

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТУЛУНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Сборник практических заданий**  
**по дисциплине Санитария и гигиена**  
образовательной программы (ОП) по специальности/профессии СПО  
**43.01.02 «Парикмахер»**  
для обучающихся 1 курса

2020г.

<p>Одобрено на заседании ПЦК наименование Протокол № <u>5</u> от «<u>27</u>» <u>января</u> 2020г Председатель ПЦК <u>[подпись]</u> подпись <u>Косыгина И.И.</u> Ф.И.О.</p>	<p>Утверждено на заседании методического совета Протокол № <u>3</u> от «<u>1</u>» <u>11</u> 2020г Председатель МС <u>[подпись]</u> подпись <u>Филиппова И.И.</u> Ф.И.О.</p>
--	---

Сборник практических заданий разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.02 Парикмахер

**Организация-разработчик:** ГБПОУ «Тулунский аграрный техникум»

**Разработчик (и):** преподаватель, Кошкарева Ирина Николаевна

## Пояснительная записка

Практические задания по дисциплине Санитария и гигиена разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), программы и учебного плана ГБПОУ Иркутской области «Тулунский аграрный техникум» по профессии 43.01.02. Парикмахер базовой подготовки, форма обучения очная, сроком обучения 2г10мес.

В результате выполнения практических заданий по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- соблюдать санитарные требования;
- предупреждать профессиональные заболевания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с преподавателем, социальными партнерами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## Практическая работа №1

Параметры микроклимата помещений организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

1. Внимательно изучите таблицу.

2. Заполните свободную колонку.

Период года	Категория работ по уровню энергозатрат, Вт	Температура, °С	Температура поверхности, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/сек
Холодный период (среднесуточная температура наружного воздуха ниже + 10 °С)	Іб (140-174)		+20-24		Не более 0,1
Теплый период года (среднесуточная температура наружного воздуха + 10 °С и выше)	Іб (140-174)		+21-25		Не более 0,1

## Практическая работа № 2

Организация рабочего места в соответствии с санитарными нормами и правилами

1. Внимательно изучите таблицу.

2. Заполните свободные ячейки во второй колонке.

№ п/п	Наименование помещений	Площадь на 1 рабочее место, м <sup>2</sup>	Примечание
1.	Помещения для посетителей: зал ожидания  гардероб для посетителей	3,0 до 10 рабочих мест;  1,5 – на каждое последующее;  0,3	Площадь зала ожидания и гардероба не менее 6,0 м <sup>2</sup>
2.	Залы парикмахерского обслуживания: универсальное рабочее место парикмахера	4,5-8,0  Рабочее место парикмахера – 4,5 м <sup>2</sup> при наличии отдельного помещения для мытья и окраски волос, 8 м <sup>2</sup> - при оборудовании моек в зале парикмахерского обслуживания.  Парикмахерская на 1 рабочее место не менее 15,0 м <sup>2</sup> с учетом зала ожидания, гардероба для посетителей и рабочего места парикмахера	Парикмахерская на 1 рабочее место не менее 15,0 м <sup>2</sup> независимо от профиля
3.	Помещения для мытья и окраски волос, химической завивки волос		Предусматривать в парикмахерских от 10 рабочих мест
4.	Косметический кабинет	от 12,0	

