvisí s funkcí školní učebnice jako kurikulárním projektem. Vymezuje ty obsahy vzdělávání, které mají být prezentovány vzdělávajícím se podle představ vzdělávací politiky dané země a podle politických a ideologických principů této země. Nejvíce je to znát v učebnicích, které se obsahově týkají politických, ekonomických a právních záležitostí, jako jsou učebnice zeměpisu, dějepisu, občanské nauky, vlastivědy, aj. Některé učebnice plní pro některé skupiny dětí také i socializační roli, kdy předávají určité hodnoty a postoje, které dříve zastávali rodiče a předávali je z generace na další generaci. Pojetí učebnice jako didaktický prostředek znamená, že vede ke splnění výchovně-vzdělávacích cílů. Tyto prostředky mohou být jednak nemateriální, příkladem jsou vyučovací metody a formy, tak i materiální prostředky, které lze nazývat vyučovacími pomůckami, například nástěnné výukové obrazy, modely, přístroje k výuce, ale i učebnice, atlasy, cvičebnice, slovníky a podobné literární materiály a textové pomůcky. Učebnice jako jeden z velké řady didaktických prostředků mohou vedle nejmodernějších multimediálních a audiovizuálních didaktických pomůcek vypadat v porovnání s nimi příliš jednoduše, až zastarale, ale i přes to učebnice ze škol nemizí, ba naopak. Důležitým faktorem je promyšleně používat didaktické prostředky takovým způsobem, aby každá pomůcka k vyučování plnila tu funkci, pro kterou má ty nejlepší předpoklady. Multimediální systém ve školách se vytváří podle podmínek škol a vzhledem k možnostem učitelů. Využití učebnic ve vyučování je dáno

jejich specifickými vlastnostmi a funkcí učebnic, které se v jiných učebních pomůckách najít nedají. Podle Průchy (2002, s. 277) vymezujeme tři základní funkce učebnice:

- **Prezentace učiva**, kdy učebnice je souborem informací, které se prezentují těm, kteří učebnici používají, různou formou (obrazovou, verbální nebo kombinovanou).
- **Řízení učení a vyučování**, kdy učebnice je také zároveň i didaktickým prostředkem, který má za úkol řídit žákovo učení např. s pomocí otázek a úkolů, dále řídí učitelovo vyučování tím, že udává proporce učiva pro určitý časový úsek výuky.
- **Organizační a orientační funkce učebnice**, kdy učebnice žáky informuje, jakým způsobem ji využívat, např. pomocí obsahu, rejstříku a pokynů k používání učebnice.

Podle této klasifikace lze vyhodnocovat didaktickou vybavenost učebnic, neboť jestli má učebnice plnit svůj daný účel, musí obsahovat komponenty, které umožňují tento účel realizovat. Záleží převážně na tom, jak dalece autor učebnice tuto funkci respektuje, jak dalece vnímá žáka jako uživatele učebnice. Vždyť to, co určuje kvalitu učebnice vzhledem k jejímu využití pro učení žáků, je její didaktická vybavenost. Současné učebnice věnují velký prostor obrazovým komponentům ve vztahu k verbálním komponentům, které mají za úkol usnadnit žákům představivost a názornost při učení. Podle Průchy (2002, s. 283) jsou důležité ve vztahu ke školní edukaci ty vlastnosti učebnice, které mají vliv na složitost a obtížnost textu učebnic pro žáky. Vyjadřují, jak jsou učebnice pro žáky různých ročníků a vyučovacích předmětů uzpůsobeny pro učení se žákům příslušného věku. Jestli budou žáci ke svému učení se využívat určitou učebnici či nikoliv, závisí na obsahu textu a na jejím komunikačním ztvárnění. Z kognitivního hlediska může být jednoduchý obsah učiva ztvárněn takovým způsobem, že je pro žáka nepochopitelný, nudný a nezajímavý. V období před rokem 1989 se u nás kritizovaly školní učebnice, které byly přetíženy textem psaným v suchopárném stylu odborného popisu, kterému žáci nerozuměli, a byl pro ně obtížně pochopitelný. Učebnice pro českou základní školu nerespektovaly věk žáků, průměrný stupeň obtížnosti se zvyšoval od nižších ročníků k vyšším velice nerovnoměrně.

Jakýkoliv text má určité obsahové a formální rysy, které jsou přizpůsobené pro komunikaci s určitými uživateli. Pokud začneme číst nějaké texty, ihned intuicí cítíme, jestli je text pro

nás snadný, srozumitelný, jednoduchý, nebo naopak složitý, nesrozumitelný a nesnadný. Obtížnost textu učebnic se zkoumá pomocí pedagogického výzkumu, kdy je měřena obtížnost didaktického textu pomocí vzorce obtížnosti textu (Průcha, 1998), například pomocí vzorce LIX vyvinutým ve Švédsku C. H. Björnssonem. V tomto měření lze stanovit pro jednotlivé věkové stupně žáků kritéria obtížnosti, které by měly splňovat výukové didaktické texty učebnic v daném ročníku školy. K měření obtížnosti textů českých učebnic se také používá tzv. Mistríkův vzorec obtížnosti, který vyvinul na Slovensku lingvista J. Mistrík. Mistrík ve výpočtu začleňuje tři parametry textu učebnice. Prvním je průměrná délka vět, která značí složitost vyjadřovaných myšlenek, dalším parametrem k měření je průměrná délka slov v počtu slabik, která má značit pojmovou zatíženost textu a posledním parametrem je index opakování slov. Tyto uvedené vzorce obtížnosti textu, stejně jako mnohé další, mají i nedostatky. Jedním z nich je, že nezahrnují měření kvalitativní stránky obsahu učiva. Žák, který text čte, snaží se porozumět obsahu a učí se podle něho, provádí složité zpracování prezentované informace. Pro tuto činnost jsou důležité nejen kvantitativní, ale také kvalitativní parametry. Ty značí, zda je v textu používána odborná terminologie, jak často se opakuje, jak do hloubky jdou odborné informace, jak složité jsou větné konstrukce souvětí a podobné faktory. Někdy se stává, že autoři učebnic nedokážou odhadnout, jaká je přiměřená hloubka odborné informace v učivu, zda je přiměřená pro určitý věk žáků, a tím přetěžují texty velkým počtem odborných a faktografických pojmů. Proto je nutné, aby nakladatelství posuzovala stupeň obtížnosti učebnic ještě před jejím vydáním, kdy různými metodami je možné měřit stupeň obtížnosti textu učiva, ale i přičiny nepřiměřeně vysoké obtížnosti textu. Dále je důležité, jak se s učebním textem zachází v situacích při vyučování a učení. Učební texty fungují ve školní praxi nejen na straně žáků, ale také na straně učitelů.

„Učebnice jsou nejdůležitějším zdrojem poznávání žáků. V mnoha vyučovacích předmětech, druhích škol a stupních škol je doprovázena některými dalšími školními knihami, bez nichž by bylo působení učebnice omezeno.“ (Skalková, 2007, s. 106). Těmito dalšími učebními texty jsou myšleny zeměpisné a dějepisné atlasy, chemické, fyzikální a matematické tabulky, sbírky cvičení a úloh, zpěvníky, čítanky, pracovní sešity, sbírky pramenů a dokumentů,

původní díla, příručky k přehledům učiva různých předmětů. Tímto systémem se vytvářejí tzv. učební knižní komplexy.

2.2 Využívání učebnic učiteli

Učebnice mají své uživatele, žáky a učitele. Někteří pedagogové se domnívají, že učebnice jsou určené jen pro žáky. Výzkumy ale ukazují, že učebnice jsou hlavním vodítkem učitele při plánování výuky. Když si dělá učitel přípravu pro výuku, musí nejprve vybrat obsahovou náplň učiva, a také učební činnosti, které budou následně žáci s tímto učivem vykonávat. To jsou jedny z hlavních účelů, kdy učitelé učebnice využívají. Dle výzkumu (Průcha, 1985) se zjistilo, jak čeští učitelé učebnicové učivo přizpůsobují pro svoji další práci ve výuce:

- učitel ponechává učivo v té podobě, jak je v učebnici a dále ho neupravuje;
- učitel zkracuje učivo hlavně co do množství a rozsahu;
- učitel učivo vybírá z učebnice, podle toho, které je dle jeho názoru základní;
- učitel shrnujícími zápisy, například na tabuli učivo zpřehledňuje;
- učitel objasňováním odborných pojmů dělá pro žáky učivo srozumitelnějším;
- učitel uváděním dalších příkladů čerpaných z jiných zdrojů dělá učivo pro žáky zajímavějším;
- učitel některé složité otázky a úkoly z učiva vynechává;
- učitel provádí i jiné další úpravy učiva.

V České republice učebnice vydávají desítky nakladatelství, například Fortuna, SPN – pedagogické nakladatelství, Práce, Fragment, Scientia, Kvarta, Alter, Fraus, Nová škola, Prometheus, Trizonia, Prodos, Portál, Septima. Produkce a nákup učebnic pro školy není jenom záležitostí poptávky a nabídky trhu. V této problematice působí také politika publikování a schvalování učebnic. Jedná se o oblast legislativy ve vzdělávání, která vymezuje, kdo je oprávněný k vydávání nebo ke schvalování učebnic (Průcha 2002, s. 301):

- kdo je oprávněný učebnice psát, s jakou pedagogickou či jinou kvalifikací;

- které orgány státu, profesních organizací nebo regionů mohou učebnice schvalovat;
- kdo může učebnice publikovat, jestli státní monopol vydavatelství učebnic, nebo jiní vydavatelé;
- kdo může učebnice nakupovat.

Trend ve vývoji učebnic stále postupuje k větší liberalizaci ve schvalování a vydávání edukačních textů, jakými právě učebnice jsou. Můžeme si ukázat příklady, jak je to s centralizací v ostatních zemích světa podle Strakové, Tomáška a Palečkové z roku 1996 (Průcha 2002, s. 302), kteří porovnávali míru centralizace v rozhodování o učebnicích používaných při výuce:

- národně centralizované rozhodování – Bulharsko, Španělsko, Norsko, Slovinsko, Rakousko, Řecko, Rumunsko;
- regionálně centralizované rozhodování – Švýcarsko, Německo, Kanada, Japonsko;
- necentralizované rozhodování - Česká republika, Švédsko, Rusko, Anglie, Portugalsko, Austrálie, Nizozemsko, Dánsko, Finsko, Maďarsko.

ČR je v tomto výčtu uvedena mezi zeměmi s necentralizovaným rozhodováním, které učebnice školy pro výuku vyberou, avšak ministerstvo školství rozhoduje o tom, ze kterých učebnic výběr bude proveden. To lze dohledat v Seznamu učebnic a učebních textů schválených MŠMT ČR pro základní školy, který je každoročně aktualizován a jeho aktuální verze je vyvěšena na internetových stránkách Ústavu pro informace ve vzdělávání. Tento seznam je velice obsáhlý, jen pro příklad, čeští učitelé mohli koncem 90. let vybírat z asi 900 učebnic pro 1. až 9 ročník základní školy. Jen pro 1 třídu bylo schváleno v té době 82 učebnic, které vydávali různí nakladatelé. Škola může zakoupit i neschválené učebnice, ale k jejich nákupu musí být použity peněžní prostředky například přímo od rodičů, ne z přidělených finančních prostředků. V tomto se česká politika publikování a schvalování učebnic neliší od řady vyspělých zemí.

Průcha uvádí, že v odborném pedagogickém časopise *American Educational Research Journal* (Hayes et al., 1996, s. 506) vyšel tento zajímavý a varovný apel pro trh se školními texty a učebnicemi, který vyslovili američtí odborníci k vydávání učebnic do škol (Průcha,

2002, s. 305): „Považujeme za absurdní takovou situaci, kdy ve Spojených státech nemůže být uveden do provozu žádný lék, aniž by byla předem experimentálně a klinicky ověřena jeho efektivnost a bezpečnost, zatímco vydavatelé mohou kdykoliv produkovat a uvádět do škol učebnice, u nichž nebyla předem ověřena jejich efektivnost a bezpečnost (tj. z hlediska efektů, které tyto učebnice vyvolávají u žáků).“

2.3 Práce s učebnicí a knihou

Jednou z důležitých vyučovacích metod je metoda práce s učebnicí, knihou a textovým materiálem. Tato metoda je důležitá k získávání nových poznatků a jejich upevnování. „Jedním ze základních úkolů učitele je postupně rozvíjet dovednosti žáků pracovat samostatně a tvořivě s učebnicí či jiným textovým materiálem“ (Vališová, Kasíková a kol., 2007, s. 200). Předpokladem jsou čtenářské dovednosti, plynulé čtení s porozuměním textu. Čtení s porozuměním se zdá jednoduché, ale zvláště na počátku školního vyučování malých školáků je velice důležité tuto činnost u žáků rozvíjet. Čtenář se musí na obsah textu plně soustředit, vyčlenit podstatné myšlenky, pochopit je. Pomocí učitele se rozumí, že formuluje otázky a úkoly tak, aby pomohl žákům proniknout do čteného textu, vysvětluje jim obtížná slova, pojmy, termíny, definice. Žáky vede k reprodukci textu vlastními slovy, stimuluje náročnější myšlenkové úsilí žáků. Učitel by měl předcházet obtížím, se kterými se mohou žáci při práci s učebnicí setkat. Tím zamezí mechanickému reprodukování textu bez skutečného porozumění. Upozorňuje žáky na zajímavé a motivující momenty. Takto pomáhá využívat poznávacích a emociálních možností textu a jeho funkce výchovné. Třídění hlavních myšlenek usnadňuje grafická úprava učebnice – vnitřní členění textu, zvýraznění hlavních myšlenek, důležitých pojmů, označování významných úseků textu apod. Důležité je učit žáky ve všech předmětech pracovat s učebnicí a knihou samostatně. Nejdříve žáci čtou odstavce v učebnic, vyčlení si hlavní myšlenky, formulují je vlastními slovy, vyhledávají odpovědi na všechny otázky, reprodukují obsah nebo významné momenty. Posléze se začínají orientovat v obsáhlejších textu, přečtou text jako celek, rozdělí jej na části, vyčlení hlavní myšlenky a vztahy mezi nimi. Hlavní myšlenky si mohou zvýraznit podtrháváním nebo zapisováním, tím si tvoří

osnovu textu. Učí se z textu dělat poznámky, spojovat nové poznatky z textu s dosavadními zkušenostmi a vědomostmi. Systém utváření si nového koncepčního systému s pomocí předchozích prekonceptů. Starší žáky učitel vede k samostatné práci s textem, například zpracování osnovy a příprava referátů. *„K technice práce s tištěným slovem patří i efektivní využívání názorného doprovodného textu, jako jsou například různé ilustrace, diagramy, schémata, plánky, mapy, tabulky. V učebnicích mají především funkci poznávací, v některých případech mohou mít především obrázky funkci estetickou a emocionálně – motivační.“* (Vališová, Kasíková a kol., 2007, s. 200). K práci s učebnicí patří také umění využívat a pracovat s tímto doprovodem. Dalším úkolem učitele je naučit žáky pracovat s pomocnou literaturou, dohledávat si prameny v knihovně, dělat si výpisky, zobecňovat poznatky, třídit, srovnávat, kriticky hodnotit, převádět nové získané poznatky do praxe. Naučit žáky pracovat se slovníky, encyklopediemi, sbírkami úkolů. Vést žáky k pravidelné četbě novin a populárních časopisů, které je rozvíjí intelektuálně a rozšiřují získané poznání ze školy do širších životních oblastí. Naučit se samostatně pracovat s knihou je předpoklad dalšího vzdělávání žáků. *„Specifickým textem jsou tzv. pracovní sešity. Jde napůl o učebnici, napůl o skutečný sešit, pracovní materiál. Mezi partiemi tištěného textu (definice, kratší výklady, schémata) jsou volná místa, případně předtištěné prázdné řádky, do nichž žák zapisuje v průběhu výkladu poznámky. Pracovní sešit rovněž může obsahovat otázky a úkoly a opět ponechává volné místo na vepsání odpovědi či řešení. Pracovní texty mohou mít i podobu volných pracovních listů, které si může učitel sám rozmnožit podle možností školy či je sám vytvářet“* (Vališová, Kasíková a kol., 2007, s. 200).

