



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ»

Συγγραφική ομάδα

Στέλλα Χατζοπούλου

Φωτεινή Βλαχάκη

Ευδοξία Γώγου

Βικτωρία Δαλιάνη

Φιλομένη Δεδραμή

Ιωάννα Κατσιοκοπούλου

Σπυρίδων Κοττώρης

Ζήσιμος Λυκούδης

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Ευγενία Γιαλιά

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	7
2	Εισαγωγή	9
A	Περιγραφή ειδικότητας	11
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	11
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	12
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	12
2 . 2	Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	12
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	15
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	16
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	19
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	20
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	22
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	22
2 . 1 . A	ΑΝΑΤΟΜΙΑ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	22
2 . 1 . B	ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	30
2 . 1 . Γ	ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ	36
2 . 1 . Δ	ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	42
2 . 1 . Ε	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	48
2 . 1 . ΣΤ	ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	54
2 . 1 . Ζ	ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ	59
2 . 1 . Η	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ	64
2 . 1 . Θ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	70

2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	76
2 . 2 . Α	ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	76
2 . 2 . Β	ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ	81
2 . 2 . Γ	ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	86
2 . 2 . Δ	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	91
2 . 2 . Ε	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ	97
2 . 2 . ΣΤ	ΜΑΚΙΓΙΑΖ	102
2 . 2 . Ζ	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ	109
2 . 2 . Η	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	114
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	120
2 . 3 . Α	ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	120
2 . 3 . Β	ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA (TV, VIDEO, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ)	126
2 . 3 . Γ	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ	131
2 . 3 . Δ	ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	137
2 . 3 . Ε	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ	142
2 . 3 . ΣΤ	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	147
2 . 3 . Ζ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	152
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	158
2 . 4 . Α	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	158
2 . 4 . Β	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ	166
2 . 4 . Γ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ	171
2 . 4 . Δ	ΜΑΚΙΓΙΑΖ SPECIAL EFFECTS (ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ)	178
2 . 4 . Ε	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	185
2 . 4 . ΣΤ	ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ – SPA	190
2 . 4 . Ζ	ΞΕΝΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: ΑΓΓΛΙΚΑ	196
2 . 4 . Η	ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ (ΤΑΤΟΥΑΖ), ΧΕΝΑ, FACE & BODY PAINTING	202
2 . 4 . Θ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	208
3	Διδακτική μεθοδολογία	215
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	218
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	218
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	219
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	220
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	221
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	223
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	223
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	223

2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	225
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	226
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	227
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	232
5 . 1 . Α	ΕΥΤΑΞΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ, ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ	232
5 . 1 . Β	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ	233
5 . 1 . Γ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ – ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗ	234
5 . 1 . Δ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ	234
5 . 1 . Ε	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΥΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ	235
5 . 1 . ΣΤ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ	236
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	237
	Βιβλιογραφία	239
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	240
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	250
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	253

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], η οποία υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από το ΕΠ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και την ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπερικλείοντας μια καινοτόμο δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
 - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης,
 - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/-τριών,
 - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκ-

παίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των οδηγιών κατάρτισης, των εγχειριδίων και των τραπεζών θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και τις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες αλλά και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –τις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/-ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια συστηματική βάση, η οποία περιλαμβάνει βασικά στοιχεία για την κατανόηση του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας, αλλά κυρίως επικεντρώνεται στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα (Α΄-Δ΄) Μέρη.

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**
Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σε σχέση με την ειδικότητα.
- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**
Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- **Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και τη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.**

Το Μέρος Γ΄ περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα καθώς και την περίληψη, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα, τις βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά, ένα κείμενο αναφοράς και τις προτεινόμενες πηγές μελέτης κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία, καθώς και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- **Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.**

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης, ενδεικτικές εργασίες που θα εκτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς και οι ειδικές προδιαγραφές υλοποίησης που αφορούν τον εξοπλισμό. Αναλύονται οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ προτείνονται βασικές μεθοδολογικές αρχές για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας.¹

Για τη συγγραφή της μεθοδολογίας ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Ελένη Θεοδωρή, Κωνσταντίνος Μαρκίδης και Δέσποινα Μπαμπανέλου, η οποία ανέλαβε και τη συντακτική της επιμέλεια. Αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «Οριζόντιας Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας» της εν λόγω Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» και με βάση μία κατάλληλη προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

1 Χατζοπούλου, Στ., Καλοφύρη, Π., Μαθιουδάκη, Α. & Λυκούδης, Ζ. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης ειδικότητας ΙΕΚ «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ»¹

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού: «Επιμέρους τομείς και Επαγγέλματα».

1 ΦΕΚ 2661/Β'/30-5-2022

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» είναι ο/η επαγγελματίας, ο/η οποίος/-α, γνωρίζοντας την αισθητική προσώπου και σώματος, το μακιγιάζ, μεθόδους αποτρίχωσης, στοιχεία εναλλακτικών θεραπειών, περιποιήσεις άκρων καθώς και ονυχοπλαστική, εργάζεται σε χώρους αισθητικής, μακιγιάζ, περιποίησης άκρων, spa, βοηθώντας στη διεκπεραίωση των αισθητικών και εναλλακτικών περιποιήσεων, εφαρμόζοντας διάφορα είδη μακιγιάζ, πράξεις αισθητικής άκρων και ονυχοπλαστικής, καθώς και μέρος των αποτρίχώσεων, τηρώντας τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.

Η παροχή υπηρεσιών από τον/την «Ειδικό Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» στον χώρο όπου εργάζεται έχει ως σκοπό την περιποίηση και τον καλλωπισμό του υγιούς δέρματος.²

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Παρέχει υπηρεσίες αισθητικής για το πρόσωπο και το σώμα με φυσικά ή τεχνητά μέσα,
- Παρέχει περιποιήσεις αδυνατίσματος,
- Λαμβάνει το ιστορικό του/της πελάτη/-ισσας,
- Εφαρμόζει καλλυντικά προϊόντα με τις ενδεδειγμένες τεχνικές,
- Παρέχει υπηρεσίες μάλαξης σε πρόσωπο και σώμα,
- Εφαρμόζει μακιγιάζ προσώπου και σώματος, συμπεριλαμβανομένων ειδικών τεχνικών και υλικών, όπου απαιτείται,
- Παρέχει υπηρεσίες αισθητικής άκρων και ονυχοπλαστικής,
- Χρησιμοποιεί μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης σε πρόσωπο και σώμα,
- Εφαρμόζει μάλαξη αρωματοθεραπείας, επιλέγοντας τα κατάλληλα αιθέρια έλαια,
- Παρέχει υπηρεσίες θεραπευτικών λουτρών και ιαματικών πηγών,
- Εφαρμόζει αγωγές ευεξίας και χαλάρωσης,
- Φροντίζει για την καθαριότητα του χώρου εργασίας και κάθε αντικειμένου που συμπεριλαμβάνεται σε αυτόν,
- Οργανώνει τα ραντεβού, λαμβάνοντας υπόψη την απαιτούμενη χρονική διάρκεια εφαρμογής.

2 Εθνικός Οργανισμός πιστοποίησης προσόντων και επαγγελματικού προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ): <https://www.eoppep.gr/index.php/el/professional-outlines>

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» μπορεί να εργαστεί σε:

- Εργαστήρια Αισθητικής,
- Πολυδύναμα κέντρα Αισθητικής και Αδυνατίσματος,
- Αντιπροσωπείες/επιχειρήσεις καλλυντικών προϊόντων,
- Καταστήματα πώλησης καλλυντικών προϊόντων,
- Φαρμακεία, στον τομέα των καλλυντικών προϊόντων,
- Γυμναστήρια, όπου παρέχονται υπηρεσίες Αισθητικής,
- Κέντρα SPA,
- SPA που εδρεύουν σε ξενοδοχεία,
- Κέντρα θαλασσοθεραπείας,
- Κέντρα ευεξίας,
- Ιατρικά κέντρα, όπου παρέχονται υπηρεσίες Αισθητικής,
- Θέατρο, κινηματογράφο, τηλεόραση και φωτογραφία στον τομέα του Μακιγιάζ.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Επαγγελματικό περίγραμμα «ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ»:
<https://ergonesti.eoppep.gr/>
- Επαγγελματικό περίγραμμα «ΕΙΔΙΚΟΥ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ/ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ – Spa»:
https://www.gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%A3%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CF%87%CE%BF%CF%82_%CE%98%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82.pdf
- Ομοσπονδία Σωματείων Επαγγελματιών Διπλωματούχων Αισθητικών Ελλάδος:
<http://www.osedae.gr>
- Διεθνής ένωση Cidesco:
<http://www.cidesco.com>
- Πανελλήνιος Σύνδεσμος Βιομηχάνων & Αντιπροσώπων Καλλυντικών & Αρωμάτων:
<https://psvak.gr/>

- Σωματείο Αισθητικών Ελλάδος (ΣΑΕ):

<https://www.omed.gr/en/%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B7-%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%B6%CE%BF%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89%CE%BD/%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1%CF%82>

- Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αντιπροσώπων Μηχανημάτων Καλλυντικών Αισθητικής:

<https://psamka.gr/>

- Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ):