№ п/п	Наименование помещений	Площадь на 1 рабочее место, м <sup>2</sup>	Примечание
		площадь на 1 рабочее место - 12 м <sup>2</sup> , на каждое последующее - 2 м <sup>2</sup>	
5.	Кабинет маникюра		При установке маникюрного столика в женском зале – дополнительно 6,0 м <sup>2</sup>
6.	Кабинет педикюра		
7.	Кабинет по наращиванию ногтей		
8.	Массажный кабинет	Площадь на 1 массажный стол не менее 8,0 м <sup>2</sup> , при площади кабинета не менее 12 м <sup>2</sup>	
9.	Помещение для проведения постижерных работ	4,5	4,0 м <sup>2</sup> на каждое дополнительное рабочее место
10.	Прачечная	От 9,0 (с учетом типа стиральной машины)	Не предусматривать при централизованной стирке белья
11.	Помещение для отдыха и приема пищи	1,5 м <sup>2</sup> на 1 человека, но не менее 6 м <sup>2</sup> в парикмахерских до 5 рабочих мест. Свыше – на каждого работника не менее 1,5 м <sup>2</sup>	Не менее 6 м <sup>2</sup>
12.	Подсобные помещения, кладовые (кладовые для белья, для уборочного инвентаря, хранения остриженных волос и др.)	Не менее 1,5 м <sup>2</sup> до 10 рабочих мест; 1,0 м <sup>2</sup> на каждое последующее	
13.	Помещения для хранения дезинфицирующих, моющих средств	Не менее 1,5 м <sup>2</sup> до 10 рабочих мест; 1,0 м <sup>2</sup> на каждое последующее	

№ п/п	Наименование помещений	Площадь на 1 рабочее место, м <sup>2</sup>	Примечание
14.	Помещение или место для организации дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов		
15.	Гардеробные	0,3 м <sup>2</sup> на 1 рабочее место	
16.	Солярий:  раздевальня  пост оператора	Не менее 3 м <sup>2</sup>  Не менее 6 м <sup>2</sup>	
17.	Косметологический кабинет	не менее 12 м <sup>2</sup> при отсутствии стерилизационной; при наличии стерилизационной площадь процедурного кабинета не менее 10 м <sup>2</sup> ; площадь процедурного кабинета кабинет приема врача площадью не менее 10 м <sup>2</sup> ; манипуляционный кабинет площадью не менее 6 кв.м.; материальная – не менее 2 м <sup>2</sup>	
18.	Туалеты для посетителей и персонала	Не менее 2,75 м <sup>2</sup>	Возможно устройство отдельных санузлов для персонала и посетителей
19.	Кабинет декоративной косметики		
20.	Кабинет администратора	9-12 м <sup>2</sup>	

### Практическая работа № 3

Подбор индивидуальных рабочих инструментов по видам работ

Из предложенного перечня инструмента выбрать нужное и вставить в таблицу

№ п.п	Группы инструментов по видам работ	Виды инструментов по группам
1.	Инструмент для стрижки волос	
2.	Инструмент для окрашивания волос	
3.	Инструмент для химической завивки	
4.	Инструмент для выполнения прически	

1. эл.машинка,
- 2.ножницы простые,
3. фен,
- 4.скелетная щетка,
5. бигуди,
6. климазон,



7. фольга,
8. расческа комбинированная,
9. брашинг,
10. эл. щипцы,
11. силиконовая шапочка для мелирования,
12. ножницы филировочные,
13. утепляющий колпак,
14. шейкер,
15. мисочка,
16. расческа хвостик,
17. зажимы для фиксации волос,
18. кисточки,
19. расческа трезубец,
20. пеньюар,
21. невидимки,
22. перчатки,
23. крем для кожи лица,
24. пулилизатор,
25. ватные жгуты,
26. расческа с ручкой,
27. мерный стаканчик,
28. фен для сушки волос,
29. коклюшки,
30. утюжок для выпрямления волос.

#### Практическая работа № 4

Исследование на соответствие соблюдения санитарно-гигиенического режима

Заполнить таблицу данными, проведя исследования в учебно-производственной мастерской «Парикмахерской» отделения №4.

№ п.п	Наименование требования СанПин	Соответствие требованиям СанПин
1.	Требования к размещению учебно-производственной мастерской «Парикмахерской»	
2.	Требования к устройству и оборудованию помещений	
3.	Требования к внутренней отделке помещений	
4.	Требования к водоснабжению и канализации	
5.	Требования к микроклимату помещения (температура в помещении)	

6.	Требования к освещению помещения	
7.	Санитарное состояние помещения	
8.	Утилизация отходов	

Сделать вывод по окончанию исследования на соответствие санитарного режима.