2.4 Didaktické zásady při tvorbě výukového textu

Autor při tvorbě učebnic musí dodržovat tyto didaktické zásady (Kalhous, 2009):

- zásada vědeckosti – výukový materiál bude odborný, ale v souladu s vědomostmi žáka;
- zásada spojení teorie s praxí, výukový materiál je možné použít v odborném praktickém i teoretickém vyučování. Propojuje teorii a praxi;
- zásada názornosti, učební materiál neobsahuje jen verbální složku, ale také mnoho obrázků a fotografií pro lepší představu žáka;
- zásada přiměřenosti, jazyková stránka textu je přiměřená věkové skupině žáků, respektuje se úroveň vědomostí a dovedností žáků;
- zásada komplexního rozvoje osobnosti, učební materiál podporuje rozvíjení všech složek osobnosti žáka v daném oboru.

Bednařiková ve své publikaci „Jak psát studijní text pro distanční vzdělávání“ (Bednařiková, 2004) doporučuje zařadit do učebního textu pro aktivizaci studujícího a jeho zpětnou vazbu otázky, např. kontrolní, sebehodnotící, k zamyšlení nebo řečnické. Tyto otázky pomáhají udržet pozornost studentů, upevňují naučené učivo, propojují učivo s dalším učivem a poskytují kontrolu studujícím v průběhu učení. Jejich smysl spočívá v prohloubení a procvičení probíraného učiva. Kontrolní otázky se nejčastěji vztahují k danému učivu nebo učební jednotce. Stojí nejčastěji na konci učební kapitoly nebo tematické jednotky a slouží učícím se k zopakování si učiva. Odpovědi na tyto otázky si studující vyhledají v aktuální kapitole prolistováním daného učebního textu. Úkoly k samostatné práci studujících slouží k možnosti vyjádřit vlastním přístupem aktivitu a učivo si prakticky nacvičit při odborných dovednostech. Tímto praktickým nácvikem se učivo lépe zapamatovává a opakováním dané činnosti se zautomatizují. Použití ikonky, značky nebo také loga slouží ke zvýraznění, klade důraz na danou pasáž textu učiva, zdůrazňuje důležité informace v textu apod.

2.5 Školní vzdělávací program oboru Kosmetické služby

„Učebnice má na kurikulum velmi úzkou vazbu, protože žáku předkládá soubor poznatků obecně vymezených v osnovách daného vyučovacího předmětu“ (Maňák, Janík, Švec, 2008, s. 40).

Školní vzdělávací program (ŠVP) je stěžejním pedagogickým dokumentem školy, na jehož základě škola realizuje vzdělávání v daném oboru vzdělání. Je povinnou součástí dokumentace školy.

Tvorba ŠVP je plně v kompetenci ředitele školy, který je odpovědný jak za kvalitu ŠVP, tak za úroveň jeho realizace. ŠVP musí být zpřístupněn veřejnosti.

Profil absolventa

„ Absolventka se uplatní v povoláních kosmetička, pedikérka, manikérka a ve službách v péči o tělo při poskytování profesionální kosmetické péče v kosmetických provozovnách, studiích a salonech. Při poskytování kosmetických služeb bude kvalifikovaně volit vhodné technologické postupy, bude vybírat a aplikovat kosmetické přípravky v souladu s odbornou diagnostikou ošetřovaných částí lidského těla a s přihlédnutím k individuálním požadavkům zákazníka. Bude poskytovat poradenské služby z hlediska ošetřování obličeje, krku, dekoltu a ostatních částí těla.

Absolventky, které úspěšně vykonaly maturitní zkoušku, se mohou ucházet o studium na vysokých školách a vyšších odborných školách.“ (ŠVP 69-41-L/01 Kosmetické služby, 2014, str. 3)

Absolvent se vyznačuje těmito kompetencemi:

- provádí odborné činnosti při poskytování kosmetických služeb s individuálním přístupem k zákazníkovi;
- volí a používá přípravky v souladu s technologickými postupy;

- uplatňuje zdravotní a estetické požadavky a zásady hygieny při poskytování kosmetických služeb;
- jedná profesionálně se zákazníky, spolupracovníky a obchodními partnery;
- vykonává obchodně-podnikatelské aktivity v kosmetických službách;
- dbá o bezpečnost práce a ochranu zdraví, včetně poskytování první pomoci;
- jedná ekonomicky s důrazem na efektivnost každé činnosti, šetrně a zodpovědně hospodaří s odpady s ohledem na životní prostředí;
- vyhotovuje obchodní korespondenci a písemná podání fyzických a právnických osob v souladu s normalizovanou úpravou písemností;
- využívá počítačové programy vytvořené pro oblast kosmetických služeb; usiluje o nejvyšší kvalitu své práce.

Absolvent byl veden tak, aby:

- měl vhodnou míru sebevědomí a byl schopen sebehodnocení;
- prezentoval své dovednosti při jednání s potenciálními zaměstnavateli;
- jednal odpovědně a cítil odpovědnost za výsledky své práce;
- pracoval kvalitně a pečlivě;
- dodržoval zákonné předpisy a nenechal sebou manipulovat, tvořil si vlastní úsudek;
- dodržoval pracovní dobu, vážil si práce jiných lidí.

Klíčové i odborné kompetence se jako základní postoje, návyky a dovednosti průběžně rozvíjejí:

- v procesu teoretického vyučování;
- v procesu praktického vyučování;
- při realizaci týmových a individuálních projektů;
- při dobrovolných aktivitách mimo vyučování.

2.5.1 Charakteristika předmětu Odborný výcvik

Obecné cíle:

Žáci budou aplikovat odborné kosmetické ošetření pleti, volit vhodné technologické postupy a doporučovat volbu úpravy, která odpovídá aktuálnímu stavu pleti dle kosmetické diagnózy a charakteru zákazníka. Dále žáci budou poskytovat kvalifikovanou péči o ruce - manikúru, o nohy - pedikúru a o kůži celého těla.

Odborná kosmetická péče při poskytování služeb vyžaduje k dokonalému osvojení dovedností velice intenzivní praktický nácvik, aby nedošlo k poškození zákazníka.

Z tohoto důvodu žáci přistupují k obsluze klienta až po zvládnutí všech přípravných a cvičných prací a za stálého dohledu učitele odborného výcviku.

Žáci pečlivě dodržují hygienické zásady a zásady bezpečnosti práce na pracovišti služeb a dbají na ochranu zdraví zákazníka i vlastní osoby. Žáci se učí vhodnému společenskému chování a jednání se zákazníky v oboru služeb.

Výukové metody:

- metody slovní – výklad;
- prezentace prováděných odborných činností;
- využití vhodných didaktických pomůcek;
- demonstrativní ukázky;
- využití odborné literatury;
- využití internetu;
- ročníkové práce;
- skupinové zpracování výukových témat – prezentace žáky;
- domácí příprava – referáty k odborným tématům;
- exkurze s odbornou tematikou;
- přednášky odborníků z oboru a firem.

Přínos k rozvoji klíčových a odborných kompetencí a průřezových témat:

Cílem odborného výcviku je rozvíjet komunikativní dovednosti žáků (žáci se vyjadřují ústně přiměřeně k situaci, vysvětlují a znázorňují), dovednosti personální (žáci se zajímají o rozvoj své osobnosti, vystupují kultivovaně, dodržují pracovní kázeň a získávají organizační dovednosti, dodržují zdravý životní styl), dovednosti interpersonální (žáci jednájí s lidmi, řeší samostatně neobvyklé situace s klienty, zvládají stresové situace, svým vystupováním a vzhledem prezentují firmu), dovednosti řešit problémy a problémové situace (identifikují a analyzují problémy, zvažují možnosti řešení, vybírají a navrhují řešení optimální v daném kontextu, stanovují efektivní postupy řešení), numerické aplikace (používají různé aritmetické postupy pro řešení praktických situací), a dovednosti k využití informační technologie a práce s informacemi (pracují s osobním počítačem, využívají různých informačních zdrojů ke své práci).

Odborný výcvik navazuje na teoretické znalosti a vědomosti žáků, které žáci získali v teoretických předmětech ve škole, a aplikují je v praxi a dále je rozvíjejí. Obě tyto složky, odborný výcvik a učivo teoreticky probírané ve škole, spolu úzce souvisejí, vzájemně se doplňují, podporují, ale nenahrazují.

Nácvik nových praktických dovedností v odborném výcviku neprobíhá izolovaně, navazuje na dovednosti, které žáci již znají. Učitel odborného výcviku zdůrazňuje a vyžaduje při nácviku důsledné dodržování technologických postupů, průběžně ověřuje vědomosti žáků o znalostech hygienických předpisů a předpisů o bezpečnosti práce. V odborném výcviku při probírání učiva a při jeho aplikaci učitel odborného výcviku používá vhodné výukové metody, organizuje exkurze s odbornou tematikou, používá odbornou literaturu a využívá názorné učební pomůcky a projektové vyučování.

Žákům je zcela zakázáno provádět v odborném výcviku jakákoliv ošetření spadající do působnosti zdravotnické lékařské služby.

2.5.2 Profilová maturitní zkouška z odborného výcviku oboru Kosmetické služby

Praktická maturitní zkouška z odborného výcviku se skládá z jednotlivých dílčích pracovních postupů ošetření, tj. z kosmetické diagnostiky pleti, celkového ošetření pleti, manikúry a pedikúry.

Okruhy otázek k MZ praktická část

Základní celkové kosmetické ošetření obličeje:

- povrchové čištění pleti;
- kosmetická diagnóza, vyplnění kartotéčního záznamu;
- odstranění hypertrichózy;
- barvení řas a obočí, epilace obočí;
- napáříka podle typu a stavu pleti;
- hluboké čištění pleti, odstranění mílií;
- masáž obličeje, krku a dekoltu, masáž očního okolí;
- peeling;
- aplikace plet'ové masky;
 - postup ošetření přizpůsobte danému typu a aktuálnímu stavu pleti;
- líčení denní, večerní líčení, slavnostní líčení - náročný make-up včetně složitěho líčení očí, provedení korekce obličeje stínováním, líčení rtů, nanášení růže a aplikace třpytek či jiných ozdob;
- manikérské ošetření rukou (tzv. suchá, nebo mokrá metoda), masáž rukou při manikúře, lakování nehtů;
- pedikérské ošetření nohou, masáž nohou při pedikúře, lakování nehtů.

3 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Učební text

Učební text by měl sloužit k přípravě žákyň 4. ročníku oboru Kosmetické služby na profilovou část maturitní zkoušky z odborného výcviku. Učivo odborného výcviku navazuje na odborné teoretické předměty (Kosmetika, Materiály, Zdravověda) probírané ve škole při teoretickém vyučování a propojuje tak teoretické znalosti z výuky odborných předmětů s praktickými dovednostmi z odborného výcviku.

Cílem učebního textu je zajištění všech důležitých informací a technologických postupů, které žáci nezbytně potřebují pro úspěšné zvládnutí profilové maturitní zkoušky a také k poskytování kvalitních profesionálních služeb v oblasti kosmetické péče. Součástí studijního textu budou otázky k zopakování učiva a k praktickému procvičení v rámci praxe v instruktorských pracovištích na obsluhované klientele pod dozorem tzv. instruktorky, profesionální kosmetičky. Učební text bude obsahovat témata, jako jsou například pomůcky a prostředky pro různé technologické postupy kosmetického ošetření podle stanovené kosmetické diagnózy pleti, pro manikérské a pedikérské ošetření. Pro lepší názornost jsou použity vlastní fotografie z práce žáků na odborném výcviku. Všechny fotografie jsou vlastní se souhlasem a svolením modelek ke zveřejnění a použití pro studijní účely. Žákyně při ústním komentáři ošetření, zdůvodňování indikace a kontraindikace ošetření musí používat odborné názvosloví, proto je součástí práce také slovníček pojmů, ve kterém jsou vysvětlivky k odborným výrazům. Při psaní těchto učebních textů jsem vycházela z učebnic pro výuku odborných teoretických předmětů Kosmetika I. (V. Rozsivalová a kolektiv, 2000), Kosmetika II. (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001), Kosmetika III. (K. Teplá a kol., 2001), Materiály I. (V. Krs, R. Hanek, 2011), Materiály II. (M. Zahradník, 2012), Kožní choroby (R. Niedner, Y. Adler, 2010), Nemoci kůže (F. Vosmík, 1995).

Ikonky používané ve studijním materiálu:



Otázka k zopakování probraného učiva a k praktickému procvičení



Důležité informace k učivu

3.2 Příprava zákaznice na kosmetické ošetření



Každé zákaznici věnujeme co největší péči od jejího příchodu až do jejího odchodu. Naše vystupování musí být slušné a přívětivé, abychom si získali její důvěru. Na práci se plně soustředíme, nerozptylujeme se, dodržujeme technologické postupy, zásady bezpečnosti práce a hygieny. Důležitá je konzultace s klientkou, správné pochopení přání klientky, kdy kosmetička může poradit, ale musí se řídit jejím přáním. Jen tak bude klientka se službou spokojena.

Hygiena a bezpečnost při práci

Vždy než přistoupíme k ošetření zákaznice, umyjeme si před jejíma očima ruce mýdlem pod tekoucí teplou vodou. Při práci dáváme pozor na oděv zákaznice, aby nedošlo k jeho poškození, např. potřísnění barvou, olejem, parafinem apod. Při jakémkoliv poškození oděvu zákaznice je kosmetička právně odpovědná za náhradu škody, z tohoto důvodu je lepší případným škodám a konfliktům předcházet soustředěnou, zodpovědnou a odborně provedenou prací. Oděv klientky proto kryjeme a chráníme čistým ručníkem. Pro každého klienta vždy používáme čisté ručníky. Vlasy klientky fixujeme vlasovým vazačem, který zabraňuje znečištění vlasů klientky kosmetickými přípravky.

3.3 Technologický postup celkového kosmetického ošetření pleti, postup kosmetických úkonů



- 1) Povrchové čištění pleti,
- 2) kosmetická diagnóza, posouzení pleti,
- 3) epilace hypertrichózy, odstranění nadměrného ochlupení v obličejí,
- 4) barvení řas a obočí,
- 5) epilace obočí, formování a tvarování,
- 6) napářka a změkčování pleti obličejí,
- 7) hluboké čištění pleti, odstraňování milíí,
- 8) kosmetická masáž obličejí a dekoltu, mikromasáž očního okolí, příp. masáž pudrem, tzv. Jacquetova masáž,
- 9) peeling,
- 10) aplikace kosmetické masky na obličej, dekolt a krk,
- 11) aplikace krému, příp. make-up,
- 12) poradenská služby klientkám.

3.4 Povrchové čištění pleti

Povrchovým čištěním začínáme každé kosmetické ošetření. Podle daného typu pleti zvolíme vhodné čisticí přípravky, které musí být schopny odstranit nečistoty rozpustné v tucích, jako je např. kožní maz, krém, make-up, líčidla, tak i nečistoty rozpustné ve vodě, např. pot.



Obrázek 1 Body nanesení čisticího přípravku, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 2 Dočištění pleti pomocí kosmetických houbiček, vlastní fotografie z výuky

Technologický postup povrchového čištění pleti:

1. Uložíme klientku na kosmetické lehátko, požádáme ji o odložení vrchního oděvu, tak, abychom mohli, v případě, že si bude zákaznice přát, provést kosmetickou masáž dekoltu a trapézových svalů na šíji; v místech, kde by mohlo dojít ke znečištění jejího oděvu, chráníme oděv krytím ručníkem.
2. Vlasy klientky chráníme a současně fixujeme vhodným froté kosmetickým vazačem nebo jednorázovou čepičkou.
3. Oči klientky důkladně odličíme vhodným přípravkem a nakonec dočistíme borovou vodou.
4. Zvolíme si jeden ze dvou možných způsobů dalšího čištění:
 - a) nanese na dekolt, krk a obličej klientky čistící přípravek, vzestupným směrem pomocí masážních hmatů pleť jemně čistíme, tak, aby se nečistoty z pleti uvolnily. Nakonec přípravek smyjeme pomocí kosmetických houbiček a vlažné vody;
 - b) čistící přípravek nanese pomocí kosmetických tamponů a vzestupnými pohyby pleť čistíme do tamponů, které po znečištění odhazujeme do koše.
5. Pleť dočistíme pleťovou vodou podle typu pleti klientky.

Hygienické normy:

- používané přípravky nesmí být zdravotně nezávadné, nesmí mít prošlou expirační dobu;
- houbičky určené ke smývání přípravků musíme po každém použití vyprat a vydezinfikovat (zničení choroboplodných zárodků).