<https://gnto.gov.gr/>

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους, οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Ευταξία χώρου, επιλογή και τοποθέτηση προϊόντων, εργαλείων και μηχανημάτων, υποδοχή πελάτη/- ισσας και λήψη ιστορικού»	• Φροντίζουν την καθαριότητα του χώρου παροχής υπηρεσιών, των μηχανημάτων, των πάγκων, των εργαλείων και των σκευών, σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, • Επιλέγουν, ορθά, τα υλικά, τα εργαλεία και τα μηχανήματα αισθητικής βάσει ιδιοτήτων και προστιθέμενης εργασίας, • Υποδέχονται τον/την πελάτη/-ισσα με ευγένεια, χρησιμοποιώντας ελληνική ή αγγλική ορολογία, • Λαμβάνουν λεπτομερές ιστορικό, • Κρίνουν την καταλληλότητα των αισθητικών περιποιήσεων, χρησιμοποιώντας τις αντίστοιχες γνώσεις ανατομίας, δερματολογίας και φυσιολογίας, • Αναγνωρίζουν τις ενδείξεις και αντενδείξεις των καλλυντικών προϊόντων εντοπίζοντας τις δράσεις τους, • Ταξινομούν τα είδη των καλλυντικών προϊόντων χρησιμοποιώντας βασικές γνώσεις Κοσμητολογίας.
B. «Εφαρμογή αισθητικών και εναλλακτικών θεραπειών προσώπου και σώματος» συνέχεια >>	• Εφαρμόζουν περιποιήσεις προσώπου και σώματος επιλέγοντας τα κατάλληλα θεραπευτικά πρωτόκολλα, • Χρησιμοποιούν τα καλλυντικά προϊόντα διακρίνοντας τους τύπους δέρματος, • Αναγνωρίζουν τη λειτουργία των μηχανημάτων Ηλεκτροθεραπείας, • Εφαρμόζουν τα διάφορα είδη μάλαξης,

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνέχεια Β. «Εφαρμογή αισθητικών και εναλλακτικών θεραπειών προσώπου και σώματος»	• Προσδιορίζουν τη σπουδαιότητα της μεσογειακής διατροφής, συσχετίζοντας τον ρόλο της με την Αισθητική, • Παρέχουν Πρώτες Βοήθειες στην περίπτωση που καταστεί αναγκαίο, • Εκτελούν τεχνικές Αρωματοθεραπείας χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα αιθέρια έλαια, • Προσδιορίζουν τις χρήσεις του ιαματικού και θαλασσινού νερού, καθώς και των στοιχείων που περιέχονται σε αυτά, στις περιποιήσεις αισθητικής και στα καλλυντικά προϊόντα, • Αναγνωρίζουν τις εξειδικευμένες υπηρεσίες των κέντρων ευεξίας και spa.
Γ. «Εφαρμογή περιποιήσεων Αισθητικής Άκρων – Ονυχοπλαστικής»	• Αναγνωρίζουν τα ανατομικά μέρη του νυχιού διακρίνοντας τις δυσλειτουργίες του, • Αποστειρώνουν τα εργαλεία και τον εξοπλισμό με τις ενδεδειγμένες μεθόδους, • Εφαρμόζουν τις τεχνικές περιποίησης άνω και κάτω άκρων, • Χρησιμοποιούν τεχνικές δημιουργίας τεχνητών νυχιών, επιλέγοντας τα κατάλληλα υλικά και εργαλεία.
Δ. «Εφαρμογή μεθόδων αποτρίχωσης»	• Επιλέγουν, ορθά, τη μέθοδο αποτρίχωσης, • Πραγματοποιούν σωστή προετοιμασία του/της πελάτη/-ισσας και μεθόδους αποστείρωσης, • Εφαρμόζουν τα στάδια της επιλεγμένης διαδικασίας αποτρίχωσης, εφόσον επιτρέπεται.
Ε. «Εφαρμογή υλικών και Τεχνικές του Μακιγιάζ»	• Ορίζουν βασικές έννοιες του Μακιγιάζ διακρίνοντας τα είδη του, • Αναγνωρίζουν τη χρήση των υλικών και εργαλείων χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα για τη διεκπεραίωση της εργασίας τους, • Σχεδιάζουν τα μακιγιάζ που καλούνται να εφαρμόσουν, • Εκτελούν εξειδικευμένες τεχνικές, • Ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της εργασίας που τους ανατίθεται.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
Στ. «Οργάνωση των μονάδων Αισθητικής»	• Διακρίνουν τις βασικές έννοιες της Επιχειρηματικότητας αναλύοντας το περιβάλλον εργασίας, • Εφαρμόζουν κανόνες επαγγελματικής συμπεριφοράς και δεοντολογίας αναπτύσσοντας σωστή συνεργασία με τον εργοδότη και το προσωπικό, • Διαχειρίζονται το πελατολόγιο τηρώντας τα αρχεία και τα προγραμματισμένα ραντεβού, • Ελέγχουν το απόθεμα των προϊόντων καταγράφοντας τις προμήθειες, • Εφαρμόζουν τεχνικές πωλήσεων αναπτύσσοντας στρατηγικές μάρκετινγκ και δημόσιες σχέσεις με τους/τις πελάτες/-ισες.



Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	2		2									
2	ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	2		2	1		1						
3	ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ	1		1	1		1						
4	ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	1		1	1		1						
5	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	1	3	4	1	3	4						
6	ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ		1	1									
7	ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ	1	3	4									
8	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ	1	2	3		2	2	1	3	4			
9	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		2	2		3	3		3	3			
10	ΜΑΚΙΓΙΑΖ				1	3	4						
11	ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ							1		1			
12	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ				1	3	4	1	1	2			
13	ΜΑΚΙΓΙΑΖ – MEDIA (TV, VIDEO, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ)							1	3	4			
14	ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ							1	1	2			
15	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ							1	3	4	1	3	4
16	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ										1	1	2
17	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ – MARKETING										1		1
18	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ										1		1
19	ΜΑΚΙΓΙΑΖ – SPECIAL EFFECTS (ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ)											3	3

συνέχεια >>

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
20	ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ – SPA										1	1	2
21	ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ (ΤΑΤΟΥΑΖ), ΧΕΝΑ ΚΑΙ BODY PAINTING											2	2
22	ΞΕΝΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: ΑΓΓΛΙΚΑ										1		1
23	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ											4	4
ΣΥΝΟΛΟ		9	11	20	6	14	20	6	14	20	6	14	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.A • ANATOMIA – ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της ανατομίας και της φυσιολογίας. Γίνεται περιγραφή της δομής και της λειτουργίας του κυττάρου, του σχηματισμού των ιστών και, τελικά, των οργάνων του ανθρώπινου σώματος. Αναλύονται η δομή και η λειτουργία των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού: του ερειστικού (σκελετικό σύστημα), του μυϊκού, του πεπτικού, του ενδοκρινικού και του αναπνευστικού συστήματος. Ορίζεται η αιματική κυκλοφορία του σώματος και κατηγοριοποιούνται οι αισθήσεις του ανθρώπου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράφουν τις φυσιολογικές λειτουργίες και τους μηχανισμούς αλληλορύθμισης του ανθρώπινου οργανισμού σε επίπεδο κυττάρου, ιστού, οργάνου και λειτουργικού συστήματος,
- Διατυπώνουν την ανατομική δομή του ανθρώπινου σώματος και τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα,
- Περιγράφουν τη δομή των σκελετικών μυών,
- Ονομάζουν τις ομάδες των μυών, τις εκφύσεις και καταφύσεις τους,
- Εξηγούν τη νεύρωση των μυών και τη βασική κίνησή τους,
- Καθορίζουν τη λειτουργία της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας,
- Περιγράφουν τα κύρια συστατικά των πνευμόνων και τη λειτουργία τους,
- Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες και τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς του ανθρώπινου οργανισμού,
- Περιγράφουν το ενδοκρινικό σύστημα και τις ορμόνες του,
- Καθορίζουν τον ρόλο των ορμονών στη φυσιολογική λειτουργία του σώματος,
- Περιγράφουν το γεννητικό σύστημα ανδρών και γυναικών,
- Εξηγούν τη λειτουργία των αισθήσεων,
- Πείθουν, με βάση τις γνώσεις τους σε ανατομία και φυσιολογία, τον/την πελάτη/-ισσα για την ορθότητα των χειρισμών τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κύτταρο / Ιστός / Μύες / Οστά / Πέψη / Νευρώνας / Αδένες / Ορμόνες / Αίμα / Λέμφος / Ομοιοστασία / Αισθήσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΚΥΤΤΑΡΟ: ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΣΤΑΣΗ, ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΙΑ, ΙΣΤΟΙ, ΟΡΓΑΝΑ, ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
2	ΕΡΕΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ
3	ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
4	ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
5	ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: ΑΙΜΑ, ΛΕΜΦΟΣ
6	ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
7	ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
8	ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΙΣ ΑΔΕΝΕΣ
9	ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΟΡΓΑΝΑ
10	ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΚΥΤΤΑΡΟ: ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΣΤΑΣΗ, ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΙΑ, ΙΣΤΟΙ, ΟΡΓΑΝΑ, ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Κύτταρο: μορφολογία, σύσταση, ομοιοστασία, ιστοί, όργανα, συστήματα» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν το κύτταρο, τους ιστούς, τα όργανα και τα συστήματα. Συγκεκριμένα, περιγράφει τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του κυττάρου, τη χημική σύνθεσή του, τους μηχανισμούς μεταφοράς ουσιών μέσω της κυτταρικής μεμβράνης, την αντλία νατρίου – καλίου, το δυναμικό της μεμβράνης και γενικά την κυτταρική ζωή. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τον όρο «ομοιοστασία» και τον σημαντικό ρόλο της στη διατήρηση της ζωής. Επιπλέον, γίνεται κατανοητός ο σημαντικός ρόλος της κυτταρικής μεμβράνης και των μηχανισμών που διαθέτει για τη μεταφορά και τη διακίνηση διαφόρων ουσιών. Τονίζεται ο ζωτικός ρόλος της αντλίας νατρίου – καλίου για τη διατήρηση του ισοζυγίου και της ομοιοστασίας. Τέλος, ορίζεται τι είναι ιστός, και περιγράφονται τα είδη του και οι λειτουργίες, ορίζονται οι έννοιες τους οργάνου και του συστήματος, ενώ αναφέρονται και όλα τα συστήματα του οργανισμού με τις λειτουργίες τους.

Συνοπτικά, οι καταρτιζόμενοι/-ες, σε αυτή την υποενότητα, κατανοούν βασικούς όρους Ανατομίας – Φυσιολογίας και τον σημαντικό ρόλο της ομοιοστασίας στη διατήρηση της ζωής.