## Практическая работа № 5

Соблюдение личной гигиены и гигиены рабочего места

1. Внимательно изучите таблицу.
2. Заполните свободную колонку.

№ п.п	Наименование требований в соответствии с СанПин	Правильный ответ в соответствии с СанПин
1.	Индивидуальные средства защиты при окрашивании волос	
2.	Индивидуальные средства защиты при стрижке волос	
3.	Сколько раз в смену убирается место мастера	
4.	Сколько раз в год проходят флюорографию парикмахеры	
5.	Что делаем с руками перед началом выполнения манипуляций с волосами и в завершении?	
6.	Что делаем если расческа упала на пол?	
7.	Необходимо ли парикмахеру проходить предварительный	

	медицинский осмотр при устройстве на работу?	
8.	Какие полотенца используем при мытье волос?	
9.	Когда проводится дезинфекция инструмента?	
10.	Где храним остриженные волосы?	

## Практическая работа № 6

Соблюдение дезинфекции и стерилизации оборудования и рабочего места

1. Внимательно изучите таблицу.

2. Заполните свободные колонки.

Режим дезинфекции Аламинолом различных объектов

Объект обеззараживания	Концентрация раствора в %	Продолжительность обеззараживания	Способ обеззараживания
Помещение, мебель			Однократное протирание
Санитарно-техническое оборудование			Двукратное протирание
Раковины, унитазы, ванны			Однократное протирание
Белье			Замачивание
Изделия парикмахерского назначения из металлов; Стекла, резины; Пластмассы			Погружение

Приготовление рабочих растворов Аламинола: вставьте нужные показатели

Концентрация растворов в %	Количество аламинола в мл.	Количество воды в мл.
1		1000
1,5		1000

3		1000
5		1000

Приготовление рабочих растворов Хлорамина: вставьте нужные показатели

Концентрация растворов в %	Количество хлорамина в гр.	Количество воды в мл.
0,5		1000
1		1000
2		1000

## Практическая работа № 7

Определение типов заболеваний по образцам и подбор профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний

Заполнить таблицу исходя из изученного материала.

№ п.п	Тип заболевания	Краткая характеристика	Профилактические мероприятия
1.	Варикозное расширение вен		
2.	Экзема		
3.	Чесотка		
4.	Педикулез		
5.	Сифилис		
6.	Вич. инфекция		
7.	Спид		



## Практическая работа № 8

### Определение типов волос по образцам

Определить тип волос основываясь на характеристику, исходя из изученного материала.

Внимательно ознакомится с таблицей и заполнить пустую колонку

№ п.п	Типы волос	Краткая характеристика	Средства по уходу за волосами (народные рецепты)
1.	Смешанные		Подбор шампуней и укладочных средств по типу волос
2.	Сухие		Подбор шампуней и укладочных средств по типу волос
3.	Жирные		Подбор шампуней и укладочных средств по типу волос

4.	Нормальные		Подбор шампуней и укладочных средств по типу волос

### Практическая работа № 9

Применение и состав средств по уходу за волосами

Внимательно ознакомится с таблицей и заполнить пустую колонку

№ п.п	Типы волос	Краткая характеристика	Средства по уходу за волосами (народные рецепты)
1.	Смешанные	Волосы у корней жирные, быстро загрязняются, блестят, а на концах сухие, ломкие, секутся.	
2.	Сухие	Они плохо поддаются укладке, часто выпадают, не блестят, кончики постоянно секутся	
3.	Жирные	Отличаются повышенным блеском, имеют вид смазанных маслом. Уже на	

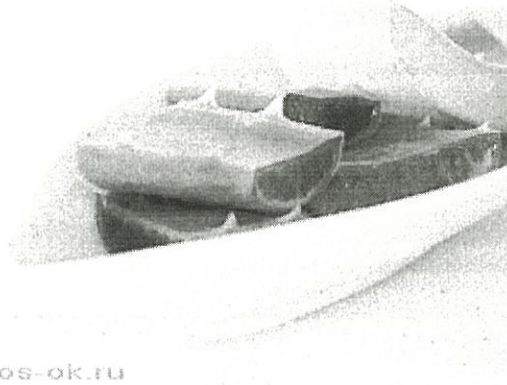
		второй третий день после мытья они становятся сальными, лоснящимися, начинают слипаться в пряди	
4.	Нормальные	Отсутствует перхоть, волосы легко укладываются, не секутся и не склеиваются в пряди	