Výběr vhodných přípravků podle typu pleti klientky:

- suchý typ pleti – mastnější typ pleťového mléka, hydrofilní čistící olej, k dočištění pleťová voda bez alkoholu, bylinné tonikum (k osvěžení a zklidnění pleti);

- mastný typ pleti – pleťové mléko, čistící pěny, čistící gely, pro dočištění pleťová voda s obsahem alkoholu a adstringentních přísad (osvěží a zabrání mastnému lesku);
- smíšený typ pleti – dle typu pleti mastná (v místě seborrhoidké predilekce), suchá (periferie obličeje, krk, dekolť);
- normální typ pleti – můžeme použít přípravky na tukovém podkladě, k dočištění bylinné tonikum, pleťová voda bez alkoholu.

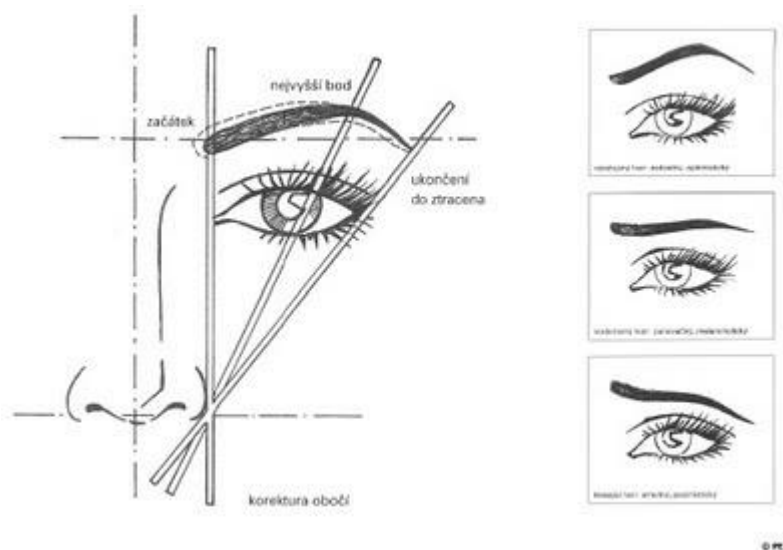
Body nanášení čistícího přípravku pro pleť:

- doprostřed dekolťu,
- krk,
- brada,
- nos,
- čelo,
- obě tváře.

3.5 Barvení řas a obočí



Tento kosmetický úkon můžeme provádět samostatně, nebo při celkovém ošetření. Výsledek je ihned viditelný, je měřítkem zručnosti kosmetičky. Měli bychom dodržet správnou délku a linii obočí, kdy začátek obočí leží na spojnici křídla nosu a vnitřního koutku oka, jeho konec leží na spojnici křídla nosu a vnějšího koutku oka.



Obrázek 3 Ideální délka obočí, učebnice Kosmetika II., str. 80

Doba, po kterou barvu necháme působit, se řídí kvalitou barvy, přáním a typem zákaznice, u blondýnek tmavé obočí vypadá nepřírozeně, tmavovlásky si výraznější obočí mohou dovolit.

Pomůcky k barvení:

- barva na řasy a obočí (např. značka Refektocil), v odstínu černá, hnědá, šedá, modročerná;
- peroxid vodíku, nejlépe emulzní, 3-6%;
- kosmetická bílá vazelína;
- mistička na rozmíchání barvy (skleněná nebo plastová);
- pergamenové papírky pod oči nebo kosmetické vatové tampony;
- borová voda;
- špičatá špachtle nebo štěteček na nanášení barvy;
- štěteček na nanášení bílé vazelíny;
- vatové kosmetické tampony nebo kulaté kosmetické tampony.

Kontraindikace (kdy nebarvíme) barvení obočí:

- alergická reakce na barvu;
- jakékoli kožní onemocnění kolem obočí, např. lupenka, ekzém;
- poranění nebo čerstvá rána v blízkosti obočí.

Kontraindikace barvení řas:

- alergická reakce na barvu;
- unavené oko, citlivé oko (dlouhé sezení u obrazovky PC, senná rýma);
- silné dioptrie;
- ječné zrna;
- zánět spojivek, hnisavý zánět v oku;
- poranění v blízkosti oka nebo očního víčka;
- chřipkové onemocnění, rýma.

Technologický postup barvení řas a obočí:

Před začátkem barvení se musíme zákaznice zeptat, jestli již někdy v minulosti byla barvena. Pokud nebyla, musíme nejprve provést tzv. test citlivosti na barvu, který nám odhalí, zda zákaznice na barvu nemá alergii. Ten provedeme tak, že malé množství barvy nanese na kůži za ušní lalůček, necháme 24 hodin barvu působit a poté zkontrolujeme, zda nedošlo ke kožní reakci, např. zčervenání kůže, pálení, svědění, výsev pupínků až puchýřků apod. Pokud k reakci došlo, zákaznici nesmíme barvit, a tuto skutečnost si zapíšeme do kartotéčního záznamu.

Řasy barvíme barvou černou, nebo modročernou. Přibližně 1 cm barvy vytlačíme z tuby do mističky a přidáme asi 3 kapky peroxidu. Klientku nejprve důkladně odlíčíme. Při barvení řas nanese na spodní oční víčka klientky vazelinu, na ni přiložíme zvlhčené kosmetické tampony vytvarované podle očního víčka a rozstřížené na polovinu. Požádáme klientku, aby zavřela oči. Na její horní oční víčka nanese také vazelinu, těsně k linii řas, tím zamezíme probarvení kůže očních víček, ale nesmíme mastit řasy. Připravenou barvu nanášíme

štetěčkem nebo špachtlí, směrem od vnitřního koutku oka k vnějšímu, od kořínků řas ke konečkům, přitlačíme řasy na spodní tamponěk, tím probarvíme řasy, které jsou na spodním očním víčku. Barvu necháme působit 15 minut, nebo podle doporučení výrobce barvy. Když by klientku začaly oči pálit a slzet, přiložíme jí na zavřená oční víčka studené obklady z borové vody, pokud pálení očí nepřestane, musíme barvu ihned smýt.

Barvu na obočí se snažíme nanášet pouze na chloupky, ne na kůži, šířku obočí a barevný odstín zvolíme podle požadavku zákaznice, módnímu směru, růstu obočí, tvaru obličeje a tvaru rtů. Barvu nanese u kořene nosu, tam, kde je obočí nejširší, pak přecházíme ke konci obočí, kde se zužuje. Doba, po kterou necháme barvu působit je individuální, 1 – 5 minut.

Když barvíme současně řasy i obočí, barvu na řasy dáváme nejprve, na obočí chvilku před smýváním barvu z řas. Navlhčeným kosmetickým tamponem smýváme nejprve obočí, které jsme začali barvit jako první, po něm smyjeme i druhé obočí a nakonec i řasy.

Hygienické zásady barvení:

- oděv zákaznice chráníme ručníkem, který můžeme podložit u krku papírovým ubrouskem;
- nástroje k barvení (štetěček, špachtle) musíme před použitím a po použití vydezinfikovat;
- peroxid vodíku uchováváme v označené lahvičce;
- kosmetička má krátké nehty a ruce bez ozdob.



Obrázek 4 Barvení obočí a řas, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 3 Barvení obočí a řas s obkladem, vlastní fotografie z výuky

3.6 Epilace – formování a tvarování obočí

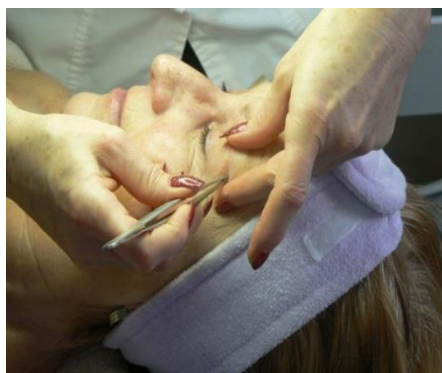


Tento úkon musí být velice pečlivý, neboť kosmetička svojí nepozorností může tvar obočí pokazit a vytržené chloupky z obočí nelze vzít zpět. Chloupky z obočí odstraňujeme na jeho spodní části a jen po směru růstu chloupků. Obočí musí mít hladkou a souměrnou linii. Předem se domluvíme se zákaznící, co si přeje za tvar.

Palcem a prostředníčkem stiskneme oba konce upravovaného obočí, kůži vypínáme směrem do stran a vzhůru. Chloučky z obočí epilujeme směrem od zevního okraje obočí ke kořeni nosu. Průběžně obočí potíráme vatovým tamponem s pleťovou vodou.



Obrázek 5 Formování obočí, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 6 Formování obočí, vlastní fotografie z výuky

Kontraindikace (tj. kdy neprovádíme) epilaci obočí:

- při výskytu kožního onemocnění nebo poranění v blízkosti očí (ekzém, lupenka);
- čerstvá rána v okolí oka;
- peercing v obočí, klientka si ho musí z obočí vyndat;
- nesmíme vytrhávat chloupky z pigmentových névů (tzv. mateřských znamének) a z bradavic.

Kritéria, která zohledňujeme při úpravě obočí:

- věk klientky, starší ženě upravíme obočí střízlivě, neupravujeme ho do výstředního tvaru;
- barva vlasů klientky, brunetkám můžeme obočí zvýraznit, blondýnkám nesluší příliš široké a tmavé obočí;
- tvar rtů klientky, pokud má klientka plné rty, můžeme tvarovat širší obočí, k úzkým rtům se hodí spíše užší obočí;
- tvar obličeje klientky, k širokému a kulatému obličejí se hodí širší tvar obočí, k drobnému a úzkému obličejí se hodí úzké obočí;
- posazení očí v obličejí klientky, oči blízko u sebe můžeme opticky oddálit tím, že obočí u kořene nosu zkrátíme, oči daleko od sebe opticky přiblížíme tím, že obočí u kořene nosu zvýrazníme, nebo ho dokreslíme;
- výraz obličeje klientky, výrazně široké obočí dodává obličejí zamračený výraz a naopak úzké obočí dodává obličejí udivený výraz;
- odstín barvy obočí by měl být od barvy vlasů jen o jeden stupeň světlejší.

Hygienické zásady formování obočí:

- pinzetu před epilací i po epilaci pečlivě dezinfikujeme (např. přípravkem Mikasept spray, Desprej, Dezident spray aj.);
- při práci jsme soustředěné a pozorné, abychom zákaznici neporanili;
- průběžně otíráme obočí tamponem s pleťovou vodou.

3.7 Kartotéční záznam



Kartotéční záznam klientky slouží kosmetičce pro uchování základních údajů o pleti klientky, používaných přípravků, úkonů, alergií na přípravky apod. Zjišťujeme i mailovou adresu, telefonní číslo pro případ nutného kontaktu se zákaznicí, například přeoobjednání

3.8 Napářka a změkčování pleti

Hygienické zásady a bezpečnost práce při napařování a změkčování pleti:

- můžeme provádět jen úkony uvedené v provozním řádu provozovny kosmetiky;
- pracovat a ošetřovat smíme jen zdravou pleť;
- při neopatrné práci může dojít k popálení kůže rozehřátým parafínem, proto s ním pracujeme velmi obezřetně;
- štětce a misky od parafínu po použití pečlivě vyčistíme;
- dáваме pozor při přikládání obkladů na obličej, které jsou příliš horké, a na dobu ozařování IR lampou, může dojít k popálení pleti klientky;
- přístroje a nástroje pro napařování a změkčování pleti musí být před každým použitím pečlivě vyčištěné, odmaštěné v saponátu a poté vydezinfikované;
- sterilní jednorázové jehly v originálním balení se používají pouze jedenkrát a odhazují se do speciálního infekčního odpadu;
- k nanášení masky používáme vždy čistý a dezinfikovaný štětec pro každou zákaznici, masku z dózy vyjímáme pouze špachtlí, nikdy do dózy nesaháme rukou;
- před ošetřením a také po něm si pečlivě umyjeme ruce mýdlem pod tekoucí vodou;
- parafínovou masku nesmíme nanášet jedním štětcem z jedné misky na více zákaznic;
- přípravky pro kosmetické ošetření používáme pouze schválené Hlavním hygienikem ČR;
- u kosmetických přípravků pravidelně kontrolujeme jejich dobu expirace;
- kosmetické přípravky na mast'ovém základě skladujeme v chladu a temnu, nejlépe v lednici a musí být správně uzavřené.



Formy napařky a změkčování pleti, jejich vhodnost podle typu pleti a kontraindikace:

- napařování a změkčování pleti provádíme působením vlhkého tepla na kůži obličeje;
- stanovíme správnou formu napářky podle typu pleti a vad a odchylek na pleti;
- z kosmetického hlediska má pro účely napářky a změkčování pleti význam zbobtnání rohové vrstvy pokožky, uvolnění ústí mazových žláz, zvýšení činnosti potních a mazových žláz, rozšíření pórů a prokrvení pleti;
- úkolem tohoto kosmetického úkonu je připravit pleť na hluboké čištění pleti.

Formy napářek na pleť:

- napářka kompresemi, obklady,
- napářka zábalem,
- napářka parafínovou maskou,
- napářka změkčujícím gelem,
- napářka napařovacím přístrojem,
- napářka tekutým změkčovadlem,
- napářka termováčkem.

Napářka kompresemi, obklady – froté žínky namočíme do teplého bylinného odvaru a střídavě je přikládáme na místa, kde budeme provádět hluboké čištění. Doba napářky je individuální, podle stavu pleti, asi 20 min. Tato napářka je vhodná na pleť smíšenou, normální, mastnou, s kuperózou - zde se vyhýbáme místům s rozšířenými žilkami

Napářka zábalem – aplikují se na pleť stejným způsobem jako komprese, jen pro zvýšení účinku přikládáme folii přes froté žínky a prohříváme IR lampou. Doba působení je 15 – 20 min. Kontraindikace u pleti s kuperózou, u klientek se srdečními chorobami, s hypertenzí (vysokým krevním tlakem), s astmatem. Indikace u pleti mastné.

Napářka parafínovou maskou – rozeřtý parafín ve vodní lázni na teplotu 40 – 50°C aplikujeme štětcem rychle na obličej ve třech vrstvách. Vrstva by měla být silná 3 mm, neprodyšná a celistvá. Ozařujeme IR lampou, necháme působit 15 – 20 min. Po sejmutí

parafin odhazujeme do koše. Kontraindikace – kuperóza, mastná pleť se zanícenými komedony, hypertrichóza, hypertenze (vysoký krevní tlak), klaustrofobie, astma.



Obrázek 8 Parafinová maska, vlastní fotografie z výuky

Napárka změkčujícím gelem – napárka pleť změkčí a zvláční, tím ji připraví na hluboké čištění pleti. Gel po nanesení na pleť můžeme pro zvýšení účinku zahřát po dobu 1 min. IR lampou, překrýt tenkou fólií a zahřívát dalších 15 min., nakonec gel smyjeme z pleti vlažnou vodou. Dle typu přípravku dodržujeme doporučení aplikace výrobcem. Kontraindikace – kuperóza, zanícené komedony, suchá pleť.

Napárka napařovacím přístrojem – nejčastěji používaný typ, napařování je intenzivní a přítomný ozón má zároveň dezinfekční účinky. Indikace na pleť mastnou, kombinovanou. Kontraindikace u pleti s kuperózou, se zanícenými komedony, u hypertenze, astma, dýchacích a srdečních onemocnění. Stav zákaznice a reakci pleti při napáře neustále sledujeme. Doba působení je individuální podle typu pleti, asi 10 – 15 min.

Napárka tekutým změkčovadlem – speciální změkčovací roztok používáme v případě, kdy je působení tepelné napárky nevhodné, tato napárka je nejméně intenzivní. Změkčující roztok aplikujeme na gázu nebo buničitou vatu a přiložíme ve formě obkladu na ty partie obličeje, kde chceme docílit změkčení. Vhodné i na pleť s kuperózou a kombinovanou pleť. Působení je individuální podle stavu pleti, asi 10 – 15 min.

Napářka termováčkem – napařování pleti pomocí termomasky, kdy uvnitř masky je polarizační tekutina, která se aktivuje pomocí uvnitř vloženého plíšku, tím vznikne chemická reakce, při které se maska zahřívá na vysokou teplotu, proto je doporučováno pod masku aplikovat vlažné obklady. Doba působení je individuální, podle typu pleti. Po použití termomasku vyvaříme v horké vodě a necháme volně uschnout.



Při každé napářce chráníme oční okolí výživným očním krémem a přikládáme na oči navlhčené kosmetické tampony v borové vodě.



Zákaznice: žena na mateřské dovolené.

Věk: 26 let.