Η απόκτηση αυτών των γνώσεων καθιστά τους/τις καταρτιζόμενους/-ες ικανούς/-ές να κατανοούν την ορολογία άλλων μαθησιακών ενοτήτων, καθώς και να επικαιροποιούν τις γνώσεις τους, χωρίς να δυσκολεύονται με τη χρήση ανατομικών όρων. Οι καταρτιζόμενοι/-ες προτείνεται να παρακολουθήσουν βίντεο όπου περιγράφονται τα μέρη του κυττάρου και ο τρόπος που γίνεται η μεταφορά ουσιών διαμέσου της κυτταρικής μεμβράνης. Επίσης, μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να σχεδιάσουν το κύτταρο με τα μέρη του, τους ιστούς και κάποια όργανα αναφέροντάς τα.

2.1.A.2 | ΕΡΕΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Ερειστικό σύστημα: γενικά στοιχεία, συνδεσμολογία» αποσκοπεί στο να προσφέρει γνώσεις που αφορούν τη δομή και τη λειτουργία του ερειστικού συστήματος. Συγκεκριμένα, περιγράφονται όλες οι λειτουργίες του ερειστικού συστήματος, τα όργανα από τα οποία αποτελείται, η μορφολογία και η σύσταση των οστών, καθώς και πώς αυτά χωρίζονται ανάλογα με το σχήμα τους. Αναλύεται ο συνδετικός, ο χόνδρινος και ο οστίτης ιστός με τις μορφές του: τον συμπαγή και τον σπογγώδη.

Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τον ανθρώπινο σκελετό και τα μέρη του, δηλαδή τον σκελετό του κορμού, τον σκελετό των άνω και κάτω άκρων, και με τα επιμέρους οστά από τα οποία αποτελούνται. Η ολοκλήρωση αυτής της εκπαιδευτικής υποενότητας γίνεται με την παροχή γνώσεων που σχετίζονται με τη συνδεσμολογία. Έτσι, έρχονται σε επαφή με νέους όρους, όπως είναι οι αρθρώσεις και τα είδη τους, οι διαρθρώσεις και οι συναρθρώσεις. Παρέχεται μια λεπτομερής επισκόπηση των αρθρώσεων σε κάθε τμήμα του ανθρώπινου σκελετού.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται με τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά όρους σχετικούς με την ανατομία και τη φυσιολογία των οστών, καθώς η άσκηση του επαγγέλματος απαιτεί τη χρήση των όρων αυτών. Έτσι, μπορούν να πείθουν τους/τις πελάτες/-ισσες για τις γνώσεις τους κατά την εφαρμογή θεραπειών σε συγκεκριμένη περιοχή του σώματος. Ως δραστηριότητα, προτείνεται να χρησιμοποιηθεί ο ανθρώπινος σκελετός (διδακτικό πρόπλασμα), και οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ταξινομήσουν τα οστά ανάλογα με το σχήμα τους, να κατανοήσουν πώς συνδέονται μεταξύ τους και τι είδους κινήσεις πραγματοποιούνται στις διάφορες αρθρώσεις.

2.1.A.3 | ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Μυϊκό σύστημα» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος και των οργάνων από τα οποία αποτελείται. Οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις σχετικές με τους μυς, τον μυϊκό ιστό από τον οποίο δομούνται, τα είδη και τη

λειτουργία τους. Στην υποενότητα αυτή παρέχεται λεπτομερής ανάλυση της δομής και της λειτουργίας της μυϊκής ίνας, ορίζεται τι είναι μυϊκή συστολή και τι μυϊκός τόνος. Όλα αυτά αποτελούν βασικό εργαλείο ώστε να γίνουν κατανοητές οι διαφορές μεταξύ των γραμμωτών ή σκελετικών μυών από τους λείους μυς. Τέλος, παρέχεται μια λεπτομερής επισκόπηση των μυϊκών ομάδων που απαρτίζουν το μυϊκό σύστημα του ανθρώπου, καθώς και των κινήσεων που πραγματοποιούνται.

Συνοπτικά, οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις για τους μυς, καθώς κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους χρειάζεται να αντιμετωπίσουν διαταραχές που σχετίζονται με τους μυς, όπως μυϊκούς πόνους, σπασμούς, μώλωπες, και να επιλέξουν την κατάλληλη και πιο αποτελεσματική θεραπεία τους. Για την πληρέστερη κατανόηση, προτείνεται η προβολή βίντεο με τα είδη του μυϊκού ιστού, τις μυϊκές ομάδες και τις κινήσεις που πραγματοποιούνται σε διάφορες αρθρώσεις του ανθρώπου. Επίσης, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να χωριστούν σε ομάδες και να σχεδιάσουν μυς ανάλογα με τη μορφή και τη θέση τους.

2.1.A.4 | ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Νευρικό σύστημα» παρέχει στους/στις καταρτιζόμενους/-ες γνώσεις για το σύστημα αυτό, το οποίο ρυθμίζει και συντονίζει τις λειτουργίες των οργάνων, ανάλογα με τα εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα και αποτελεί, επίσης, την έδρα των πνευματικών και ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπου. Εστιάζεται στον νευρικό ιστό και τα στοιχεία του, που είναι το νευρικό κύτταρο ή νευρώνας και η νευρογλοία. Περιγράφεται η δομή του νευρώνα και η λειτουργική διαίρεσή του σε αισθητικό, κινητικό και συνδετικό. Προσδιορίζεται η νευρογλοία, η λειτουργία της και οι τύποι της στο ΚΝΣ (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα) και στο ΠΝΣ (Περιφερικό Νευρικό Σύστημα). Αναφέρονται το πυραμιδικό και εξωπυραμιδικό σύστημα, η παρεγκεφαλίδα και τα βασικά γάγγλια με τη θέση τους και τη λειτουργία τους.

Παρέχονται στοιχεία για το αυτόνομο νευρικό σύστημα (ΑΝΣ), το οποίο λειτουργεί ανεξάρτητα από τη βούληση των ανθρώπων, νευρώνει την καρδιά, τους αδένες και τους λείους μυς των αγγείων και των σπλάχνων και διακρίνεται στο συμπαθητικό και στο παρασυμπαθητικό. Περιγράφονται οι συνάψεις, δηλαδή οι ειδικές θέσεις όπου γίνεται η μεταβίβαση της διέγερσης από τον ένα νευρώνα στον άλλο ή στα εκτελεστικά όργανα (μυς, αδένες) με την έκκριση χημικής ουσίας του νευροδιαβιβαστή, π.χ. ακετυλοχολίνη (παρασυμπαθητικό σύστημα), νορεπινεφρίνη ή νοραδρεναλίνη (συμπαθητικό σύστημα).

Στην υποενότητα αυτή, οι καταρτιζόμενοι/-ες, κατανοώντας τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, εφοδιάζονται με τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να αντιλαμβάνονται μια διαταραχή του νευρικού συστήματος, όπως πόνος, μούδιασμα, μειωμένη αισθητικότητα, και να παραπέμπουν τον/την ασθενή σε ειδικό. Προτείνεται η παρακολούθηση βίντεο για τα είδη των νευρικών κυττάρων και τις λειτουργίες τους, καθώς και για το πώς μεταβιβάζεται ένα ερέθισμα από νευρικό κύτταρο σε έναν μυ, μέσω της νευρομυϊκής σύναψης.

2.1.A.5 | ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: ΑΙΜΑ, ΛΕΜΦΟΣ

Η εκπαιδευτική υποεπένδυση «Κυκλοφορικό σύστημα: αίμα, λέμφος» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση εννοιών που το αφορούν: της καρδιάς, των αγγείων, του αίματος και της λέμφου. Συγκεκριμένα, περιγράφεται η ανατομία και η λειτουργία της καρδιάς, των αρτηριών, των φλεβών και των τριχοειδών. Γίνεται λεπτομερής περιγραφή του καρδιακού κύκλου, που αντιστοιχεί σε έναν καρδιακό παλμό. Οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τη μικρή και τη μεγάλη κυκλοφορία του αίματος. Τονίζεται ότι το αίμα αποτελείται από πλάσμα και κύτταρα (ερυθρά αιμοσφαίρια, λευκά αιμοσφαίρια, αιμοπετάλια). Κατανοούν ότι τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι κύτταρα χωρίς πυρήνα, περιέχουν την αιμοσφαιρίνη, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο, ενώ τα λευκά αιμοσφαίρια είναι κύτταρα των οποίων η κύρια αποστολή είναι η άμυνα του οργανισμού. Τονίζεται ότι τα αιμοπετάλια συμβάλλουν στην αιμόσταση, και ότι η λέμφος είναι το υγρό των ιστών, το οποίο περιέχει άχρηστες ουσίες που αποβάλλουν τα κύτταρα μέσω των λεμφικών αγγείων.

Σε αυτή την υποεπένδυση, τονίζεται ο ρόλος του κυκλοφορικού συστήματος με κεντρικό όργανο την καρδιά, η οποία λειτουργεί ως αντλία, και με περιφερικά όργανα τις αρτηρίες και τις φλέβες. Το ερέθισμα για την καρδιακή λειτουργία δίνει ο φλεβοκομβός, ο βηματοδότης της καρδιάς.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν τον ζωτικό ρόλο της καρδιάς και της κυκλοφορίας του αίματος, που συμβάλλουν στη θρέψη, οξυγόνωση, ανάπτυξη και διατήρηση στη ζωή των πιο απομακρυσμένων κυττάρων του οργανισμού. Προτείνεται παρακολούθηση βίντεο για τα κύτταρα του αίματος με τις επιμέρους λειτουργίες τους. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες προτείνεται να χωριστούν σε ομάδες και να καταγράψουν τη μικρή και τη μεγάλη κυκλοφορία του αίματος και την ανταλλαγή της ύλης στους ιστούς και τους πνεύμονες.