**Группа делится на подгруппы для выполнения практического задания.**

**1 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Алоэ, мед, лимонный сок, касторовое масло.** Смешать столовую ложку сока алоэ и лимонного сока, добавить столовую ложку касторового масла и чайную ложку меда.



Втереть в кожу головы, [volos-ok.ru](http://volos-ok.ru) остатки  
распределив по волосам. Держите под полотенцем до 1 часа, смойте с  
шампунем.

**2 подгруппа:  
Приготовить и нанести маску.**

**Алоэ, миндальное масло, мед, зубчик чеснока.** Смешать по одной  
столовой ложке каждого компонента и добавить измельченный зубчик  
чеснока. Нанести на кожу головы и по всей длине. Оставить под  
полотенцем на час, смыть с шампунем.

**3 подгруппа:  
Приготовить и нанести маску.**

**Алоэ, желток, горчица, сливки.** Смешайте два яичных желтка, две  
столовых ложки сока алоэ, чайную ложку горчичного порошка и  
столовую ложку сливок. Вотрите смесь в кожу головы и распределите по  
всей длине. Держите под полиэтиленом и полотенцем 1 час, смойте с  
шампунем.

**4 подгруппа:  
Приготовить и нанести маску.**

**Морская соль.** Возьмите морскую соль мелкого помола. Волосы смочите  
чистой водой. Втирайте соль в кожу головы на протяжении 10 минут. Соль  
можно смешать с небольшим количеством кефира. Можно смыть её сразу  
или оставить на полчаса под полотенцем. Процедура проводится 1-2 раза в  
неделю.

#### **4 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Настойка красного перца.** Купить настойку перца можно в любой аптеке. Будьте осторожны, если у вас чувствительная кожа. Учтите, что чем больше разбавить перцовку водой, тем сильнее она жжет, и тем, соответственно, сильнее эффект.

#### **5 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Настойка перца, луковый сок, репейное масло, мед, желток.** Смешать по одной столовой ложке перцовой настойки, лукового сока, репейного масла и меда, добавить один яичный желток.

#### **6 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Настойка перца, кефир, желток.** 1 столовая ложка настойки перца смешивается с одним желтком и 100 мл кефира.

## Практическая работа № 10

Применение и состав средств по уходу за кожей

Внимательно ознакомится с таблицей и заполнить пустые колонки

№ п.п	Тип кожи	Краткая характеристика	Средства по уходу за кожей
1.	Нормальная		
2.	Сухая		
3.	Жирная		

4.	Смешанная		

**Группа делится на подгруппы для выполнения практического задания.**

**1 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

### **Маска из огурца**

Вы готовите салатик легкий, не забудьте и про себя любимую. Пару ломтиков огурца кладем в холодильник, пока режем салатик, протрем кожу лица (предварительно умывшись!), сделаем небольшой массаж, а после приготовления салатика эти два холодные ломтики огурца наложим на глаза и приляжем на 5 -10 минут. Свежесть взгляда вас порадует.



## **2 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

### **Маска из картофеля**

Очистить картофель, натереть на мелкой терке, немного отжать массу и положить ее на область под глазами. Полежать так 10 минут. Маска такая прекрасно помогает избавиться от мешков под глазами.

## **3 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

### **Маска из моркови**

Можно протереть просто кожу морковным соком. Можно свежую морковь натереть на терке и смешать с медом. Конечно, проверить на отсутствие аллергии. Оставить маску на 15 минут, отдохнув, смыть теплой водой. Улучшится цвет лица, кожа станет более подтянутой, эластичной, посвежевшей.