Typ pleti: normolipická s normotonií.

Vady a odchylky od normy: defluvium, strie, chloazma, lipom, hyperhydróza, dermatitis perioralis.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.9 Hluboké čištění pleti



Po napaření a změkčení pleti přistupujeme k hlubokému čištění, které aplikujeme na pleť mastnou, smíšenou a normální. Postupujeme šetrně a velmi opatrně, abychom pleť klientky neporanili!

Hygienické zásady při hlubokém čištění pleti:

- kosmetička musí mít krátké nehty, aby při čištění pórů klientky pleť svými nehty neporanila;
- při práci kosmetička používá měkký papírový ubrousek, kapesníček nebo buničitou vatu, kterou ihned po použití odhazuje do koše;
- jednorázovou injekční jehlu, kterou kosmetička vypichuje mílie, ihned po použití vyhazuje do speciální nádoby na infekční odpad.

Technologický postup hlubokého čištění:

- čištění komedonů kosmetička provádí pomocí obou ukazováků obalených do papírových kapesníčků a lehkým tlakem vytlačuje obsah mazových zátek;



Obrázek 9 Hluboké ruční čištění pleti, vlastní fotografie z výuky

- kosmetička odstraňuje pouze černé a bílé komedony, červené zanícené a hnisavé neštovičky nikdy nevytlačuje;
- postupuje směrem od nosu, kde kůže nejrychleji chladne, ke tvářím, na čelo a na bradu. Tlak ukazováčků nesmí být pro klientku násilný a bolestivý;
- na místa, kde je obtížné stlačení prsty, např. chřípí nosu, ohyb brady aj., využijeme vydezinfikovaný expresor;



Obrázek 10 Čištění pleti expresorem, vlastní fotografie z výuky

- pokud se na pleti klientky vyskytnou milie, odstraníme je pomocí napíchnutí rohové vrstvy kůže injekční jednorázovou jehlou a obsah vytlačíme, vydezinfikujeme 3% peroxidem vodíku;
- pleť můžeme dočistit pomocí ultrazvukové špachtle, která pracuje na bázi ultrazvukových vln a speciálního vodivého roztoku pod ultrazvukovou špachtli jemně exfoliuje vrchní rohovou vrstvu pokožky a uvolňuje komedony;
- po čištění ošetříme pleť pleťovou vodou s alkoholem nebo účinnými protizánětlivými látkami, čímž docílíme adstringentní účinek (stahující póry);
- na závěr tohoto ošetření můžeme aplikovat ozonizér, který má zklidňující a dezinfekční účinky na pleť. Tento přístroj pracuje na bázi vysokofrekvenčního výboje, který přeměňuje kyslík obsažený v kůži na ozón a tím jeho účinek je protizánětlivý, regenerační a předchází vzniku komedonů.



Obrázek 11 Ozonizér, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 12 Ošetření pleti ozonizérem, vlastní fotografie z výuky



Zákaznice: podnikatelka ve stresu, nedodržující pitný režim a pravidelnou stravu, silná kuřačka.

Věk: 40 let.

Typ pleti: normolipická s hypotonií.

Vady a odchylky od normy: hyperergická pleť, depigmentace, dermatitis perioralis.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.10 Peeling



Jedná se o slupování a obrušování povrchových rohových vrstev pokožky, tzv. exfoliace, která se provádí buď pomocí ruční mechanické masáže s přidavkem obrušující složky, nebo pomocí přístrojového kotouče s brusnou pastou.

Kontraindikací je pleť s kuperózou, suchá pleť a pleť se zanícenými komedony a citlivá pleť.

Peelingový krém nanese se bodově na pleť a lehkými krouživými pohyby se roztírá po pleť, doba trvání je 1 – 3 min. podle stavu a typu pleti. Poté peeling smyjeme vlažnou vodou, nebo bylinným odvarem.



Obrázek 13 Nanesení peelingového přípravku na obličej, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 14 Ruční peeling pleti, vlastní fotografie z výuky

Při použití rotačního přístroje se na pleť bodově nanese brusná pasta a pomocí rotace navlhčených kartáčků pleť jemně obrušujeme asi 1 – 3 min. Přípravek důkladně smyjeme.

Dalším typem exfoliace je jemný chemický peeling, kde se využívá k odstranění vrchních vrstev pokožky ovocné AHA kyseliny, které ji po aplikaci rozpouštějí. Postup aplikace chemického peelingu se řídí doporučením výrobce, účinek kyselin na pleť je třeba po ukončení účinku zneutralizovat neutralizačním roztokem. Pečlivě sledujeme reakci pleti na kyseliny a při zčervenání pleti je ihned smyjeme. Pracujeme pomocí štětce a gázy, kterou po použití odhazujeme do koše. Štětce vyčistíme pod tekoucí vodou s trochou mýdla a dezinfikujeme.



Zákaznice: studentka.

Věk: 17 let.

Typ pleti: dysseborhoická s normotonií.

Vady a odchylky od normy: komedony-černé, bílé, červené, mlíie, pigmentové névy, čerstvá jizva, atrofické jizvy po akné, keloidy v dekoltu.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.11 Pleťové masky a zábaly

- Aplikace pleťové masky nebo zábalu patří k závěrečným úkonům v kosmetické péči;
- aplikujeme ji po celé ploše obličeje, krku i dekoltu;
- nanášíme ji pomocí štětce, špachtlí nebo prsty;
- na partie očního okolí a rtů aplikujeme speciální oční masku nebo sérum;

- doba působení masky je 15 – 20 minut, klientka při ní relaxuje v příjemném prostředí;
- zavřené oči klientky kryjeme tamponkem navlhčeným v borové vodě nebo v bylinném odvaru ze světlíku lékařského.



Obrázek 15 Aplikace pleťové masky, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 16 Adstringentní prášková maska, vlastní fotografie z výuky

Hygienické zásady při aplikaci pleťové masky nebo zábalu:

- použitý štětec musíme vždy vyprat v mýdlové vodě a vydezinfikovat;
- do nádoby s přípravkem nesaháme rukou, ale přípravek vyjímáme špachtlí;
- používáme jen kosmetické přípravky schválené Hlavním hygienikem ČR;
- všechny přípravky musí být řádně označeny, aby nedošlo k jejich záměně;
- pravidelně kontrolujeme dobu expirace;
- přípravky musíme správně uchovávat a vhodně skladovat.

Rozdělení pleťových masek podle konzistence (základu masky):

- krémové masky – na tukovém základě;
- pěnové masky – konzistence pěny;
- gelové masky – po zaschnutí se mohou celistvě slupovat a jemně exfoliují vrchní rohovou vrstvu pokožky, nebo jsou dobře smývatelné vodou;
- masky v pevné formě – tyto masky rozehríváme ve vodní lázni a nanášíme je na pleť štětcem;
- práškové masky – ředíme je buď destilovanou vodou, bylinným odvarem nebo ke zředění určeným roztokem. Používáme několik druhů práškových masek, některé na pleť zasychají a smýváme je odvarem, jiné odstraníme jako sádrový odlitek, a tzv. chladové masky vytvoří na pleť plastický film.

Účinky pleťových masek na kůži:



- zvyšují prokrvení;
- exfoliují, tj. odstraňují vrchní rohovou vrstvu pokožky;
- způsobují zbobtnání rohové vrstvy pokožky;
- zlepšují tonus (elasticitu, pružnost) a turgor (napětí, obsah vody v pokožce);
- vyrovnávají nerovnosti kožního povrchu;
- upravují činnost potních a mazových žláz;
- adstringentní účinek – stahují póry;
- protizánětlivý účinek;
- zpomalení tvorby vrásek;
- osvěžení pleti a zlepšení stavu a vzhledu pleti;
- pozitivní účinek na psychiku klientky.

Rozdělení pleťových masek podle jejich účinků na pleť:

- výživné masky – masky na mastném základě, jsou většinou v krémové formě. Účinnou látkou mohou být vitamíny (vitamin A, E), rostlinné oleje (např. mandlový, pupalkový, karotenový, sezamový), živočišné oleje (př. norkový olej). Tyto masky jsou vhodné na suchou pleť, na kombinovanou jen na periférie obličeje, na oblast krku a dekoltu, kde zvláčňují a promašťují kůži;
- regenerační masky – jsou vhodné na stárnoucí pokožku, která ztrácí svoji energii, dochází ke snížené obnově kožních buněk, snížené prokrvení, snížená tvorba mazu v mazových žlázách, rozložení tuku v podkožní tkáni. Tyto regenerační masky zpomalují stárnutí pleti. Indikace masky na stárnoucí, atonickou a hypotonickou pleť. Obsahují vitamíny (vitamin A, E) pro podporu obnovy kožních buněk, výtažek z ženšenu (prokrvující), extrakt elastinu a rozpustného kolagenu, vitamin C (antioxidační účinek, potlačuje oxidační procesy v kůži, podpora přirozené regenerace zvyšováním tvorby kolagenu), fytoestimulíny (rostlinné hormony, které podporují metabolismus - látkovou výměnu v pleti);
- hydratační masky – podstatou stárnutí pleti je, mimo jiné, neschopnost tkání vázat vodu. Hydratační masky umožňují obnovit a udržet přirozenou hladinu vlhkosti v pleti. Tyto masky jsou vhodné pro všechny typy pletí. Účinnou látkou může v masce být např. glycerol, ceramidy, kyselina hyaluronová, mořské řasy;
- tonizační liftingové masky (vypínací) – zlepšují tonus (pružnost, elasticitu) pleti, mírně ji vypínají a vyrovnávají kožní reliéf. Mohou obsahovat např. pšeničné proteiny, které vytvoří na pleti jemný film, který kůži vypne;
- zklidňující masky – jsou vhodné pro všechny typy pletí, zvláště na pleť citlivou, podrážděnou, zčervenalou, např. po slunění. Mohou obsahovat výtažky z bylin, panthenol, bisabolol, aloe vera, extrakt ze zeleného čaje;
- protizánětlivé masky – účinek na pleť je hojivý a klidící. Na pleť mastnou se zanícenými komedony, mohou obsahovat např. mořský jíl, heřmánek, a také na

pleť s kuperózou (s rozšířenými žilkami) s výtažkem z třezalky (obsahuje rutin) a výtažkem z macešky;

- adstringentní stahující masky – jsou vhodné pro mastnou pleť, na kombinovanou pleť na T-zónu. Účinek je vysušující, prokrvující a stahující póry. Jsou vhodné k aplikaci po hlubokém čištění, kdy vynecháváme oční okolí a okolí rtů, krk a dekolť. Účinnou látkou může být např. kafir, mentol, oxid zinku a mikroabsorbenty (látky, které pohlcují kožní maz);
- dezinfekční masky – použití na dysseborrhoidickou pleť (s výsevem akné). Mohou obsahovat např. látky antiseptické (protimikrobiální, zamezují nákaze mikroby) jako je fenyl, kafir, chlorofyl, kyselina salicylová;
- čistící masky, masky s hlubokým účinkem – tyto masky jsou určeny k použití na mastnou, aknézní pleť, příp. jen na T-zónu. Jejich základem může být např. termální nebo mořské bahno, kaolín;
- osvěžující masky – tento typ masek je určen pro všechny typy pleti, přispívá k jejich oživení a prokrvení. Mohou být např. v gelové formě (můžeme také klientce doporučit jejich výrobu z domácích surovin, jako např. z tvarohu, žloutku, z ovocných nebo zeleninových šťáv);
- bělicí masky - vhodné aplikovat na pleť s hyperpigmentací (zvýšený výskyt melaninu – kožního pigmentu). Používají se na všechny typy pleti kromě hyperergické (citlivé). Používají se v období, kdy není sluneční záření intenzivní, na podzim a v zimě. Účinnou látkou mohou být např. AHA kyseliny (ovocné kyseliny), kyselina vinná, jablečná, mléčná, glykolová. Podporují zároveň tvorbu kolagenu a zlepšují hydrataci v kůži. Při pravidelné aplikaci dochází k vyrovnávání kožního reliéfu, u mastné pleti příznivě ovlivňuje činnost mazových žláz, zlepšuje stav jizev po akné. Doporučíme klientce zařadit do stravy ostropestřec mariánský, který pročišťuje játra a zlepšuje stav chloasmat (tzv. hyperpigmentační skvrny na kůži).

Účinky pleťových masek jsou většinou navzájem spolu propojeny, tzn., že např. maska regenerační a výživná může mít zároveň i hydratační účinek, nebo maska protizánětlivá může být zároveň i zklidňující a maska adstringentní má i dezinfekční účinek na pleť.



Zákaznice: převážnou část profesního života strávila prací v zemědělství.

Věk: 60 let.

Typ pleti: alipická s atonií.

Vady a odchylky od normy: alergicky reagující pleť, senilní hemangiom, senilní keratóza, teleangiektázie, pilózní a junkční névy, hyperpigmentace, hypertrichóza, xantelazma.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.12 Kosmetická masáž obličeje, krku a dekoltu

Účinky kosmetické masáže:

- relaxační účinek, uvolňující, klidnící nervová zakončení v podkoží;
- prokrvující účinek, povzbuzuje krevní oběh, zlepšuje barvu kůže, odplavení zplodin látkové výměny, rychlejší přísun živin, zlepšení látkové výměny, rychlejší spalování podkožního tuku;
- urychluje odplavení kyseliny mléčné ze svalů;
- reguluje sekreci mazových a potních žláz;
- způsobuje jemnou exfoliaci vrchních vrstev pokožky a tím jemnější vzhled kůže.

Zásady pro úspěšně provedenou kosmetickou masáž:



Klid – žádné rušivé elementy v průběhu masáže, kosmetička s klientkou při masáži nehovoří, nechá ji odpočívat.

Uvolnění klientky.

Pohoda, psychická pohoda, odpočinek klientky.

Ruce kosmetičky během kosmetické masáže neopouštějí pokožku obličeje klientky. Masáž se skládá z tahů aktivních a z tahů pasivních neboli spojovacích, které napojují dva tahy aktivní. Masážní tahy musí sledovat průběh lymfatických a krevních cév, nervů a směr vrásek, i čáry štěpnosti kůže.

Kontraindikace kosmetické masáže:

- zánětlivé projevy na obličeji, krku a dekoltu; záněty nervů v obličeji, opary;
- ekzémy a lupénka (psoriasis);
- poúrazové jizvy, pooperační jizvy – až po zhojení;
- mastná, dysseborrhoidická pleť;
- do 25 let – absence vrásek;
- kůže v obličeji spálená od slunce;
- při poškození krční páteře vynecháváme masáž krku a ramen;
- každé kožní onemocnění by měl zhodnotit dermatolog, zda je možné masáž provést.

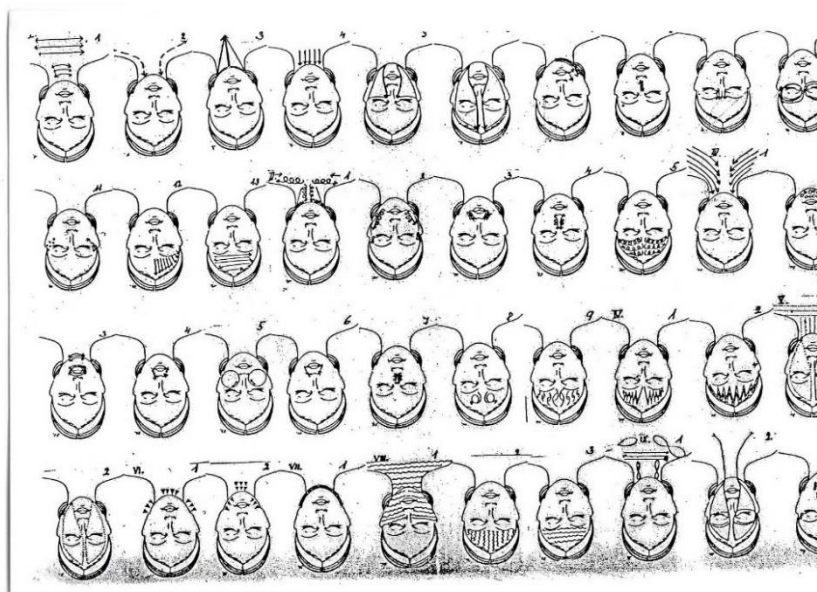
Masážní přípravky:

- masážní krémy,
- masážní emulze – suché a mastné,
- masážní olej, do kterého můžeme přidat pár kapek éterického oleje,
- kakaové máslo,
- Laniens mast – mast'ový základ,
- masážní přípravek s vitamínem E a vitamínem A.