2.1.A.6 | ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εκπαιδευτική υποεπένδυση «Αναπνευστικό σύστημα» αποσκοπεί στην εισαγωγή των καταρτιζόμενων σε βασικές έννοιες που το αφορούν. Περιγράφεται η λειτουργία του, η οποία συνίσταται στην ανταλλαγή οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα, ενώ παρέχεται επισκόπηση των οργάνων που το αποτελούν. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι διακρίνεται σε ανώτερο και κατώτερο τμήμα, καθώς και τον καθοριστικό ρόλο των πνευμόνων, όπου πραγματοποιείται η ανταλλαγή των αερίων: η είσοδος του οξυγόνου στο αίμα και η αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα. Επιπλέον, εξηγείται πώς ρυθμίζονται ο αερισμός και η αναπνοή και ποια είναι η λειτουργία της αεροφόρου οδού. Τέλος, παρουσιάζεται η πνευμονική αναπνοή, η οποία διακρίνεται σε τέσσερα βασικά στάδια: τον πνευμονικό αερισμό, την ανταλλαγή αερίων μεταξύ κυψελίδων και αίματος, τη μεταφορά οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα μέσω του αίματος προς και από τα κύτταρα, και τη ρύθμιση της αναπνοής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σημασία του αναπνευστικού συστήματος για την οξυγόνωση όλων των κυττάρων, γεγονός που βοηθά, εκτός από τη διατήρησή τους στη ζωή, και στην πρόληψη της γήρανσης. Έτσι, προετοιμάζονται ώστε να είναι σε θέση να ενημερώνουν τους/τις πελάτες/-ισσες πως για την παράταση του αποτελέσματος μιας αντιγηραντικής θεραπείας χρειάζεται σωματική άσκηση και διακοπή καπνίσματος, ώστε να διατίθεται περισσότερο οξυγόνο στα κύτταρα. Προτείνεται να προβληθεί βίντεο που να τονίζει τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος.

2.1.A.7 | ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Πεπτικό σύστημα» παρέχει γνώσεις στους/στις καταρτιζόμενους/-ες που αφορούν τη λειτουργία του συστήματος αυτού, τα όργανα και τους αδένες που το απαρτίζουν. Παρέχεται επισκόπηση του γαστρεντερικού σωλήνα με τα όργανα από τα οποία αποτελείται, δηλαδή τη στοματική κοιλότητα, τον φάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχι, το λεπτό και το παχύ έντερο. Παράλληλα, γίνεται εστίαση και στους αδένες του πεπτικού συστήματος, που είναι οι σιελογόνοι αδένες, το ήπαρ και το πάγκρεας. Περιγράφεται η μάσηση, η κατάποση, η γαστρική κινητικότητα και έκκριση, η κινητικότητα του λεπτού και παχέος εντέρου. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι με το πεπτικό σύστημα ο οργανισμός μας προσλαμβάνει από τις τροφές τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες και νερό), οι οποίες με τη σειρά τους χρησιμεύουν ως δομικά συστατικά για την παραγωγή της ενέργειας που χρειάζεται η πραγματοποίηση των χημικών αντιδράσεων του οργανισμού (μεταβολισμός). Επιπλέον, κατανοούν πώς γίνεται η πέψη και ο μεταβολισμός των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών της τροφής, καθώς και τον ρόλο των βιταμινών στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού.

Στο σύστημα αυτό περιγράφεται, επίσης, ο σπλήνας, αν και είναι όργανο του λεμφικού συστήματος, λόγω γειτνίασης με τα όργανα του πεπτικού.

Με τις γνώσεις αυτές, οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν ότι η ομαλή λειτουργία, η θρέψη και η ανάπτυξη του οργανισμού εξαρτάται από την ικανή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και βιταμινών. Ως δραστηριότητα, προτείνεται να χωριστούν σε ομάδες και να σχεδιάσουν τα όργανα και τους αδένες του πεπτικού συστήματος. Επίσης, μπορούν να συναρμολογήσουν το διδακτικό πρόπλασμα, βάζοντας τα όργανα του πεπτικού συστήματος στη σωστή θέση.

2.1.A.8 | ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΙΣ ΑΔΕΝΕΣ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Ενδοκρινείς αδένες» παρέχει στους/στις καταρτιζόμενους/-ες βασικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με το ενδοκρινικό σύστημα. Ορίζονται οι έννοιες των ορμονών και των ενδοκρινών αδένων. Οι ορμόνες εκκρίνονται από τους ενδοκρινείς αδένες και, ανάλογα με τη χημική τους σύσταση, διακρίνονται

σε πρωτεΐνικές (ή πεπτιδικές), στεροειδείς και αμινοπαράγωγες. Η μειωμένη παραγωγή ή η έλλειψή τους μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις, από ήπιες έως ιδιαίτερα σοβαρές.

Παρουσιάζονται οι βασικοί ενδοκρινείς αδένες, με τις ορμόνες και τις λειτουργίες τους, όπως η υπόφυση, ο θυρεοειδής αδένας, οι παραθυρεοειδείς αδένες, τα επινεφρίδια, οι ωοθήκες, οι όρχις και το πάγκρεας. Ειδικότερα, αναλύεται η υπόφυση, η οποία διακρίνεται στον πρόσθιο λοβό, που ρυθμίζει τη λειτουργία άλλων ενδοκρινών αδένων, και στον οπίσθιο λοβό, που εκκρίνει την ωκυτοκίνη και την αντιδιουρητική ορμόνη. Ο θυρεοειδής αδένας παράγει ορμόνες που σχετίζονται με την ανάπτυξη και τον μεταβολισμό. Οι παραθυρεοειδείς αδένες παράγουν την παραθορμόνη, η οποία ρυθμίζει τον μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου. Το πάγκρεας, ως ενδοκρινής αδένας, παράγει ινσουλίνη και γλυκαγόνη, που συμμετέχουν στη ρύθμιση του μεταβολισμού των σακχάρων. Τα επινεφρίδια είναι ζεύγος αδένων και αποτελούνται από τη φλοιώδη μοίρα, που παράγει κορτικοειδή, και τη μυελώδη, που παράγει κατεχολαμίνες.

Με τις γνώσεις αυτές, οι καταρτιζόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι οι ενδοκρινείς αδένες παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, που είναι πολύπλοκη και εξαρτάται από εσωτερικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Προτείνεται να σχεδιάσουν ένα ανθρώπινο σώμα και να προσδιορίσουν πού βρίσκονται οι ενδοκρινείς αδένες.

2.1.A.9 | ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΟΡΓΑΝΑ

Η εκπαιδευτική υποενοότητα «Αισθητήρια όργανα» αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες σε έννοιες που αφορούν τον ορισμό και τις λειτουργίες του συστήματος των αισθητηρίων οργάνων. Στην υποενοότητα αυτή, τονίζεται ότι τα απαραίτητα στοιχεία για την παραγωγή μιας αίσθησης είναι: το εξωτερικό ερέθισμα, το αισθητήριο όργανο που υποδέχεται το ερέθισμα, το αισθητικό νεύρο μέσω του οποίου μεταβιβάζεται το ερέθισμα, και το ειδικό κέντρο στον φλοιό του εγκεφάλου όπου πραγματοποιείται η αντίληψη του ερεθίσματος. Περιγράφονται τα αισθητήρια όργανα, που είναι το δέρμα για την αίσθηση της αφής, ο οσφρητικός βλεννογόνας για την αίσθηση της όσφρησης, οι γευστικοί κάλυκες στη γλώσσα για την αίσθηση της γεύσης, τα μάτια για την αίσθηση της όρασης και τα αυτιά για την αίσθηση της ακοής.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες αποδέχονται ότι τα αισθητήρια όργανα είναι πολύτιμα και μας φέρνουν σε επικοινωνία με το περιβάλλον. Επίσης, κατανοούν ότι το δέρμα είναι προστατευτικό και αισθητήριο όργανο, που χρήζει συνεχούς και αποτελεσματικής φροντίδας για τη διατήρησή του σε υγιή κατάσταση. Προτείνεται οι καταρτιζόμενοι/-ες να σχεδιάσουν ένα ανθρώπινο σώμα και να προσδιορίσουν τοπογραφικά τα αισθητήρια όργανα. Να εντοπίσει ο καθένας αν οι αισθήσεις που αντιλαμβάνεται μέσω του δέρματος είναι ίδιες σε όλες τις περιοχές του σώματος και, αν όχι, ποιες περιοχές είναι πιο ευαίσθητες.

2.1.A.10 | ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Ουρογεννητικό σύστημα» αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες σε έννοιες που αφορούν το ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα ανδρών και γυναικών.

Αρχικά, περιγράφονται η λειτουργία και τα όργανα του ουροποιητικού συστήματος. Συγκεκριμένα, η εκκριτική μοίρα αποτελείται από τους δύο νεφρούς, ενώ η αποχετευτική μοίρα από τους νεφρικούς κάλυκες, τις δύο νεφρικές πυέλους, τους δύο ουρητήρες, την ουροδόχο κύστη και την ουρήθρα. Τονίζεται ότι οι νεφροί μπορούν να συμπυκνώνουν ή να αραιώνουν τα ούρα που αποβάλλουν, αποτελώντας τον κύριο ρυθμιστικό παράγοντα στην ισορροπία των υγρών του σώματος.