## **4 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

При жирной коже рекомендуется маска, в составе которой – 0,5 ст. ложки меда, 2 ст. ложки заварки зеленого чая и 2 ч. ложки лимонного сока. Все перемешивается до однородной массы, наносится на лицо и на минут 10-15 остается на коже. Смывать исключительно прохладной водой.

## **5 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

### **Яблочная маска**

На терке нужно натереть кислые яблоки. Достаточно двух яблок. Яичный белок должен быть хорошо взбит, а к нему добавьте тертое яблоко. Маску нанесите на лицо на ¼ часа, а затем смойте водой 25-30 градусов. После данной маски на лице сузятся поры, и нормализуется активная работа сальных желез.

## **6 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

### Маска из меда

Подготовьте сорок граммов меда, к которым добавьте сметану, а также несколько капелек сока лимона. Нанесите толстый слой маски на лицо. По истечении трети части часа ее удаляют водой примерно 37 градусов и наносят крем. Благодаря данной маске, ваша кожа очищается, становится мягче, а цвет лица более ровным.

## Практическая работа № 11

Применение и состав средств по уходу за ногтями

Внимательно ознакомится с таблицей и заполнить пустую колонку

№ п.п	Причины повреждения ногтевой пластины	Способы устранения повреждений
1.	Ломкость ногтевой пластины	
2.	Слоение ногтевой пластины	
3.	Грибок ногтя	

4.	Замедленный рост ногтевой пластины	

**Группа делится на подгруппы для выполнения практического задания.**

**1 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Масляные ванночки для ногтей.** Налейте в небольшую плошку немного касторового или оливкового масла, слегка подогретого на водяной бане.

Опустите ногти в миску на **5-10 минут**.

Ванночки вообще полезны для ногтей для ногтей.

Во-первых, эта процедура **значительно увлажняет ногти и предотвращает их от ломкости.**

Во-вторых, питает их **витаминами и микроэлементами**. Добавление свежесжатого лимонного сока в масляную ванночку особенно полезно, если ногти слоются.

В-третьих, после такой процедуры **ускоряется рост ногтей**.

Делайте ванночки хотя бы раз в неделю. Если же у вас есть проблемы с ногтями, то следует проводить такую процедуру 2, а то и больше раз в неделю. После ванночки обязательно намажьте руки питательным кремом.

## **2 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

Если же у вас слоются ногти, то вот **несколько советов по уходу за слоющимися ногтями:**

Приготовьте ванночку из смеси различных масел и подержите ногти в течение 5 минут:

- 2 капли масла лимона,
- 2 капли ладана,
- 2 капли чайного дерева,
- 2 капли розы,
- 10 мл масла зерен пшеницы,
- 10 м масла жожоба.

## **3 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

1 раз в неделю делайте ванночку для рук из кукурузного масла, куда добавлены 3 капли йода.

## **4 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**

**Для укрепления хрупких и ломких ногтей** 1–2 раза в неделю следует делать ванночки из теплого растительного масла с добавлением витамина А, 3 капель йода или 5 капель лимонного сока.

Если у вас нет времени на держание ногтей в ванночке, то можно просто протереть ногти ватным тампоном, смоченным в теплом масле.

## **5 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**



**Солевые ванночки.** Солевой раствор помогает укрепить ногти в домашних условиях. Может быть вы и раньше замечали, что после отдыха на море, когда ежедневно купаешься в соленой морской воде, ногти становятся намного крепче и начинают расти быстрее.

Разведите несколько ложек крупной морской соли теплой водой в небольшой емкости и опустите туда ногти на несколько минут.

Проделывайте эту процедуру 2-3 раза в неделю, но не чаще, потому что слишком долгое воздействие соленой воды не очень хорошо отражается на коже.

**6 подгруппа:**

**Приготовить и нанести маску.**



Если **ногтевая пластина пожелтела**, то может помочь лимон. Разрежьте лимон пополам и погрузите ногти в мякоть лимона на несколько минут. Сок лимона отбеливает ногти и предотвращает их расслоение.