Fáze kosmetické masáže:

1. nanesení a roztírání masážního přípravku,

2. hlazení,
3. kroužkování,
4. hlubší tření, hnětení,
5. vlnění,
6. bubnování,
7. poklepy,
8. poštipy,
9. vibrace,
10. závěrečné hlazení s využitím akupresurních bodů.



Obrázek 17 Postup kosmetické masáže obličeje, krku a dekoltu, učebnice Kosmetika II, str. 39



Zákaznice: po zimní dovolené, stěžuje si na pocit pálení a olupování pleti.

Věk: 30 let.

Typ pleti: normolipická s normotonií.

Vady a odchylky od normy: teleangiektázie, počínající rosacea, omrzlina 1. stupně na nose a na tvářích.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.13 Mikromasáž očního okolí

Mikromasáž očního okolí se skládá ze 14 fází, doba masáže je při samostatném úkonu asi 10 minut, pokud je masáž součástí kosmetické masáže obličeje, krku a dekoltu tak asi 7 minut.

Účinek masáže: snížení prohloubení vrásek okolo očí, zmenšení váčků pod očima, snížení nitroočního tlaku, a tím posiluje zrak, napomáhá k lepšímu zprůchodnění dutin. Mikromasáž posiluje obočí a nadočnicový oblouk, který během let klesá, dále se významně promastí a prokrví kůže, a tím se oddaluje její ztenčení a předčasné stárnutí. Mikromasáží se napomáhá vyplavení toxinů a zplodin látkové výměny (metabolismus kůže), odstraňuje otoky očního okolí, které jsou odváděny do lymfatických cest, podporuje obnovování buněk, zabraňuje snížení vlhkosti pokožky. Okolí očí je nejjemnější a nejchoulostivější část celého obličeje, bývá velice citlivé, jako první bývá poznamenáno věkem, zevními vlivy a únavou. Oči prezentují celkovou duševní a fyzickou kondici organismu.



Mikromasáž očního okolí zvyšuje elasticitu - pružnost kůže a výživu kůže v místě, kde se nejvíce projevuje únava, stres a škodlivé zevní vlivy. Je složena z jemných hladivých tahů, z kroužkování, z poštipů a poklepů, které na sebe souvisle navazují, střídají se s použitím mírného tlaku bříšek prstů. Tato masáž je pro klientku velmi příjemná, cítí se po ni odpočínutá, účinek je viditelný zpevňujícím efektem. K masáži lze použít sérum s intenzivní regenerací pro oční okolí, vypínací a zpevňující fluid, oční krém nebo oční gel.

Postup masáže a její fáze:

1. Roztírání:

- vyjždíme z brady přes nosoretní rýhu na nos;
- přes kořen nosu;
- obkroužíme oči 3x;
- přerušovaně pravou rukou pohlázení hřbetu nosu.

2. Kroužkování:

- pod obočím a pod očima, obě ruce současně 3x.

3. Tlakové body:

- pod obočím (pracujeme 3 a 4 prstem);
- s pomocným pod očima, velmi lehce;
- ruce končí na spáncích.

4. Tlakové body na kořeni nosu:

- levá ruka sjíždí po periférii k bradě;
- pravá podjíždí pod pravým okem ke kořeni nosu;
- tlakový bod na kořeni nosu 3 a 4 prstem;
- pohlázení čela vertikálně (až k vlasové části);
- opakujeme 3x, střídáme pravá, levá;
- sjedeme na spánky.

5. Hlázení nosu a čela:

- z křídla nosu hladíme 3 a 4 prstem (pravá, levá) část křídla nosu přes kořen nosu křížem s postupně uvolníme jednu ruku po druhé na čele.

6. Půlměsíčky:

- střídáme pravou ruku s levou rukou na středu čela.

7. Tlakové body pod očima, palci:

- ruce sjíždí z čela na spánky;
- pracujeme pouze bříškou palců (tváře do dlaní), opakovat 3x;
- postupujeme od spánků ke kořeni nosu a zpět.

8. Hlazení nosu:

- tzv. „houska“, ze spánků sjíždíme na bradu, na bradě se prsty překříží;
- po periférii na čelo, postupně pravá, levá, sjíždíme po hřbetu nosu 3 a 4 prstem;
- současně hladíme křídla nosu, 3 a 4 prst;
- obě fáze opakujeme 3x.

9. Hlazení nosu a čela:

- viz. fáze č. 5.

10. Půlměsíčky:

- viz. fáze č. 6.

11. Tření obočí:

- zastavíme u kořene nosu a postupně od vnitřní části k vnější části obočí provádíme cik cak;
- levá ruka fixuje spánek a čelo, pravá ruka 3x obkrouží oko ve směru růstu obočí.

12. Poštípy:

- proti směru růstu obočí s pohlazením zpět 3x;
- po směru růstu obočí s pomocným tahem pod očima 3x.

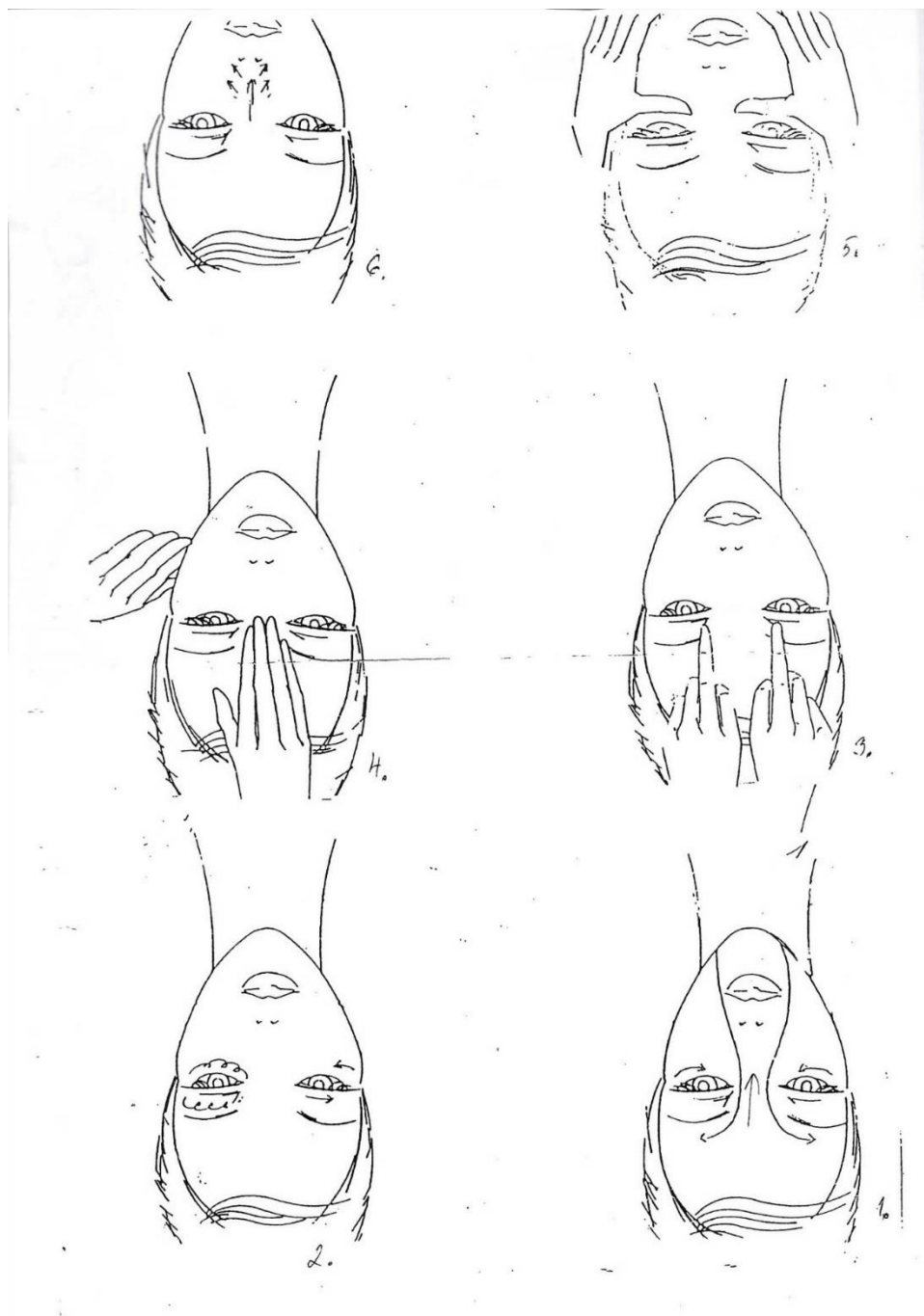
13. Nůžky:

- nasazení 3 a 4 prst do vnitřního koutku oka přes horní a spodní víčko k vnějšímu koutku;
- lehkým tahem postupujeme ke spánku 3x.

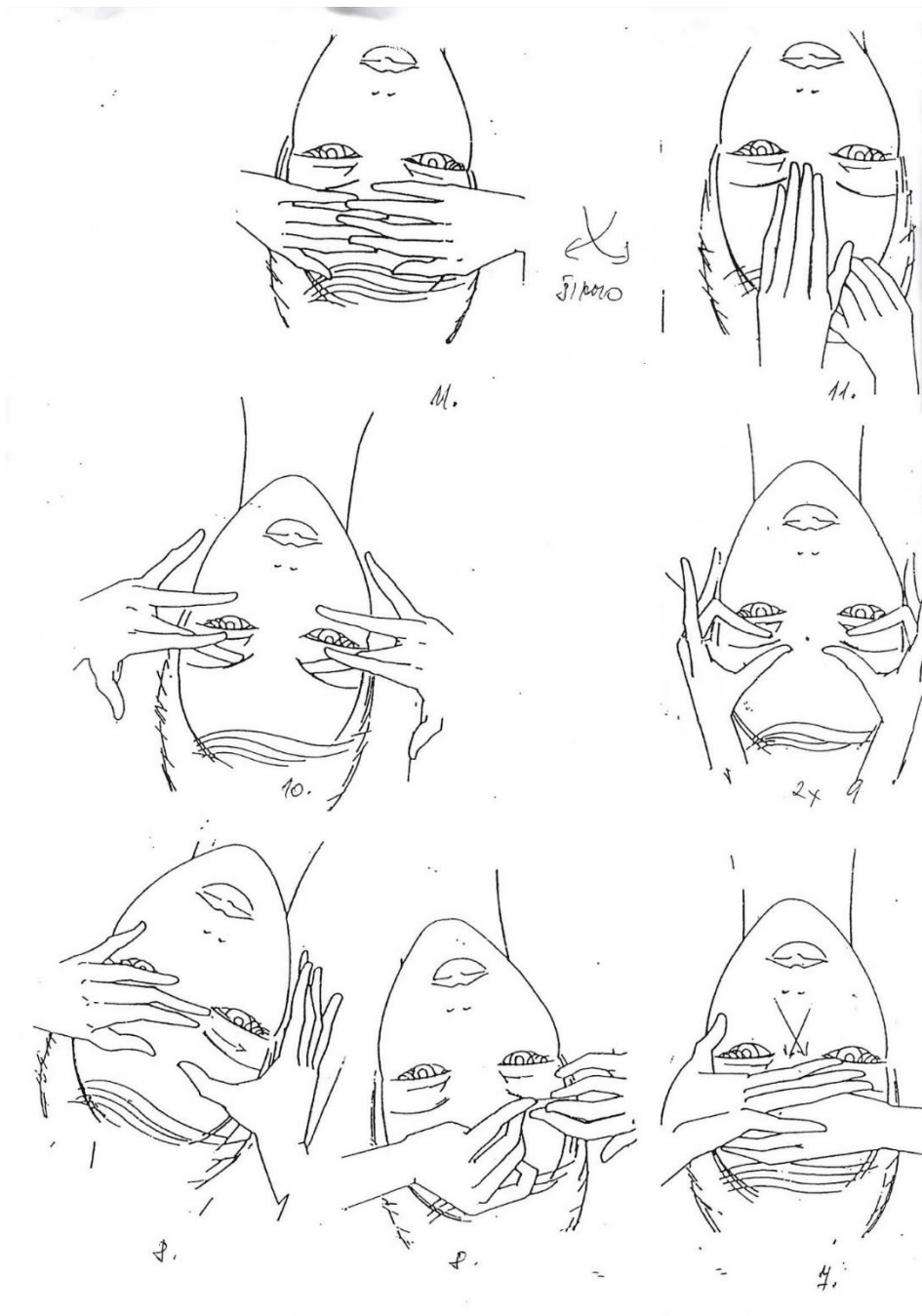
14. Závěrečné hlazení:

- pomocný tah pod očima;
- hlazení vertikálně;

- hlazení (půlměsíčky);
- hlazení horizontálně.



Obrázek 18 Postup mikromasáže očního okolí pomocí obrazových nákresů, učebnice Kosmetika III, 2001, s. 96



Obrázek 19 Postup mikromasáže očního okolí pomocí obrazových nákrešů, učebnice Kosmetika III, 2001, s. 96



Zákaznice: po letní dovolené, stěžuje si na olupování pleti a svědění, klimakterické změny.

Věk: 45 let

Typ pleti: normolipická s hypotonií

Vady a odchylky od normy: milie teleangiektázie, pavoučkovitý krevní névus, hyperpigmentace, permanentní make-up v obočí.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu pleti, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.14 Dekorativní líčení

Závěrem každého kosmetického ošetření je dekorativní úprava obličeje, líčení.

Rozlišujeme různé typy líčení jako např. jemné denní líčení, večerní líčení pro slavnostní příležitosti, svatební líčení, fotomake-up, divadelní líčení podle ztvárňované role, soutěžní fantazijní líčení apod.

Význam líčení spočívá v dekorativní formě, ochranné a korektivní, což znamená, že se snažíme některé nedostatky pleti zakrýt.



Pro dosažení daného cíle líčení je nezbytné poznat osobnost klientky, potřeby její tváře a znát techniku způsobu, jak tohoto cíle dosáhnout, pomocí práce s barvami, technikou líčení. Dekorativní poslání líčení spočívá ve zdůraznění estetických prvků obličeje a zároveň v potlačení prvků méně estetických. Barevný krycí krém v podobě make-upu vytváří na povrchu pokožky jemnou tenkou vrstvu, tím zabraňuje pronikání částic nečistot do kůže a chrání pleť před nepříznivými zevními vlivy v podobě počasí, znečištěného ovzduší apod. Další význam líčení spočívá v korekci, kdy se s pomocí líčení snažíme přiblížit k ideálnímu stavu obličeje úpravou a jemným potlačením nedostatků, nedokonalostí, odchylek a vad pleti.

Hygienické zásady při líčení:

- před prací na klientce si kosmetička umyje ruce;
- oděv zákaznice chráníme pláštěnkou, ručníkem nebo ubrouskem, aby nedošlo k jeho znečištění líčidly;
- k práci používáme čisté štětce, které po použití vypereme v šamponové vodě a necháme volně uschnout;
- použité kosmetické tampony odhazujeme do koše;
- přípravky v dózách vyjímáme špachtlí, nikdy nesaháme do kelímků rukama, mohlo by dojít k infekci přípravku mikroorganismy a rychleji by se zkazil;
- pudr na mastnou a aknézní pleť nanášíme smotkem vaty, který po použití odhazujeme do koše;
- houbičky na nanášení make-upu po použití pereme v šamponové vodě, důkladně propláchneme a necháme uschnout.

Pomůcky pro líčení:

- štětce na nanášení pudru,
- štětce na nanášení make-upu,
- štětce na nanášení korektoru,
- štětce na nanášení růže na tváře,
- štětečky na aplikaci rtěnky,
- štětce na oční stíny,
- štětce na oční linky,
- pěnové aplikátory na nanášení očních stínů,
- houbičky na nanášení make-upu,
- štěteček s kartáčkem a hřebínkem pro úpravu obočí a řas.