Στη συνέχεια, περιγράφεται το γεννητικό σύστημα του άνδρα και της γυναίκας και τονίζεται ότι τα γεννητικά όργανα διακρίνονται στα έσω γεννητικά όργανα, που παράγουν τα γεννητικά κύτταρα, διάφορα εκκρίματα και ορμόνες, και στα έξω γεννητικά όργανα, που χρησιμεύουν για τη συνουσία. Οι γεννητικοί αδένες του άνδρα είναι οι όρχεις, που εμφανίζουν εξωκρινή λειτουργία, παράγοντας σπερματοζωάρια, και ενδοκρινή λειτουργία, παράγοντας τεστοστερόνη και μικρή ποσότητα οιστρογόνων. Οι γεννητικοί αδένες της γυναίκας είναι οι ωothήκες, που εκκρίνουν οιστρογόνα και περιέχουν τα ωάρια. Αναφέρονται οι ορισμοί ωοθηκικός κύκλος, ωοθυλακιορρηξία και γονιμοποίηση.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι η φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού είναι συνισταμένη πολλών παραγόντων, ότι η ρύθμιση του ισοζυγίου του νερού γίνεται εκτός από το δέρμα και από τους νεφρούς και ότι η ολιστική προσέγγιση του ανθρώπου προϋποθέτει τη γνώση της λειτουργίας και του γεννητικού συστήματος. Ως δραστηριότητα, προτείνεται η αναγνώριση των οργάνων του ουρογεννητικού συστήματος σε ανατομικούς χάρτες ή η τοποθέτηση των οργάνων σε σωστή θέση στο διδακτικό πρόπλασμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Keir, L., Wise, B. A. & Krebs, C. (1996). *Ανατομία & Φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην.
2. Parker, S. (2008). *Το ανθρώπινο σώμα. Ένας οδηγός διανθισμένος με φωτογραφίες και σχήματα για τη δομή, τη λειτουργία και τις δυσλειτουργίες του ανθρώπινου σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Αιγυπτιάδου, Μ.-Ν., Κορφιάτη, Αικ. & Κουρσούμη, Ροδ. (χ.χ.). *Ανατομία – Φυσιολογία – Β΄ ΕΠΑ.Λ.*, Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 23 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/books-pdf.jsp?handle=8547/3200>
2. Biga, L. M., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster M., Matern, Ph., Morrison-Graham, K., Quick, D. & Runyeon, J. (2019). *Anatomy & Physiology*. Oregon State University Corvallis.
3. Παπαδόπουλος, Τρ., Ρίζου, Ε., Διαμαντοπούλου, Μ. & Μαρκαντωνάκης, Π. (χ.χ.). *Ανατομία – Φυσιολογία – Γ΄ ΕΠΑ.Λ.*, Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 23 Αυγούστου 2023 από: <https://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3978>
4. Watson, R. (2005). *Ανατομία & Φυσιολογία για Νοσηλευτές* (12η έκδοση). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.

2.1.B • ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της ανατομίας και της φυσιολογίας του δέρματος, στις πρωτογενείς και δευτερογενείς βλάβες του, και στην επίδραση της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα. Γίνεται προσδιορισμός της φυσιολογικής χλωρίδας του δέρματος, καθώς και διαφόρων παραγόντων που το επηρεάζουν. Ιδιαίτερη σημασία και έκταση δίνεται, επίσης, στην ανάλυση του επιδερμικού φραγμού. Μελετώνται, τέλος, η βιολογική (φυσική) γήρανση, η φωτογήρανση του δέρματος και, γενικότερα, οι παράγοντες που το επηρεάζουν.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Συνοψίζουν τα στοιχεία της ανατομίας του δέρματος,
- Κατατάσσουν τις στιβάδες αυτού,
- Περιγράφουν την ιστολογία και τη φυσιολογία του δέρματος,
- Απαριθμούν τα εξαρτήματα αυτού,
- Αναλύουν τις λειτουργίες και τον συνολικό ρόλο του δέρματος ως θερμορρυθμιστικού και θερμομονωτικού οργάνου του ανθρώπου,
- Αναγνωρίζουν τον ρόλο της ηλιακής ακτινοβολίας,
- Διατυπώνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν το δέρμα,
- Αντιλαμβάνονται τον μηχανισμό της μελανινογένεσης,
- Διακρίνουν τη διαδικασία της φυσικής γήρανσης και της φωτογήρανσης,
- Ερμηνεύουν τη σημασία του επιδερμικού φραγμού,
- Αντιπαραβάλλουν το υγιές με το φωτογηρασμένο δέρμα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δέρμα / Επιδερμίδα / Χόριο / Υπόδερμα / Εξαρτήματα του δέρματος / Τρίχες / Νύχια / Αδένες / Μελανοκύτταρα / Φωτογήρανση / Θερμορρύθμιση / Επιδερμικός φραγμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ANATOMIA ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ, ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
2	ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ, ΝΕΥΡΩΣΗ, ΑΓΓΕΙΩΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
3	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
4	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΡΑΓΜΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
5	ΦΥΣΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ
6	ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.B.1 | ANATOMIA ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ, ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Ανατομία δέρματος, ιστολογία, στιβάδες δέρματος» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών που σχετίζονται με τη δομή

του δέρματος, τη διάρθρωσή του και τους ιστούς του. Αρχικά, ορίζεται το δέρμα και περιγράφεται το επιθήλιο από το οποίο αποτελείται, καθώς και τα βασικά χαρακτηριστικά του. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά τα κύρια στρώματα του δέρματος, δηλαδή η επιδερμίδα, το χόριο και το υπόδερμα, μαζί με τα χαρακτηριστικά και τα επιμέρους δομικά στοιχεία τους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επιδερμίδα, όπου αναλύονται οι τέσσερις στιβάδες της και τα κύτταρα που τη συγκροτούν. Επιπλέον, περιγράφονται το χόριο και το υπόδερμα, με αναφορά στα ανατομικά στοιχεία που περιέχουν.

Τονίζεται ιδιαίτερα αυτή η υποεπάρκεια, γιατί αποτελεί τη βάση για την εκπαίδευση και κατανόηση άλλων μαθησιακών ενοτήτων της ειδικότητας «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», καθώς ως επαγγελματίες η κύρια ενασχόλησή τους θα είναι με το δέρμα. Επομένως, κρίνεται σκόπιμο να γνωρίζουν πολύ καλά την ανατομία του και τα μέρη από τα οποία απαρτίζεται.

Με την απόκτηση αυτών των γνώσεων, οι καταρτιζόμενοι/-ες καθίστανται ικανοί/-ές να κατανοούν την ορολογία των άλλων μαθησιακών ενοτήτων, καθώς και να επικαιροποιούν τις γνώσεις τους, χωρίς να δυσκολεύονται στη χρήση ανατομικών όρων που αφορούν το δέρμα. Για την πληρέστερη κατανόηση, οι διαλέξεις ενδείκνυται να συνοδεύονται με εποπτικό υλικό, όπως άτλαντες, διαφάνειες, ταινίες. Ειδικότερα, οι καταρτιζόμενοι/-ες μπορούν να χωριστούν σε ομάδες, να τους δοθεί εικόνα με τις επιμέρους στιβάδες του δέρματος, και κάθε ομάδα να αναγνωρίσει τα στοιχεία κάθε στιβάδας και να τα καταγράψει.

2.1.B.2 | ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ, ΝΕΥΡΩΣΗ, ΑΓΓΕΙΩΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποεπάρκεια «Εξαρτήματα, νεύρωση, αγγείωση δέρματος» αποσκοπεί στο να προσφέρει τη βάση για την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που αφορούν τα εξαρτήματα του δέρματος. Συγκεκριμένα, περιγράφεται η δομή, η μορφολογία και τα στάδια ανάπτυξης της τρίχας, τα μέρη του νυχιού, και οι αδένες του δέρματος (οι ιδρωτοποιοί, οι σμηγματογόνοι και οι μαζικοί αδένες).

Επίσης, στην εκπαιδευτική υποεπάρκεια, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με την αγγείωση και τη νεύρωση του δέρματος. Τονίζεται ότι το εκτεταμένο αγγειακό δίκτυο του δέρματος βρίσκεται στο υπόδερμα, ενώ η επιδερμίδα στερείται αγγείων. Η νεύρωση προέρχεται τόσο από το αυτόνομο νευρικό σύστημα όσο και από το εγκεφαλονωτιαίο. Το δέρμα διαθέτει πλούσιο νευρικό δίκτυο, που αποτελείται από ελεύθερες νευρικές απολήξεις και αισθητικούς υποδοχείς (ειδικά υποδοκτικά σωματίδια). Τα νεύρα διακρίνονται σε κινητικά (φυγόκεντρα) και αισθητικά (κεντρομόλα). Τα τελευταία, που είναι και τα περισσότερα, σχετίζονται με αισθήσεις, όπως είναι η αφή, η πίεση, ο πόνος, το θερμό και το ψυχρό. Για τον λόγο αυτόν, το δέρμα αποτελεί κυρίως αισθητήριο όργανο.

Όλες αυτές οι γνώσεις είναι πολύ χρήσιμες για να μπορούν οι καταρτιζόμενοι/-ες να φροντίζουν το δέρμα όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται και να μπορέσουν να κατα-

νοήσουν τις βασικές αρχές και άλλων μαθησιακών ενοτήτων της ειδικότητάς τους. Για την πληρέστερη κατανόηση, προτείνεται να παρατηρήσουν τα νύχια τους και να αναγνωρίσουν τα ανατομικά στοιχεία του νυχιού, έχοντας ως οδηγό μια εικόνα του βιβλίου ή του ανατομικού χάρτη. Επίσης, μπορούν να σχεδιάσουν ένα ανθρώπινο σώμα και να εντοπίσουν τα σημεία με την εντονότερη τριχοφυΐα.

2.1.B.3 | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποενοότητα «Φυσιολογικές λειτουργίες του δέρματος» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση των βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν τις φυσιολογικές λειτουργίες του δέρματος και τον σημαντικό ρόλο τους για τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

Τονίζεται ότι το δέρμα καλύπτει και προστατεύει το σώμα από εξωτερικές βλαπτικές επιδράσεις, π.χ. ηλιακή ακτινοβολία, μικρόβια. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι προστατεύει τον οργανισμό από αφυδάτωση και συμβάλλει στη διατήρηση του ισοζυγίου νερού και ηλεκτρολυτών, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, αποταμιεύει λίπος, παρουσιάζει μεταβολικές λειτουργίες, δηλαδή απορροφά και εκκρίνει ουσίες, συμμετέχει στην παραγωγή βιταμίνης D, συμμετέχει στον θηλασμό με τις ειδικά διαμορφωμένες περιοχές, τις θηλές. Επιπλέον, με ειδικούς αισθητικούς υποδοχείς που περιέχει ή με ελεύθερες νευρικές απολήξεις, αποτελεί αισθητήριο όργανο για την αφή, την πίεση, το θερμό, το ψυχρό και τον πόνο. Το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού, καθώς περιέχει κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως τα αντιγονοπαρουσιαστικά κύτταρα Langerhans, τα μακροφάγα και τα μαστοκύτταρα. Τα κύτταρα αυτά ενεργοποιούνται όταν εμφανιστεί μια εξωτερική απειλή και εκκρίνουν ουσίες που ονομάζονται κυτταροκίνες, με στόχο την εξουδετέρωσή της και την προστασία του οργανισμού.

Η άσκηση του επαγγέλματος απαιτεί την άριστη γνώση της φυσιολογίας του δέρματος κατά την εφαρμογή θεραπειών. Αυτές οι γνώσεις θα βοηθήσουν τους/τις καταρτιζόμενους/-ες να κατανοήσουν πως η αποτελεσματική φροντίδα και περιποίηση του δέρματος είναι απαραίτητη όχι μόνο για κοσμητικούς λόγους αλλά και για τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου. Ως δραστηριότητα, προτείνεται να περιγράψουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την εμπειρία τους από έναν τραυματισμό του δέρματος ή ένα έγκαυμα (πώς συνέβη, τι εμφάνισαν, πώς αντιμετωπίστηκε). Επίσης, προτείνεται συζήτηση για το πώς η εφίδρωση βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

2.1.B.4 | ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΡΑΓΜΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποενοότητα «Βιοχημεία του δέρματος, φραγμός του δέρματος, φυσιολογική χλωρίδα του δέρματος» αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες σε γνώσεις που αφορούν τα κύρια δομικά συστατικά του δέρματος και τις ουσίες που αυτό παράγει προκειμένου να επιτελέσει τις σημαντικές λειτουργίες του.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι το δέρμα περιέχει νερό, πρωτεΐνες με δομικό ρόλο (κερατίνη, κολλαγόνο, ελαστίνη) και εξειδικευμένες λειτουργίες, όπως πρωτεογλυκάνες (υαλουρονικό οξύ), λιπίδια, μέταλλα, ηλεκτρολύτες και βιταμίνες. Εκκρίνει τον ιδρώτα και το σμήγμα και είναι προστατευτικό όργανο λειτουργώντας ως χημικός φραγμός (κερατίνη στιβάδα, μικροβίωμα), μηχανικός φραγμός (κερατίνη και επιδερμίδα) και ανοσιακός φραγμός (επιδερμίδα και χόριο). Προστατεύει από την υπεριώδη ακτινοβολία μέσω της κερατίνης στιβάδας, της μελανίνης στην επιδερμίδα και της ενεργοποίησης των μηχανισμών επιδιόρθωσης του DNA. Όσον αφορά τη φυσιολογική χλωρίδα, το δέρμα αποικίζεται από εκατομμύρια μικροοργανισμούς, που όχι μόνο δεν είναι βλαπτικοί αλλά συμβάλλουν και στην άμυνα. Ο αποικισμός αυτών των μικροοργανισμών ποικίλλει ανάλογα με την εντόπιση, την ηλικία το φύλο του ξενιστή, αλλά και εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Οι γνώσεις που λαμβάνουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε αυτή την υποενότητα τους/τις καθιστά ικανούς/-ές να γνωρίζουν τα δομικά συστατικά του δέρματος, καθώς αυτά περιέχονται σε αρκετές θεραπευτικές ή καλλυντικές εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για την αποκατάστασή του. Επιπλέον, μπορούν να εφαρμόσουν τη νέα γνώση σε άλλες μαθησιακές ενότητες της ειδικότητάς τους. Προτείνεται να αναφερθούν καλλυντικές αντιγηραντικές κρέμες και τα συστατικά που περιέχουν, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν πώς βοηθούν στη μείωση των ρυτίδων και τη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.

2.1.B.5 | ΦΥΣΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Φυσική γήρανση του δέρματος, Φωτογήρανση» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν τη φυσική ή βιολογική γήρανση του δέρματος και την εξωγενή ή φωτογήρανση. Το δέρμα, ως εξωτερικό όργανο, έχει ως κύρια λειτουργία την προστασία από το περιβάλλον. Τόσο το ίδιο όσο και τα εξαρτήματά του (τρίχες, νύχια, αδένες) με τον χρόνο επηρεάζονται και επιβαρύνονται από διάφορους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες. Στο πλαίσιο της υποενότητας, προσδιορίζονται οι μορφολογικές μεταβολές της φυσικής γήρανσης και οι παράγοντες που την επηρεάζουν, οι οποίοι διακρίνονται σε εξωγενείς (υπεριώδης ακτινοβολία), ενδογενείς (γενετική προδιάθεση) και στον τρόπο ζωής (διατροφή, κάπνισμα). Επιπρόσθετα, αναφέρονται οι αλλαγές που επιφέρει στο δέρμα η φυσική γήρανση και πώς μπορεί να γίνει πρόληψη των βλαβών που προκαλούνται από την ηλικία και τους εξωτερικούς βλαπτικούς παράγοντες. Αναφέρονται μέσα πρόληψης, όπως η διατροφή, η άσκηση, η χρήση αντιοξειδωτικών ουσιών, η αντιηλιακή προστασία και η περιποίηση του δέρματος με κοσμητολογικά σκευάσματα.

Αυτές οι γνώσεις θεωρούνται βασικές για να μπορούν οι καταρτιζόμενοι/-ες να φροντίζουν το δέρμα ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές του. Η άσκηση του επαγγέλματος απαιτεί την άριστη γνώση των μεταβολών και των αναγκών του δέρματος με την ηλικία, για την καλύτερη εφαρμογή αντιγηραντικών θεραπειών,

ώστε να πείθουν τους/τις πελάτες/-ισσες για τις γνώσεις που διαθέτουν. Προτείνεται ως δραστηριότητα να δοθούν στους/στις καταρτιζόμενους/-ες φωτογραφίες νεαρών και ηλικιωμένων προσώπων και να τους ζητηθεί να περιγράψουν τις διαφορές. Επίσης, να εντοπιστούν και να συζητηθούν οι διαφορές σε φωτογραφίες γυναικών ίδιας ηλικίας που κάποιες ζουν σε πόλεις και κάποιες σε χωριά.

2.1.B.6 | ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Πρωτογενείς και δευτερογενείς βλάβες του δέρματος» εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες σε έννοιες που αφορούν πρωτογενείς και δευτερογενείς στοιχειώδεις βλάβες του δέρματος. Συγκεκριμένα, αναφέρονται οι στοιχειώδεις βλάβες, τα ιδιαίτερα γνωρίσματα και τα κλινικά χαρακτηριστικά τους, με αποτέλεσμα οι καταρτιζόμενοι/-ες να μπορούν με ευχέρεια να τις αναγνωρίζουν και να τις ξεχωρίζουν. Αρχικά, ορίζεται τι είναι στοιχειώδεις βλάβες καθώς και τι πρωτογενείς και δευτερογενείς. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι στις πρωτογενείς βλάβες του δέρματος ανήκουν: η κηλίδα, η βλατίδα, ο πομφός, το φύμα, το οζίδιο, ο όγκος, το κομμίωμα, η φυσαλίδα, η πομφόλυγα, η φλύκταινα, η κύστη. Περαιτέρω, αντιλαμβάνονται ότι όταν εξελίσσονται οι πρωτογενείς στοιχειώδεις βλάβες του δέρματος δημιουργούνται οι δευτερογενείς, οι οποίες είναι: δρυφάδα, διάβρωση, έλκωση, ραγάδα, εφελκίδα, λειχηνοποίηση, λέπια, ατροφία, ουλή. Επιπλέον, ορίζεται τι είναι εξάνθημα και ποια είναι η διαφορά εξανθήματος και ενανθήματος.

Η υποενότητα αυτή θεωρείται πολύ σημαντική και χρήσιμη γιατί οι καταρτιζόμενοι/-ες θα μπορούν να αναγνωρίζουν εγκαίρως στους/στις πελάτες/-ισσές τους βλάβες του δέρματος, οι οποίες, πιθανώς, να χρήζουν ιατρικής παρέμβασης προκειμένου να μην επιμολυνθούν, ή να χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, καθώς μπορεί να αποτελούν πρώιμη εκδήλωση ενός σοβαρού νοσήματος.

Στην υποενότητα αυτή, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην κλινική εικόνα όλων αυτών των στοιχειωδών βλαβών, ώστε να μπορούν οι καταρτιζόμενοι/-ες να τις αναγνωρίζουν με ευχέρεια. Για τον λόγο αυτόν, χρησιμοποιείται πλούσιο εποπτικό υλικό από άτλαντες δερματολογίας. Επιπρόσθετα, μπορεί να γίνει ανάθεση εργασίας, ατομικής ή ομαδικής, ώστε να πραγματοποιήσουν έρευνα στο Διαδίκτυο αναζητώντας στοιχειώδεις πρωτογενείς ή δευτερογενείς βλάβες, ταξινομώντας και συσχετίζοντάς τις με υποκείμενα νοσήματα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Νικολαΐδου, Η. (2006). *Εισαγωγή στη Δερματολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Χρυσομάλλης, Φ. (2005). *Δερματολογία – Αφροδισιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Γαλανού, Ε., Ηλίου, Α. & Μαρκαντώνη-Ντουράκη, Μ. (χ.χ.). *Δερματολογία – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <https://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3897>
2. Bianchi, J., Page, B. & Robertson, S. (2011). *Your Dermatology Pocket Guide: Common Skin Conditions Explained*. Edinburgh: NHS Education for Scotland.
3. Yi Zhen Chiang, N. & Verbov, J. (2009). *Dermatology: A Handbook for Medical Students & Junior Doctors*. British Association of Dermatologists.