Dekorativní líčidla

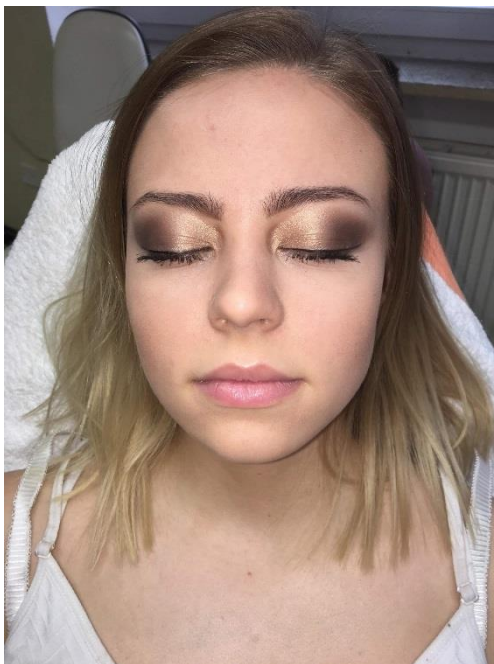
Dekorativní líčidla jsou potřebné v různých barevných odstínech, různé konzistenci a pro použití na různé typy pletí podle stanovené diagnózy pleti klientky:

- pleťový barevný podklad, make-up,
- korektor,
- rozjasňovač,
- pudr,
- růž na tváře,
- oční stíny,
- oční linky,
- oční tužky,
- tužky na obočí,
- řasenka,
- tužky na rty,
- rtěnky,
- lesky na rty.

Technologický postup líčení:

- povrchové čištění pleti,
- podkladový krém, báze pod make-up,
- barevný make-up,
- korektor, rozjasňovač pleti,
- pudr,
- líčení očí – oční stíny, kontury, řasy, obočí,
- růž na tváře, tvářenka,
- kontura na rty,
- rtěnka, lesk na rty.

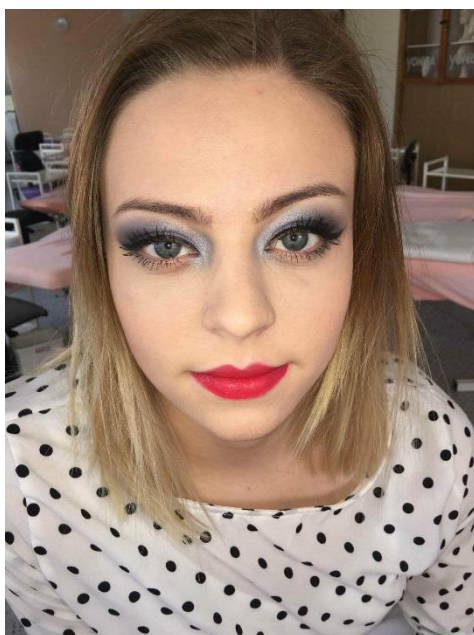
Osvětlení potřebné při líčení – klientku, kterou líčíme pro denní příležitost, líčíme na denním světle, nejlépe u okna; večerní slavnostní líčení líčíme při bodovém umělém osvětlení, které barvy částečně pohlcuje a líčení tak musí být intenzivnější.



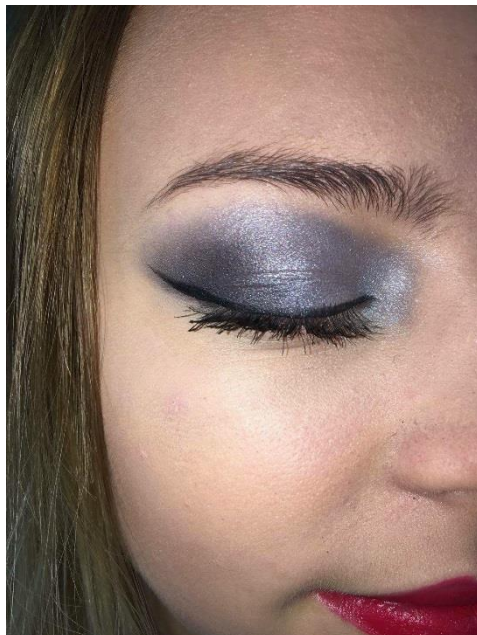
Obrázek 20 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 21 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 22 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 23 Detail líčení oka, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 24 Palety očních stínů, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 25 Sada štětců na líčení, vlastní fotografie z výuky

3.15 Manikúra a péče o ruce



Manikérské ošetření provádíme pouze na zdravé kůži rukou bez chorobných změn.

Hygienické zásady při manikúře:

- všechny používané nástroje na manikúru musíme před použitím a po použití řádně omýt a dezinfikovat;

- manikérka i zákaznice si před začátkem práce umyjí ruce mýdlem pod tekoucí vodou.

Pomůcky na manikúru:

- manikérský stůl a židle pro klientku a manikérku,
- podložka pod ruku zákaznice,
- ručníky, ubrousky,
- miska na lázeň rukou,
- bodové osvětlení pracovní plochy,
- odpadkový koš, věšák na oděv zákaznice, umyvadlo s teplou vodou,
- ostatní pomůcky – vata, olejíček nebo vazelína, 6-10% peroxid vodíku, laky na nehty, odlakovač, šampon, tekuté mýdlo, přípravky k dezinfekci kůže a nástrojů.

Nástroje na manikúru:

- pilníky na nehty s různou hrubostí,
- leštička na nehty,
- nůžičky na nehty,
- nůžičky na kůžičku,
- mandlový kolíček, pomerančové dřívko,
- štěteček a kartáček,
- kopýtko s pryžovým nástavcem,
- laky na nehty, odlakovače, odlakovač ve fixu s náhradními hroty, zpevňovače nehtů, regenerátory nehtů,
- nehtový olej, krém na ruce, masážní olej, vazelína, změkčovač kůžiček.



Obrázek 26 Nástroje pro manikúru, vlastní fotografie z výuky

Technologický postup manikúry:

- mytí rukou manikérky a klientky;
- kontrola a diagnostika rukou klientky, vyloučení kontraindikací manikúry;
- odlakování nehtů klientky;
- volba tvaru a délky nehtů, úprava základního tvaru se provádí hrubším a jemným pilníkem, délku nehtů přizpůsobujeme zaměstnání klientky, délce nejkratšího nehtu a přání klientky;



Obrázek 27 Pilování nehtů, vlastní fotografie z výuky

- změkčení nehtů a nehtových kůžiček (= eponychia) ve změkčující lázni, klientka vkládá upravené nehty do změkčující lázně, která se skládá z teplé vody, 6-10% peroxidu vodíku, několika kapek šamponu nebo tekutého mýdla. Doba působení asi 10 min;
- uvolnění nehtové kůžičky (=eponychia), po působení lázně ruku klientky vyjme, usušíme, na každý nehet nanese krém, který krouživými pohyby vmasírujeme do kůžiček (eponychia);
- zjemněné a změkčené eponychium uvolňujeme a odstraňujeme pomocí mandlového kolíku nebo pomerančového dřívka. Uvolněné kůžičky zatlačíme do nehtových valů nebo opatrně zastříháme nůžkami na kůžičky;



Obrázek 28 Zatlačování eponychia kopýtkem, vlastní fotografie z výuky

- nehty vyleštíme leštičkou na nehty;
- mandlovým kolíkem vyčistíme volný okraj nehtů;
- namasírujeme obě ruce klientky až k lokti;
- provedeme peeling rukou pro zjemnění a exfoliaci pokožky;
- masky a zábaly na ruce, teplý parafinový zábal;
- nehty odmastíme odlakovačem a nalakujeme barevným lakem podle přání zákaznice, kdy nejdříve aplikujeme podkladový lak, následuje barevný lak a pro prodloužení přilnutí laku a urychlení schnutí laku můžeme použít tzv. nadlak;



Obrázek 29 Lakování nehtů, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 30 Korekce laku na nehtech, vlastní fotografie z výuky

- místo lakování můžeme upravit nehty technikou P-shine, kdy do nehtů vleštíme včelí vosk a křemičitou hlinku, tím dosáhneme zpevnění nehtů, lesknutí nehtů a odolnost nehtů.

Případy, kdy nesmíme manikúru provádět, kontraindikace manikúry:

Pro zjištění kontraindikací provádíme na úvod ošetření diagnostiku rukou. Manikúru neprovádíme při kožních chorobách na kůži rukou, jako např. hnisavé, plísňové, ekzémy, vyrážky, lupénka v akutním výsevu. Při jakémkoliv poranění rukou, čerstvé rány, odřeniny,

zhmožděniny, zarudlém nehtovém valu, zanícené četné záděry kolem nehtu, deformace nehtů (nehty pouze zkrátíme), virové bradavice, nádory na kůži rukou.



Zákaznice: manuálně pracující žena

Věk: 50 let

Typ pleti a stav nehtů: křehké, lomivé nehty, olupující se pokožka rukou, hyperpigmentace, špatné prokrvení rukou, projevy revmatizmu

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu kůže a nehtů na rukou, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.16 Masáž rukou při manikúře

K masáži použijeme masážní oleje, emulze, masážní krémy, můžeme přidat aromatické látky v podobě vonných olejů apod.

Účinky masáže rukou při manikúře:



Masáž rukou zlepšuje prokrvení kůže, zvyšuje metabolismus kůže, snižuje únavu a odplavuje kyselinu mléčnou ze svalů, oddaluje stárnutí kůže a tvorbu vrásek, zlepšuje tonus a turgor kůže.

Technologický postup masáže rukou při manikúře:

1. úvodní tření, rytmicky oběma rukama od konečků prstů směrem k lokti, osmičkový hmat;
2. tření dlaně vějířky (stejným směrem, nebo proti sobě);
3. tření každého prstu nůžkovým hmatem;

4. tření prstů třemi prsty;
5. kroužkování na hřbetu ruky až k zápěstí (malíček – palec atd.);
6. hnětení palci na hřbetu ruky až k zápěstí;
7. vytírání mezikostních prostor na hřbetu ruky;
8. masáž palce;
9. masáž hlubokých svalů dlaně pěstí;
10. oválky na předloktí směrem od zápěstí k lokti na vnitřní a vnější straně;
11. kroužkování na předloktí;
12. hnětení na předloktí palci nebo 3. a 4. prstem;
13. poštipy na předloktí;
14. tepání smetáním;
15. závěrečné tření shodné s úvodním třením.



Zákaznice: žena pracující v kanceláři, po odstranění gelových nehtů.

Věk: 30 let.

Typ pleti a stav nehtů: hyperpigmentace po častém slunění v soláriu, onychomykóza, kvetoucí nehty, zarudlý kožní val.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu kůže a nehtů na ruce, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.17 Parafínový zábal na ruce při manikúře



Parafín je produkt z ropy, který má schopnost zadržovat teplo. Teplá parafínová vrstva na kůži zvyšuje krevní oběh a otevírá póry. Výsledkem působení parafínu je tzv. mini sauna,

při které může kůže účinněji absorbovat krémy udržující její vláčnost, vlhkost a výživu. Působí kladně na nervovou soustavu, zjemňuje suchou a popraskanou kůži a využívá se i při degenerativním onemocnění kloubů rukou (artrotických změnách kloubů ruky). Způsobuje mírnou exfoliaci kůže (= odstranění vrchních vrstev pokožky). K použití je několik druhů parafinů, např. lékařský parafin bílý, který je bez přísad, parafin zelený je přísadou chlorofylu, parafin modrý s azulemem, parafin žlutý s lecitinem, dále parafiny s různými přísadami, např. s čokoládou, růží, vanilkou, broskví apod.



Obrázek 31 Přípravky pro parafinový zábal na ruce, vlastní fotografie z výuky

Technologický postup aplikace parafinového zábalu pomocí parafinové vany:

- 1) zdravé, umyté ruce vydezinfikujeme přípravkem např. Spitaderm, Manox apod.;



Obrázek 32 Dezinfekce rukou, vlastní fotografie z výuky

- 2) nanese a důkladně vetřeme do rukou klientky speciální masku pod parafín;



Obrázek 33 Aplikace výživné masky pod parafín, vlastní fotografie z výuky

- 3) upozorníme klientku, že parafinový vosk ve vaně je teplý asi 50°C a požádáme ji o vložení ruky s mírně roztaženými prsty do parafinové lázně 2x - 3x, abychom docílili požadované vrstvy vosku;



Obrázek 34 Ponoření ruky do parafinu, vlastní fotografie z výuky

- 4) na parafin navlékneme igelitový sáček;
- 5) dále navlékneme speciální froté rukavice;



Obrázek 35 Nanesení ochranných prostředků, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 36 Nanesení termo- rukavic, vlastní fotografie z výuky

- 6) parafin necháme působit 15-20 min. Pro udržení tepla můžeme ozařovat IR lampou;
- 7) sejmeme parafin společně i se sáčkem z rukou klientky a ihned ho odhodíme do odpadkového koše. Použitý parafin nikdy znovu nepoužíváme;
- 8) u klientek s citlivou kůží na ruku může dojít k slabému zčervenání, které po krátké době odezní;
- 9) parafinový zábal můžeme opakovat každé 3 – 4 týdny.

Kontraindikace: parafinový zábal nepoužíváme na otevřené rány, bradavice, popálenou kůži a jiná poranění na kůži rukou, nebo při přecitlivělosti na parafin.

3.18 Olejový zábal na ruce při manikúře



Indikace: doporučujeme a aplikujeme klientkám, které mají suchou kůži na ruku a zvýšenou citlivost na vnější podněty (chlad, UV záření, saponáty). Tyto zákaznice mají typ pleti suché pokožky, nebo suchou pokožku na ruku získaly trvalým poškozováním prací za nepříznivých povětrnostních podmínek nebo prací s chemikáliemi (např. kadeřnice –

preparační vody a barvy na vlasy). Zábál je tedy vhodný na ruce přesušené se sklonem k olupování a podráždění kůže, na ruce se stárnoucí pokožkou a tvorbou vrásek, ke zlepšení stavu pleti při nadměrném působení UV záření.

Pomůcky k olejovému zábalu:

- rostlinný olej (např. olivový, slunečnicový...),
- porcelánová miska,
- nádoba na vodní lázeň,
- obvazový materiál,
- odvar z bylin, např. heřmánek, šalvěj,
- papírové ubrousky,
- IR lampa,
- igelitové sáčky,
- froté rukavice.

Technologický postup olejového zábalu na ruce při manikúře:

- na umyté ruce zákaznice, nejlépe po peelingu, přiložíme dvě vrstvy gázy namočené v zahřátém oleji a třetí poslední vrstvu namočenou v bylinném odvaru;
- přikládáme až k zápěstí, nanese igelitové sáčky a froté rukavice;
- necháme působit 15-20 min. Zábál můžeme ozařovat IR lampou;
- v případě potřeby opakujeme zábal po 3 – 4 týdnech v rámci klasické manikúry.



Obrázek 37 Přípravky pro olejový zábal na ruce, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 38 Dezinfekce pokožky rukou, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 39 Příklad přístroje na ohřev oleje, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 40 Aplikace olejového zábalu, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 41 Termo-rukavice, vlastní fotografie z výuky



Obrázek 42 Ozařování IR lampou, vlastní fotografie z výuky

3.19 Pedikúra a ošetření nohou



Indikace: Pedikérské ošetření se smí provádět pouze na zdravé kůži nohou a na zdravých nehtech. Ošetření nohou působí preventivně, předpokladem je správná hygiena a denní péče o nohy, tím je myšleno pravidelné mytí nohou a výměna ponožek, aplikace krémů, spray a zásypy na nohy, vhodná obuv. Před pedikérským úkonem pedikérka

důkladně provede diagnostiku kůže nohou, aby vyloučila kontraindikace, při kterých se pedikúra nesmí provádět.

Kontraindikace: zanícené kuří oko, hnisající nehty, virové bradavice, kožní choroby – ekzém, lupenka v akutním stadiu, různá poranění – čerstvé rány, odřeniny, zhmožděniny, mozoly na pahýlech po amputaci, hluboké formy plísň.

Vybavení místnosti pro pedikúru:

- Fayensova zabudovaná vanička na pedikúru s přívodem teplé a studené vody,
- stolek na nástroje a pomůcky,
- podnožka pro nohy klientky,
- židle pro klientku a pro pedikérku,
- věšák na oděv zákaznice,
- odpadkový koš s víkem,
- bodové a celkové osvětlení.

Pedikérské nástroje, pomůcky a materiál:

- násadka na skalpel na odstraňování zrohovatělé kůže,
- výměnné břity do násadky skalpelu,
- crédo - seřezávač kůže s výměnnými žiletkami,
- oboustranná žlábková škrabka s háčkem a žlábkem na nehty,
- kleště na nehty,
- očkové štipky na odstraňování kuřích ok,
- pilníky na nehty, hrubé a jemné,
- pilník na paty,



Obrázek 43 Nástroje na pedikúru, vlastní fotografie z výuky

- změkčující sůl do koupele, může obsahovat různé bylinné výtažky, aromatické látky, barviva apod.,
- hypermangan na dezinfekční koupel,
- vata, papírové ubrousky, kosmetické tampony,
- odlakovač, odlakovač v tužce s výměnnými hroty,
- laky na nehty, zpevňovače, podkladové laky, zdobíčky nehtů,
- přípravky k dezinfekci pedikérské vaničky, např. Incidur spray,
- peelingový krém,
- přípravek k dezinfekci pedikérských nástrojů, např. Dezident spray,
- dezinfekční přípravek na pokožku nohou, např. Spitaderm, Manox,
- tekuté mýdlo,
- aromatické oleje na masáže nohou,
- krémy na nohy,
- přípravky k dezinfekci drobných poranění, náplast s polštářkem, obvazový materiál, přípravek na zastavení krvácení.