2.1.Γ • ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές αρχές της χημείας και της κοσμητολογίας. Τους/Τις εισάγει στις έννοιες του διαλύματος, των συστημάτων διασποράς και των επιφανειοδραστικών ουσιών. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν τη μικροβιολογία των καλλυντικών προϊόντων και τις αλλοιώσεις που μπορεί αυτά να υποστούν από την επίδραση διαφόρων παραγόντων, και εξοικειώνονται με το καλλυντικό προϊόν και το θεσμικό – κανονιστικό πλαίσιο των καλλυντικών και των χημικών ουσιών. Επίσης, σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα, μελετώνται τα συντηρητικά και τα αντιοξειδωτικά που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προϊόντα, ως προς τις ιδιότητές τους και τη δραστηκότητά τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Κατονομάζουν τις βασικές αρχές της χημείας και της κοσμητολογίας,
- Ορίζουν τις χημικές ενώσεις,
- Ταξινομούν τα οξέα, τις βάσεις και τα άλατα,
- Ορίζουν τα διαλύματα και τα συστήματα διασποράς,
- Αναγνωρίζουν τη σύσταση των καλλυντικών,

- Διακρίνουν την επίδραση των καλλυντικών στο δέρμα,
- Κατηγοριοποιούν τις επιφανειοδραστικές ουσίες,
- Ονομάζουν και να διακρίνουν τους διάφορους μικροοργανισμούς,
- Αντιλαμβάνονται αλλοιώσεις των καλλυντικών προϊόντων,
- Διακρίνουν τα συντηρητικά και τις αντιοξειδωτικές ουσίες,
- Ερμηνεύουν την Ελληνική και Διεθνή νομοθεσία των καλλυντικών και των χημικών ουσιών,
- Κατονομάζουν τις ιδιότητες των συντηρητικών και των αντιοξειδωτικών ουσιών,
- Διερωτώνται για την καταλληλότητα των καλλυντικών προϊόντων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Χημικές ενώσεις / Κατηγορίες χημικών ουσιών / Διαλύματα / Συστήματα διασποράς / Σύσταση καλλυντικών / Επιφανειοδραστικές ουσίες / Μικροοργανισμοί / Αλλοιώσεις καλλυντικών / Συντηρητικά / Αντιοξειδωτικά / Νομοθεσία καλλυντικών.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΝΩΣΕΙΣ
2	ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ
3	ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ, ΕΠΙΦΑΝΕΙΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
4	ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
5	ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΣΕΙΣ
6	ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ
7	ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ.1 | ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΝΩΣΕΙΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια των χημικών ουσιών και ενώσεων. Συγκεκριμένα, καθορίζονται τα χημικά στοιχεία και διακρίνονται: στα μέταλλα, που έχουν υψηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα, και στα αμέταλλα, που είναι ημιαγωγοί ή μονωτές. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ότι τα μέταλλα είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου (εκτός από τον υδράργυρο), ενώ στα αμέταλλα συμπεριλαμβάνονται αέρια, στερεά και υγρά.

Γίνεται αναφορά στην ένωση των χημικών στοιχείων και τη δημιουργία χημικών ενώσεων. Στη συνέχεια, ορίζονται και δίνονται παραδείγματα των χημικών ενώσεων και των χημικών αντιδράσεων, έτσι ώστε οι καταρτιζόμενοι/-ες να κατανοήσουν τον τρόπο ένωσης των χημικών στοιχείων από τις οποίες προκύπτουν νέες χημικές ενώσεις.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις τρεις κατηγορίες χημικών ουσιών που συναντά κανείς με μεγάλη συχνότητα: τα οξέα, τις βάσεις και τα άλατα. Οι καταρτιζόμενοι/-ες γνωρίζουν, επίσης, την έννοια της εξουδετέρωσης, ενώ ανακαλύπτουν τη χρήση των οξέων στην αισθητική.

Παράλληλα, παρουσιάζονται τα λίπη και οι σάπωνες, ενώ οι καταρτιζόμενοι/-ες διακρίνουν το ελαιώδες υλικό από το σαπούνι. Επιπλέον, προτείνεται να εστιάσουν στην κατανόηση της ανωτέρω διάκρισης, διότι τα λίπη και τα έλαια αποτελούν ουσίες που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στα καλλυντικά σκευάσματα, καθώς φέρονται να προσφέρουν στη διατήρηση της ενυδάτωσης του δέρματος και την ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού, ενώ οι σάπωνες χρησιμοποιούνται ως μέσα καθαρισμού.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσα από τη συγκεκριμένη υποενότητα, καθίστανται ικανοί/-ές να αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο μια χημική ουσία καταλήγει στη δημιουργία ενώσεων οι οποίες χρησιμοποιούνται στα συστατικά για την παρασκευή των καλλυντικών προϊόντων.

2.1.Γ.2 | ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες διακρίνουν τα διαλύματα σε στερεά, υγρά και αέρια και κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο αυτά σχηματίζονται. Παρουσιάζεται, επίσης, ο ορισμός της διαλυτότητας μιας ουσίας, καθώς και ο τρόπος έκφρασής της, ενώ επισημαίνεται η διαφοροποίηση του ορισμού ανάλογα με το αν πρόκειται για υγρά ή αέρια.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν την έννοια της περιεκτικότητας ενός διαλύματος, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αυτή μετράται. Επιπλέον, δίνονται παραδείγματα για τον τρόπο με τον οποίο η έννοια της περιεκτικότητας βρίσκει εφαρμογή στη μέτρηση των συστατικών που περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα.

Επίσης, ορίζεται η έννοια των ηλεκτρολυτών, ποιοι είναι, πώς κατηγοριοποιούνται, ποιες οι ιδιότητές τους και, εν τέλει, ποιος ο ρόλος τους για τον άνθρωπο. Δίνονται, επιπλέον, οι ορισμοί της ώσμωσης, της ωσμωτικής πίεσης και της τονικότητας ενός διαλύματος, ενώ ταυτόχρονα καθορίζονται οι παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η ανταλλαγή των ουσιών μεταξύ των διαλυμάτων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες του ορισμού του pH ενός διαλύματος. Το πόσο όξινο ή βασικό είναι ένα διάλυμα εκφράζεται από τις τιμές του pH, οι οποίες κυμαίνονται από 0 έως 14. Εστιάζοντας στις τιμές του pH, δίνονται παραδείγματα όξινων και βασικών διαλυμάτων. Τέλος, γίνεται ειδική αναφορά στο pH του δέρματος και τις τιμές του.

2.1.Γ.3 | ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ, ΕΠΙΦΑΝΕΙΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εξηγούν τα συστήματα διασποράς που προκύπτουν από την ανάμιξη δύο φάσεων των μειγμάτων, είτε αυτά είναι ομογενή είτε ετερογενή. Γίνεται η διάκριση της διασπειρόμενης ουσίας από το μέσο διασποράς και ο τρόπος με τον οποίο συνυπάρχουν. Αναλύεται, επίσης, ο τρόπος με τον οποίο γίνεται ταξινόμηση των συστημάτων διασποράς.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανόηση από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες του τρόπου με τον οποίο γίνεται ο διαχωρισμός μεταξύ των φάσεων, καθώς και στην κατηγοριοποίηση και δράση των επιφανειών διαχωρισμού.

Επιπλέον, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν για τις επιφανειοδραστικές ουσίες, που δρουν στην επιφάνεια δύο φάσεων που δεν αναμειγνύονται και έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή της συμπεριφοράς των μορίων στο σημείο που εφάπτονται οι φάσεις. Περιγράφονται, επίσης, η κατηγοριοποίησή τους, καθώς και τα σωματίδια που προκύπτουν από την ένωσή τους.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες εστιάζουν στη σπουδαιότητα των επιφανειοδραστικών ουσιών, καθώς αυτές χρησιμοποιούνται για την παρασκευή και τη σταθεροποίηση εναιωρημάτων και γαλακτωμάτων. Έρχονται, επίσης, σε επαφή με τα επιφανειοδραστικά τα οποία μπορούν να σταθεροποιήσουν ακόμη και διφασικά συστήματα (π.χ. λάδι σε νερό), παρουσιάζοντας εξαιρετικές γαλακτωματοποιητικές ιδιότητες.

Δίνεται ο ορισμός των γαλακτωματοποιητών, παραδείγματα αυτών, και τονίζεται η χρήση τους στην κοσμητολογία. Τέλος, καθορίζεται η υδρολιποφιλική – λιποφιλική ισορροπία (HLB) και ο τρόπος με τον οποίο η τιμή της επηρεάζει τη χρήση των γαλακτωματοποιητών στην παρασκευή γαλακτωμάτων ο/ω ή w/o.

2.1.Γ.4 | ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Στη μαθησιακή υποενότητα των «Καλλυντικών», παρουσιάζεται οτιδήποτε αφορά τα καλλυντικά ως προς τη νομοθεσία, τη σύσταση, την επίδραση στο δέρμα και την καταλληλότητά τους προς χρήση.

Πιο αναλυτικά, δίνονται πληροφορίες για τον φορέα που εποπτεύει την αγορά των καλλυντικών προϊόντων, καθώς και τη νομοθεσία που διέπει την κυκλοφορία και χρήση τους. Παρουσιάζονται, επίσης, τα στοιχεία που πρέπει να αναφέρονται στις συσκευασίες τους, βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στα κύρια συστατικά των καλλυντικών προϊόντων, όπως είναι το νερό, φυτικά και αιθέρια έλαια, η αιθανόλη, οι γαλακτωματοποιητές, τα συντηρητικά, οι λιπαντικές μαλακτικές ουσίες, οι ρητίνες, αρώματα, ρυθμιστές pH, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, άργιλοι και εκχυλίσματα, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικότερα τα πιο σημαντικά από αυτά.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επίδραση των καλλυντικών στο δέρμα και τον ρόλο που διαδραματίζει η σύσταση και η τήρηση των προδιαγραφών τους σε αυτό.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν πως τα συστατικά του καλλυντικού προϊόντος είναι αυτά που προσδιορίζουν την καταλληλότητα χρήσης του, ακολουθώντας βασικές παραμέτρους ως προς τα χαρακτηριστικά τους, όπως είναι η τοξικότητα, η ερεθιστικότητα, το λειτουργικό όφελος κ.ά.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενοότητα, θα είναι σε θέση να διερωτώνται για την καταλληλότητα των καλλυντικών και να ελέγχουν τη δυνατότητα χρήσης τους.