Technologický postup pedikúry:

- 1) Umyjeme si ruce a také důkladně umyjeme nohy klientky pod tekoucí vodou s mýdlem, příp. s kartáčkem.

- 2) Pozorně prohlédneme nohy zákaznice, zda nejsou kontraindikace, pro které bychom pedikúru nemohli provést.
- 3) Odlakujeme nehty.
- 4) Připravíme očistnou koupel na nohy, která obsahuje teplou vodu, změkčující koupelovou sůl, k dezinfekci pár zrníček hypermanganu. Lázeň trvá 8-10 min.



Obrázek 44 Změkčující koupel pro nohy, vlastní fotografie z výuky

- 5) Ošetření kuřích ok, kdy nejprve odstraníme pomocí skalpelu ztvrdlou kůži nad kuřím okem, špičkou skalpelu kuří oko opatrně obkroužíme a očkovými štipkami kuří oko vyštípáme. Vydezinfikujeme.
- 6) Ošetření mozolů, zrohovatělé pokožky pomocí skalpelu nebo créda, ošetření puchýřů.



Obrázek 45 Práce se skalpelem, vlastní fotografie z výuky

7) Zpilování a uhlazení kůže na chodidle pilníkem na nohy.



Obrázek 46 Zpilování chodidel, vlastní fotografie z výuky

- 8) Ošetření nehtů – stříhání do rovna nebo do mírného obloučku, pilování a dočištění žlábkovou škrabkou.
- 9) Masáž nohou.
- 10) Peeling nohou.
- 11) Masky a zábaly na nohy, např. parafinový zábal.
- 12) Lakování a zdobení nehtů.



Obrázek 47 Lakování nehtů u nohou, vlastní fotografie z výuky

13) Nanesení krému nebo výživného balzámu na nohy.



Zákazník: muž pracující ve stavebnictví a používající předepsanou pracovní obuv.

Věk: 40 let.

Typ pleti a stav nehtů: mykóza-povrchová, potivé nohy, zarostlé nehty, kuří oka, varixy.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu kůže a nehtů na nohou, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klienta a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.20 Masáž nohou při pedikúře



Účinky masáže nohou při pedikúře: mechanicky povzbuzovat krevní oběh v kůži a ve svalech nohou, zvýšení prokrvení a tím urychlení přísunu kyslíku a živin do tkání. Masáž je prospěšná na nohy unavené, chladné, nebo po omrzlinách. Masáž upevňuje tělesné a duševní zdraví, léčí nebo doléčuje některé chorobné a poúrazové stavy.

Indikace masáže nohou při pedikúře:

- na zdravé, ale unavené nohy;
- při podélně nebo příčně ploché noze;
- u sportovců k udržení výkonnosti;
- rekonvalescentům po delším ležení, dovolí-li jim to lékař;
- po odstranění sádrových obvazů, v době nápravného rehabilitačního cvičení, aby se znovu obnovila výkonnost ochablých kloubů a svalů;
- při špatném prokrvení nohou.

Kontraindikace masáže nohou při pedikúře:

- nemasírujeme nohy při poranění kůže na nohou, kožních zánětech, vyrážkách, plísniích;
- v případech, jsou-li na nohou rozšířené žíly po zánětech, trombóze, při varixech - křečových žil;
- při silně potivých nohou, zde by se bílá mokvající pokožka snadno poranila a mohly by vzniknout trhliny, infekce;
- u klientů s Bürgerovou nemocí cév;
- při těhotenství od 4. měsíce.

Masážní přípravky - masážní krém, masážní emulze, masážní olej, lihové roztoky, pěnění mýdla, kosmetická vazelína

Technologický postup masáže nohou při pedikúře:

- 1) úvodní tření plochami dlaní (palce ruky pedikérky masírují plosku nohy klientky);
- 2) tření obtahováním;
- 3) roztírání patkou;
- 4) roztírání špetkou;
- 5) roztírání pěstí;
- 6) vytírání prstů a nártu palci;
- 7) na kotníku – roztírání patkou, špetkou a palci;

8) závěrečné tření (palce ruky pedikérky masírují nárt nohy klientky).



Zákaznice: kadeřnice.

Věk: 55 let.

Typ pleti a stav nehtů: kuří oka, mozoly, puchýře, ploché nohy, zarostlý nehet, varixy, bércový vřed.

Určete technologický postup ošetření, doporučte vhodné přípravky a pomůcky k ošetření podle typu a stavu kůže a nehtů na nohou, vhodnou poradenskou službu pro domácí péči klientky a rozhodněte, zda je nutné ošetření u dermatologa, popř. u jiného lékaře.

3.21 Slovníček pojmů

Pleť normolipická – jedná se o typ pleti podle promaštění, určení podle Dr. Feřteka, jedná se o pleť normální a smíšenou (V. Rozsívalová, 2000, s. 79).

Pleť alipická – jedná se o typ pleti podle promaštění, určení podle Dr. Feřteka, jedná se o pleť suchou, stárnoucí (V. Rozsívalová, 2000, s. 79).

Pleť dysseborhoická – jedná se o typ pleti podle promaštění, určení podle Dr. Feřteka, jedná se o pleť aknézní, mastnou (V. Rozsívalová, 2000, s. 79).

Normotonie – stav tonusu (pružnost, stav kolagenních a elastických vláken ve škáře) a turgoru (obsah vody v pokožce), výsledné testy pomocí kožní řasy a test kompresně rotační vyšly negativní, vlákna v kůži jsou pružná, vody v pokožce je v normě (V. Rozsívalová, 2000, s. 81).

Hypotonie – stav tonusu (pružnost, stav kolagenních a elastických vláken ve škáře) a turgoru (obsah vody v pokožce), výsledné testy pomocí kožní řasy a test kompresně rotační vyšly slabě pozitivní, vlákna v kůži začínají atrofovat, ubývá vody v pokožce (V. Rozsívalová, 2000, s. 81).

Atonie – stav tonusu (pružnost, stav kolagenních a elastických vláken ve škáře) a turgoru (obsah vody v pokožce), výsledné testy pomocí kožní řasy a test kompresně rotační vyšly silně pozitivní, vlákna v kůži atrofují, množství vody v pokožce je snižené (V. Rozsivalová, 2000, s. 81).

Charakteristika vad a odchylek na pleti:

Pilózní névus – pigmentový névus, ze kterého vyrůstá jeden nebo více chloupků, které nikdy nevytrháváme, pouze zastříhujeme. Odstranění u lékaře excizí, tj. vyříznutím (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 124).

Junkční névus – pigmentový névus. Odstranění u lékaře excizí (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 124).

Milie – drobná zrníčka keratinu o velikosti máku nebo špendlíkové hlavičky, barva bílá až mírně nažloutlá, lokalizace nejčastěji oční okolí, líce. Odstraňují se při kosmetickém ošetření, po napáře jednorázovou jehlou jemně napíchnout a obsah keratinu vytlačit. Místo vpichu dezinfikovat (V. Rozsivalová, 2000, s. 85).

Teleangiektázie – névy z krevních cest, rozšířené kapiláry v obličejí, jsou kontraindikací pro tepelné napáčky, peeling, prohřívání obličejí IR lampou. Odstranění cévním laserem, elektrokoagulací u dermatologa (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 125).

Pavoučkovitý krevní névus – névus z krevních cest, stejné jako u teleangiektázie (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 125).

Senilní hemangiom – jedná se o cévní névus, který vzniká stárnutím kůže na místech, kde často působí zevní vlivy. Odstranění cévním laserem (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 125).

Hyperpigmentace – porucha pigmentace, zvýšená pigmentace (např. pihy, chloasma, skvrnitá pigmentace), nutná vysoká ochrana proti UV záření. Odstranění u dermatologa pomocí chemického peelingu nebo laserem, krytí make-upem nebo korektorem. Kosmetička může aplikovat bělicí masky a krémy, jemný chemický peeling k projasnění pleti (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 127).

Depigmentace, hypopigmentace – porucha pigmentace, snížené množství pigmentu v kůži, rozděluje se na vrozenou (př. albinismus) a získanou (vitiligo, leukoderma). Vitiligo vzniká z neznámých příčin, bělavé skvrny na kůži, které jsou ostře ohraničené hyperpigmentačním lemem (V. Rozsivalová, 2000, s. 88). Leukoderma vzniká v místech odhojených kožních projevů, kde chybí v kůži pigment a tak vznikají bílé skvrny. Léčba většinou spočívá v aplikaci ochranných krémů proti UV záření s faktorem 50+, krytí klinickým make-upem. Konzultace s dermatologem (V. Rozsivalová, O. Knoblochová, 2001, s. 129).

Permanentní make-up v obočí – dočasná, umělá tetováž, používá se u klientek, které chtějí docílit dlouhodobého zbarvení obočí, nebo u obočí, kde chybějí chloupky do požadovaného tvaru. Doba efektu 3 – 5 let, poté je nutné barvu doplnit (V. Rozsivalová, 2000, s. 88).

Rosacea – onemocnění mazových žláz, jedná se o chronické, zánětlivé onemocnění, typické je zčervenání ve střední části obličeje, postihuje převážně ženy mezi 30 – 40 lety věku, nejsou zde komedony, u mužů ji může doprovázet i zbujení vaziva na nose, tzv. rhinophyma, léčba u dermatologa, v akutním výsevu kosmetické ošetření se nedoporučuje. (K. Teplá a kol., 2001, s. 44).

Dermatitis perioralis – chronické, recidivující onemocnění mazových žláz, vyskytuje se spíše u mladých žen v okolí úst, u horších forem i na tvářích a v okolí očí výsevem červených pupínek. Příčina vzniku není známá, obviňují se hormonální antikoncepce, líčidla, přípravky s halogenidy (zubní pasty, ústní vody s fluorem, chlorovaná voda), kortikoidy. Léčba u dermatologa. Kosmetické ošetření neprovádíme v akutním výsevu dermatitidy (K. Teplá a kol., 2001, s. 45).

Komedony – projev akné, ucpání vývodu mazové žlázy, jsou černé (otevřené) a bílé (uzavřené) – lze odstranit po napárci vytlačení obsahu mazové zátky, červené zanícené – neodstraňujeme, jen dezinfikujeme (K. Teplá a kol., 2001, s. 43).

Jizvy – jedná se o vazivovou náhražku kůže, vzniká po úrazu, rozdělují se podle vzhledu jizev na hypertrofické (nad úroveň kůže), atrofické (vpadlé pod úroveň kůže), trofické v úrovni kůže a keloidy (zbytnělé hypertrofické jizvy). Léčba spočívá ve správném ošetření

rány po úrazu, ovlivnit lze čerstvou jizvu při hojení jemnou tlakovou masáží, ošetření jizvy biostimulačním laserem, dermabraze (V. Rozsívalová, 2000, s. 86).

Omrzlina 1. stupně – vzniká působením chladu na nezakrytých partiích obličeje, objeví se zčervenání, necitlivost v místě omrzliny. Doporučíme ochranu pomocí ochranných mastných krémů, nyní nedráždivé jemné ošetření kosmetikou pro citlivou pleť (V. Rozsívalová, O. Knoblochová, 2001, s. 22).

Alergicky reagující pleť – jedná se o stupeň reaktivity, pro práci kosmetičky obtížná pleť, snadno dojde k podráždění, zčervenání, poštipování a pálení pleti. Používat pouze kosmetické přípravky určené pro citlivou pleť, masťové základy bez přídavku vonných látek, konzervačních a antioxidačních látek. Pokud se přecitlivělost objeví v průběhu ošetření, přípravek ihned smyjeme vlažnou vodou a aplikujeme studený obklad z Jarischova roztoku na zklidnění podráždění, nebo klidnicí masku. Do kartotéčního záznamu si červeně vyznačíme látky, na které vzniká citlivost (K. Teplá a kol., 2001, s. 19).

Hyperergická pleť – jedná se o stupeň reaktivity, pleť je přecitlivělá až citlivá, může dojít k podráždění, zčervenání, poštipování a pálení pleti. Vadí ji konkrétní látky v přípravcích nebo určité kosmetické řady. Při ošetření se vyhneme přípravkům a látkám v přípravcích, na které je klientka přecitlivělá. Pokud se přecitlivělost objeví v průběhu ošetření, přípravek ihned smyjeme vlažnou vodou a aplikujeme studený obklad z Jarischova roztoku na zklidnění podráždění, nebo klidnicí masku. Do kartotéčního záznamu si červeně vyznačíme látky, na které vzniká citlivost (V. Rozsívalová a kol., 2000, s. 122).

Senilní keratóza – ostře ohraničené ložisko na místě, kde často působí zevní vlivy, může být lehce vyvýšené, může zde vyrůst kožní růžek. Léčba u dermatologa (V. Rozsívalová a kol., 2000, s. 86).

Hypertrichóza – porucha ovlasení, zvýšené ochlupení, u žen nejčastěji nad horním rtem, na tvářích a na krku, postihující například ženy v období klimakteria z hormonálních vlivů. Můžeme ji odstranit dočasnou epilací pomocí pinzety, teplým a studeným voskem; u dermatologa trvalou epilací pomocí elektrokoagulace nebo laseru (V. Rozsívalová, O. Knoblochová, 2001, s. 138).

Xantelazma – žlutavé destičky na očních víčkách, naplněné cholesterolem, vznikají vychytáváním cholesterolu z krve u osob se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi, s cukrovkou nebo s kardiovaskulárním onemocněním. Odstranění excizí, úprava jídelníčku. (V. Rozsívalová, O. Knoblochová, 2001, s. 132).

4 Evaulace a zpětná vazba na hodnocení učebního textu

Chtěla jsem si kvalitu a efektivnost výše popsaného učebního textu ověřit tím, že jsem oslovila dvě rozdílné skupiny s prosbou o vyplnění dotazníku. První skupinou je šest učitelek a instruktorek, které odborný výcvik vyučují a připravují své žáky na profesní dráhu, druhou skupinou je patnáct žáků tohoto oboru, které hodnotí, jak by se jim z těchto textů připravovalo a učilo. Každá vybraná skupina tedy posuzovala tyto učební texty z jiného hlediska.

4.1 Hodnocení učitelek a instruktorek

Z odpovědí učitelek a instruktorek, které jsou odborníky na výuku praxe tohoto oboru, jsem nabyla dojmu, že je zpracovaný text zaujal. *„Text je vypracován velmi pečlivě a důkladně. Kosmetičky nemají možnost čerpat z učebnic, proto je velmi důležitá příprava pedagoga. Text je v pořádku, jen bych poupravila rozdělení textu na stránky, což není vůbec problém“.*

Text považovaly za užitečný jak pro žáky, tak pro učitele: *„Učební text je přehledný a pro žáky užitečný“.* *„Jistě je tento text pro danou školu a její odborné učitele přínosný a podporuje didaktické zásady výuky odborných předmětů (jednotnost)“.*

„Tento učební text je dobře uplatnitelný pro všechny ročníky oboru kosmetička a usnadňuje žákům zvládnání teoretické části v odborném výcviku“.

Kladně hodnotily logickou návaznost jednotlivých témat v textu:

„Látka na sebe logicky plynule navazuje a grafické znázornění žákům usnadňuje praktické úkony“. *„Učební text se mi jeví logicky sestavený. Nevím přesně, jaké máte požadavky na práci, ale pro mě je chápavý a dle mých vědomostí srozumitelný“.*

Shodně všechny učitelky velice kladně hodnotily slovníček pojmů: *„Žáci lépe porozumí odbornému textu“.*

„Odborné pojmosloví je důležité pro další vzdělávání kosmetiček v rámci odborných seminářů“.

„Je stručný a srozumitelný“.

„Vysvětlení pojmu ve zkrácené, ale podstatné formě. Ulehčí žákyni učení“.

Jako pracovnice v oboru služeb péče o tělo chápou, že užívání odborného názvosloví je pro profesionály zásadní a potřebné, nejen pro orientaci mezi odborníky, v odborných publikacích a odborných časopisech, ale i ve spolupráci s kosmetickými firmami a ve spolupráci s dermatology, ke kterým mohou svoji klientelu odkazovat s kožními projevy.

Na otázku, zda by výše uvedený učební text používaly pro výuku, většinou všechny učitelky odpověděly, že ano. Úkoly k procvičování hodnotí jako velmi podnětné, ale jen středně náročné a průměrně hodnotí také grafické zpracování textu.

4. 2 Hodnocení žákyň

Vyjádření žákyň bylo výrazně pozitivní, získala jsem pocit, že je to velice zaujalo a vnímají tyto učební texty jako velkou pomoc k přípravě na praxi, k samostudiu a domácí přípravě, k opakování probraného učiva. Texty by přispěly k usnadnění jejich domácí přípravy na vyučování a možnost procvičovat učivo, ve kterém mají ještě rezervy.

V otázce, kde žákyně žádám o jejich postřehy a názory, se mi dostalo těchto odpovědí, cítuji:

„Text byl srozumitelný a určitě má využití jako učební materiál“.

„Je to přehledné a určitě by se mi z toho dobře učilo“.

„Vše je dobře promyšlené a zpracované, důkladně propracované“.

„Myslím si, že je text dobře přehledný, dá se v něm dobře vyznat a spojit si souvislost s praxí“.

„Vše je srozumitelné a věřím, že se z toho hodně člověk naučí“.

„Tato diplomová práce se mi velmi líbila, dobře se s ní dá pracovat a slovníček pojmů na konci se mi velmi líbil. Bylo to velmi dobře provedené!“

„Dobrá příprava a opakování pro maturitu“.

„Přehledné, srozumitelné“.

„Je to přehledné opakování pro maturitní zkoušku“

Překvapivé je pro mne zjištění, že žákyně většinou preferují tištěný text (11 žákyň) před elektronickým (4 žákyně), domnívala jsem se, že spíše většina žákyň této věkové kategorie zvolí elektronickou verzi textu pro jeho snadnější dostupnost, přepravu a možnost dle potřeby v jakémkoliv okamžiku do něho nahlédnout a požadované téma si vyhledat.

5 Závěr

Diplomovou práci jsem vypracovala jako studijní text pro žákyně oboru Kosmetické služby, kterým by mohla, dle mého názoru, pomoci v přípravě na praktickou maturitní zkoušku. Z jejich hodnocení těchto textů pomocí dotazníku je zřejmé, že by jim tyto učební texty usnadnily přípravu na vyučování a domácí přípravu na zkoušky. Dále také jako výukový materiál pro učitele odborného výcviku a instruktory, kterým bych chtěla usnadnit práci při výuce. Dle jejich vyjádření není pro ně tato forma sjednocených textů až tak zásadní. Snažila jsem se touto formou ukázat problematiku nových využívaných metod v ošetření, poskytnout souhrn technologických postupů a využití nových pomůcek, které usnadňují práci i čas ve výuce. Dnes není ucelená učebnice nebo kniha, která by všechny tyto nové metody a souhrnné technologické postupy popisovala, proto jsem chtěla pomocí učebnic a různých textů sestavit tento výukový materiál, který je především také doplněn o názorné fotografie z výuky, pro lepší představivost o probíraném tématu.

Při tvorbě těchto učebních textů jsem čerpala z různých knih, středoškolských učebnic, internetu a vzdělávacích programů pro tento konkrétní předmět. Všechna probíraná témata jsou součástí tematického plánu pro výuku Odborného výcviku oboru Kosmetické služby a jsou zahrnuta v praktické části maturitní zkoušky.

Při přípravě na vyučování musí učitel odborného výcviku používat a čerpat z více odborných učebnic, které jsou určeny pro výuku teorie. Technologické postupy uvedené ve starších vydáních učebnic jsou v dnešní době často již zastaralé, nepoužívané a lze z nich čerpat jen okrajově. Proto je nutné tyto učební texty doplňovat o novinky z oboru služeb a novými technologickými postupy. Při tvorbě těchto učebních textů jsem uvažovala nejen o jejich vlastním obsahu, ale také jsem se snažila najít vhodné metody výuky pro praktický nácvik a pro opakování probraného učiva v teoretické výuce a propojit ji s praktickou výukou na odborném výcviku. Cílem mojí práce je vypracování učebních textů srozumitelně, přehledně, názorně a pochopitelně. Učební text je doplněn o otázky k zopakování probraného učiva a k praktickému procvičení, které mají sloužit k ověření získaných vědomostí, znalostí a porozumění u žáků při praktických dovednostech při obsluze klientely a pro podání odborné poradenské služby. Mohou sloužit také jako zpětná kontrola pro učitele

a instruktora odborného výcviku, k jeho vlastnímu hodnocení o průběhu vyučování. Otázky lze využít při ústním zkoušení nebo jako zadání při zkoušení praktických dovedností.

Učební texty by mohly mít podobu tištěných textů, které vyučující žákům vytiskne a namnoží v požadovaném počtu, nebo v elektronické podobě, která lze průběžně aktualizovat a doplňovat podle nejnovějších požadavků trhu péče o pleť, a také v elektronické podobě ji lze snadno rozesílat pro potřeby instruktorů na instruktorská pracoviště služeb podle umístění žáků na odbornou praxi v rámci výuky nebo v rámci souvislé měsíční praxe. V dnešní době někteří žáci upřednostňují elektronické učebnice před tištěnými, pro jejich snadnější dostupnost, přepravu a mají možnost dle potřeby v jakémkoliv okamžiku do ní nahlédnout a požadované téma si vyhledat. K mému překvapení ale mnou oslovené žákyně preferují většinou tištěné texty.

6 Seznam použitých informačních zdrojů

- Bednaříková, I. *Jak psát studijní text pro distanční vzdělávání*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7042-981-X.
- Hladílek, M. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých. 2.* přepracované vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2009. ISBN 978-808-6723-754.
- Kalhous, Z. *Školní didaktika*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. ISBN 80-7067-920-4.
- Kalhous, Z., Obst, O. *Školní didaktika*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-571-4.
- Maňák, J. *Nárys didaktiky*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3123-9.
- Maňák J., Janík, T., Švec, V. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008. ISBN 978-80-7315-175-1.
- Maňák, J., Klapko, D. *Učebnice pod lupou*. 1. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-124-3.
- Maňák, J., Knecht, P. *Hodnocení učebnic*. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-148-5.
- Niedner, R., Adler, Y. *Kožní choroby*. Praha: Triton, 2010. ISBN 978-80-7387-206-9.
- Průcha, J. *Moderní pedagogika*. 3., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7367-047-X.
- PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.
- PRŮCHA, J. *Učebnice: teorie a analýza edukačního média: příručka pro studenty, učitele, autory učebnic a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-49-4.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- Rozsivalová, V. a kol. *Kosmetika I*. Praha: Informatorium, 2000. ISBN 80-86073-71-8.

Rozsivalová, V., Knoblochová, O. *Kosmetika II*. Praha: Informatorium, 2001. ISBN 80-86073-72-6.

Sikorová, Z. *Hodnocení a výběr učebnic v praxi*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2007. ISBN 978-80-7368-412-9.

Sikorová, Z. *Výběr učebnic na základních a středních školách*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7042-373-0.

Skalková, J. *Pedagogika a výzvy nové doby*. Brno: Paido, 2004. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-060-3.

Skalková, J. *Obecná didaktika*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1821-7.

Sýkora, M. *Učebnice: její úloha v práci učitele a ve studijní činnosti žáků a studentů*. 1. vyd. Praha: EM-Effect, 1996. ISBN 80-900566-1-X.

Teplá, K. a kol. *Kosmetika III*. Praha: Informatorium, 2001. ISBN 80-86073-79-3.

Valenta, M. *Koncepce a tvorba učebnic*. 1. vyd. Olomouc: Netopejr, 1997. ISBN 80-902057-8-X.

Vališová, A., Kasíková, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

Vosmík, F. *Nemoci kůže prevence a léčba v kostce*. Grada Publishing, 1995. ISBN 80-7169-100-3.

Zormanová, L. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Kurikulární dokumenty

Školní vzdělávací program 69-41-L/01 Kosmetické služby [online] Střední škola služeb a řemesel Stochov, J. Šípka 187, 273 03 Stochov [cit. 2018-04-01] Dostupné z: <http://www.ssars.cz/cz/obory/69-41-l-01-kosmeticke-sluzby>

7 Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník pro učitele a instruktory OV

Příloha 2 – Dotazník pro žáky

8 Seznam obrázků

Obrázek 1 Body nanesení čistícího přípravku, vlastní fotografie z výuky	28
Obrázek 2 Dočištění pleti pomocí kosmetických houbiček, vlastní fotografie z výuky	28
Obrázek 3 Ideální délka obočí, učebnice Kosmetika II., str. 80	31
Obrázek 4 Barvení obočí a řas, vlastní fotografie z výuky.....	34
Obrázek 5 Formování obočí, vlastní fotografie z výuky	35
Obrázek 6 Formování obočí, vlastní fotografie z výuky	35
Obrázek 7 Kartotéční záznam, vlastní tvorba	37
Obrázek 8 Parařinová maska, vlastní fotografie z výuky	40
Obrázek 9 Hluboké ruční čištění pleti, vlastní fotografie z výuky	42
Obrázek 10 Čištění pleti expresorem, vlastní fotografie z výuky	43
Obrázek 11 Ozonizér, vlastní fotografie z výuky.....	44
Obrázek 12 Ošetření pleti ozonizérem, vlastní fotografie z výuky	44
Obrázek 13 Nanesení peelingového přípravku na obličej, vlastní fotografie z výuky.....	45
Obrázek 14 Ruční peeling pleti, vlastní fotografie z výuky	45
Obrázek 15 Aplikace pleťové masky, vlastní fotografie z výuky	47
Obrázek 16 Adstringentní prášková maska, vlastní fotografie z výuky	47
Obrázek 17 Postup kosmetické masáže obličeje, krku a dekoltu, učebnice Kosmetika II, str. 39	53
Obrázek 18 Postup mikromasáže očního okolí pomocí obrazových nákresů, učebnice Kosmetika III., 2001, s. 96	57
Obrázek 19 Postup mikromasáže očního okolí pomocí obrazových nákresů, učebnice Kosmetika III., 2001, s. 96	58
Obrázek 20 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky	62
Obrázek 21 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky	62
Obrázek 22 Večerní líčení, vlastní fotografie z výuky	63

Obrázek 23 Detail líčení oka, vlastní fotografie z výuky	63
Obrázek 24 Palety očních stínů, vlastní fotografie z výuky	64
Obrázek 25 Sada štětců na líčení, vlastní fotografie z výuky	64
Obrázek 26 Nástroje pro manikúru, vlastní fotografie z výuky	66
Obrázek 27 Pilování nehtů, vlastní fotografie z výuky	66
Obrázek 28 Zatlačování eponychia kopýtkem, vlastní fotografie z výuky	67
Obrázek 29 Lakování nehtů, vlastní fotografie z výuky.....	68
Obrázek 30 Korekce laku na nehtech, vlastní fotografie z výuky	68
Obrázek 31 Přípravky pro parafínový zábal na ruce, vlastní fotografie z výuky	71
Obrázek 32 Dezinfekce rukou, vlastní fotografie z výuky	72
Obrázek 33 Aplikace výživné masky pod parafín, vlastní fotografie z výuky.....	72
Obrázek 34 Ponoření ruky do parafínu, vlastní fotografie z výuky	73
Obrázek 35Nanesení ochranných prostředků, vlastní fotografie z výuky.....	73
Obrázek 36 Nanesení termo- rukavic, vlastní fotografie z výuky	74
Obrázek 37 Přípravky pro olejový zábal na ruce, vlastní fotografie z výuky	76
Obrázek 38 Dezinfekce pokožky rukou, vlastní fotografie z výuky	76
Obrázek 39 Přístroj na ohřev oleje, vlastní fotografie z výuky	77
Obrázek 40 Aplikace olejového zábalu, vlastní fotografie z výuky	77
Obrázek 41 Termo-rukavice, vlastní fotografie z výuky.....	78
Obrázek 42 Ozařování IR lampou, vlastní fotografie z výuky	78
Obrázek 43 Nástroje na pedikúru, vlastní fotografie z výuky	80
Obrázek 44 Změkčující koupel pro nohy, vlastní fotografie z výuky	81
Obrázek 45 Práce se skalpelem, vlastní fotografie z výuky	82
Obrázek 46 Zpilování chodidel, vlastní fotografie z výuky	82
Obrázek 47 Lakování nehtů u nohou, vlastní fotografie z výuky.....	83

Příloha č. 1

DOTAZNÍK PRO UČITELE A INSTRUKTORY OV

Vážení kolegové, v rámci zpracování diplomové práce jsem zpracovala studijní text pro obor Kosmetické služby. Prosím Vás o jeho přečtení a poskytnutí zpětné vazby formou přiloženého dotazníku. Vaše kritické připomínky mi umožní provést konečnou úpravu daného textu. Předem děkuji za Váš čas, ochotu a upřímnost.

Bc. Květoslava Bohatá

1. Uveďte, jaké studijní texty využíváte při výuce tématu péče o pleť.

.....

2. Zhodnoťte předložený učební text z níže uvedených hledisek (zakroužkujte na škále prisuzovanou hodnotu 1 – nejlepší, 5 – nejhorší)

Věcná správnost 1 2 3 4 5

Náročnost 1 2 3 4 5

Srozumitelnost 1 2 3 4 5

Přehlednost 1 2 3 4 5

Grafické zpracování 1 2 3 4 5

3. Využila byste tento učební text pro výuku v rámci odborného výcviku?

a) Ano, určitě

b) Ano, ale (doplňte)

.....

.....

c) Ne

4. Zhodnoťte uvedené úkoly k procvičování z níže uvedených hledisek (zakroužkujte na škále přisuzovanou hodnotu 1 – nejlepší, 5 – nejhorší)

Náročnost 1 2 3 4 5

Podnětnost 1 2 3 4 5

5. Považujete slovníček pojmů za užitečný pro žáky?

a) Ano (prosím zdůvodněte svoji odpověď)

.....
.....

b) Ne (prosím zdůvodněte svoji odpověď)

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

6. Považujete podobný typ úkolů v učebním textu za vhodný?

a. Ano

b. Ne

7. Prosím Vás o slovní vyjádření k tomuto učebnímu textu a další Vaše podnětné postřehy a názory, jak text ještě upravit a jak s textem dále pracovat

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

Příloha č. 2

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

V rámci zpracování diplomové práce jsem zpracovala studijní text pro obor Kosmetické služby. Prosím Vás o jeho přečtení a poskytnutí zpětné vazby formou přiloženého dotazníku. Vaše kritické připomínky mi umožní provést konečnou úpravu daného textu. Předem děkuji za Váš čas, ochotu a upřímnost.

Bc. Květoslava Bohatá

1. Uveďte, jaké studijní texty využíváte při studiu tématu péče o pleť?
.....

2. Jak byste hodnotila jednotlivé stránky tohoto učebního textu? (zakroužkujte na škále přisuzovanou hodnotu 1 – nejlepší, 5 – nejhorší)

Náročnost 1 2 3 4 5

Srozumitelnost 1 2 3 4 5

Přehlednost 1 2 3 4 5

Grafické zpracování 1 2 3 4 5

3. Domníváte se, že daný učební text Vám může pomoci k lepšímu porozumění, přípravě a zopakování učiva než dosud používané učební materiály?

Ano

Ne

4. Myslíte si, že je v učebním textu dostatek úkolů k procvičování?

a) Ano, byl jich dostatek

b) Ne, bylo jich málo

c) Bylo jich zbytečně moc

5. Jak je hodnotíte z hlediska z níže uvedených hledisek (forma hodnocení jako ve škole 1 – nejlepší, 5 – nejhorší, zakroužkujte přisuzovanou hodnotu)

Náročnosti 1 2 3 4 5

Podnětnosti 1 2 3 4 5

Využitelnosti v praxi 1 2 3 4 5

6. Pomohl Vám slovníček pojmů na konci učebního textu?

ano

ne

7. Uvítala byste tento učební text v tištěné formě, nebo dáváte přednost textům v elektronické verzi?

a) Tištěná verze

b) Elektronická verze

8. Prosím Vás o slovní vyjádření k tomuto učebnímu textu a další Vaše podnětné postřehy a názory

.....

.....

.....

.....

.....