2.1.Γ.5 | ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΣΕΙΣ

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης υποενοότητας στηρίζεται στο γεγονός ότι συχνό παράγοντα αλλοίωσης των καλλυντικών αποτελούν διάφοροι μικροοργανισμοί, η ανάπτυξη των οποίων ευνοείται από τα συστατικά που περιέχονται στα ίδια τα καλλυντικά. Οι μικροοργανισμοί που μπορούν να αναπτυχθούν μέσα στα καλλυντικά διακρίνονται κυρίως σε μύκητες και βακτήρια, τα οποία κατηγοριοποιούνται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν ότι ορισμένοι από αυτούς τους μικροοργανισμούς μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή λοιμώξεις. Συνήθως, δεν εισέρχονται βαθιά στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά προσβάλλουν επιφανειακά το δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά. Επιπλέον, μπορούν να προκαλέσουν αλλοιώσεις στα καλλυντικά, οι οποίες γίνονται αντιληπτές μέσω αλλαγών στην οσμή, την όψη και την υφή τους.

Αναφέρεται ο τρόπος που πραγματοποιείται αλλοίωση στα καλλυντικά προϊόντα λόγω οξείδωσής τους, καθώς και οι παράγοντες που επηρεάζουν την οξειδωτική αντίδραση, όπως για παράδειγμα η θερμοκρασία. Η συγκεκριμένη υποενοότητα συνδέεται άμεσα με την ειδικότητα, καθώς η οξείδωση αφορά τα προϊόντα περιποίησης του δέρματος και τα προϊόντα μακιγιάζ. Οι καταρτιζόμενοι/-ες ανακαλύπτουν το αποτέλεσμα που μπορεί να προκαλέσει η οξείδωση ενός καλλυντικού προϊόντος θεωρητικά, αλλά και πρακτικά αν έρθουν σε επαφή με προϊόντα που έχουν λήξει.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στους παράγοντες που διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο για να μην προσβληθεί ένα καλλυντικό προϊόν από οποιοδήποτε παράγοντα αλλοίωσης, όπως είναι οι συνθήκες παραγωγής και αποθήκευσης. Δίνονται, λοιπόν, παραδείγματα για τη σωστή απολύμανση του εξοπλισμού, τη διατήρηση κανόνων υγιεινής του προσωπικού, τη σωστή διαχείριση των πρώτων υλών, των υλικών συσκευασίας και, τέλος, του σωστού τρόπου αντιμετώπισης του καλλυντικού από τον τελικό χρήστη.

2.1.Γ.6 | ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Στη συγκεκριμένη υποενοότητα, γίνεται λόγος για τη συντήρηση των καλλυντικών προϊόντων, η οποία δεν αποτελεί απλή διαδικασία, αν αναλογιστεί κανείς πως πρέπει να ληφθούν υπόψη παράγοντες που επηρεάζουν τη σταθερότητα και την αποτελε-

σματικότητα του προϊόντος, αλλά και το σύνολο των φυσικών και χημικών χαρακτηριστικών του. Δίνεται ο ορισμός των συντηρητικών, ποια είναι, και εξηγείται αναλυτικά η χρήση τους και ο τρόπος δράσης τους μέσα στο καλλυντικό προϊόν.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο ότι τα συντηρητικά, χωρίς να έχουν τοξική δράση, θα πρέπει να είναι ισχυρά, να διατηρούνται αναλλοίωτα για μεγάλο χρονικό διάστημα και να δρουν σε μεγάλο εύρος μικροοργανισμών. Επίσης, καθίσταται σαφές ότι τα συντηρητικά που εμπεριέχονται στα καλλυντικά προϊόντα υποβάλλονται υποχρεωτικά σε αυστηρές αξιολογήσεις ασφάλειας και σε ελέγχους ποιότητας.

Η υποεπινότητα αυτή σχετίζεται άμεσα με την ειδικότητα, καθώς τα συντηρητικά χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προϊόντα για την προστασία τους από μικροοργανισμούς που μπορούν να τα αλλοιώσουν και να υποβαθμίσουν την ποιότητά τους. Η αλλοίωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς ή λοιμώξεις, γεγονός που αναλύεται και συνδέεται με την υποεπινότητα που αφορά τη μικροβιακή αλλοίωση των καλλυντικών.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες εξασκούνται ερχόμενοι/-ες σε επαφή με τον επικαιροποιημένο κατάλογο ασφαλών συντηρητικών, ο οποίος βασίζεται σε επιστημονικές αξιολογήσεις και τηρείται στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

2.1.Γ.7 | ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Στην υποεπινότητα αυτή, μελετώνται τα αντιοξειδωτικά, τα οποία έχουν διπλό ρόλο, δρώντας και στο δέρμα και στο καλλυντικό παρασκεύασμα. Αφενός προλαμβάνουν τη βλάβη που θα προκύψει στα κύτταρα, ως αποτέλεσμα επίθεσης από είδη αντιδραστικού οξυγόνου, αφετέρου περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα για να προλάβουν την αλλοίωση από την επαφή τους με το ατμοσφαιρικό οξυγόνο.

Δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στον τρόπο ενίσχυσης του δέρματος με τη χρήση τοπικά εφαρμοζόμενων αντιοξειδωτικών, που περιορίζουν τη βλάβη του δέρματος που προκαλείται από το οξειδωτικό στρες. Κάποια από αυτά χρησιμοποιούνται και ως ρυθμιστές pH.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσα από αυτή την υποεπινότητα, κατανοούν τους παράγοντες στους οποίους οφείλεται το οξειδωτικό στρες, ποιες ουσίες μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά αντιοξειδωτικά και ποιος είναι ο τρόπος πρόσληψής τους. Επιπλέον, αναφέρονται οι διάφορες κατηγορίες τους.

Τα αντιοξειδωτικά βρίσκουν ευρεία εφαρμογή στην αισθητική και, ως εκ τούτου, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στα προϊόντα όπου περιέχονται, καθώς και στις μεθόδους εφαρμογής τους. Τέλος, παρατίθενται παραδείγματα αντιοξειδωτικών που αναγράφονται σε πραγματικές ετικέτες υπαρχόντων κοσμητικών προϊόντων. Με τον τρόπο αυτόν, οι καταρτιζόμενοι/-ες συνδέουν την προσλαμβανόμενη γνώση με τη ρεαλιστική εφαρμογή των αντιοξειδωτικών στα καλλυντικά προϊόντα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βαρβαρέσου, Α. (2011). *Ειδική Κοσμητολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Καυκά.
2. Σπηλιόπουλος, Ι. (2008). *Βασική Οργανική Χημεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.

Συμπληρωματικές

1. Οδηγία 76/768/ΕΟΚ του Συμβουλίου της 27ης Ιουλίου 1976 περί προσεγγίσεως των νομοθεσιών των κρατών μελών των αναφερομένων στα καλλυντικά προϊόντα (ΕΕ L 262 της 27.9.1976, σ. 169).
2. European Commission. (χ.χ.). *Τα συντηρητικά στην ΕΕ*. Ανακτήθηκε στις 28 Απριλίου 2026 από:
https://single-market-economy.ec.europa.eu/document/download/ecff2c9d-cc77-4484-a3d9-090139c30f34_el
3. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
4. Orth, D. S. et al. (2006). *Cosmetic and Drug Microbiology*. New York: Taylor & Francis Group.

2.1.Δ • ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της φυσικής, του ηλεκτρικού ρεύματος και των ειδών του, προκειμένου να κατανοήσουν τη χρήση και τη σημασία της σύγχρονης τεχνολογίας στις αισθητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος. Μελετώνται τα διάφορα είδη ρευμάτων, όπως είναι το γαλβανικό, το φαραδικό, τα ρεύματα TENS, τα υψίσυχνα ρεύματα, τα μαγνητικά – ηλεκτρομαγνητικά πεδία κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στην αναγνώριση των ενδείξεων και αντενδείξεων των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων, καθώς και στα αποτελέσματα εφαρμογής τους. Τέλος, εξετάζεται ο ρόλος της φυσικής στις παθιατρικές επιστήμες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν τις κυριότερες έννοιες του ηλεκτρικού ρεύματος,
- Αναγνωρίζουν τα βασικά φαινόμενα ηλεκτρισμού,
- Διακρίνουν τα είδη και τις κατηγορίες των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων,
- Προσδιορίζουν την ηλεκτροφυσιολογία των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων,

- Εξηγούν την επίδρασή τους στους ιστούς (δέρμα, λιπώδη, μυϊκό),
- Κατηγοριοποιούν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις του κάθε ηλεκτροθεραπευτικού μέσου,
- Απορρίπτουν εφαρμογές που ενδέχεται να προκαλέσουν δερματικές βλάβες,
- Κατατάσσουν τα ηλεκτροθεραπευτικά ρεύματα,
- Ερμηνεύουν τον τρόπο δράσης των ηλεκτρικών ρευμάτων,
- Σχεδιάζουν τη μέθοδο εφαρμογής,
- Περιγράφουν την εφαρμογή τους στην αισθητική για την αποκατάσταση αισθητικών προβλημάτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Στοιχεία ηλεκτρικού ρεύματος / Γαλβανικό ρεύμα / Φαραδικό ρεύμα / Υψίσυχνα / Μαγνητικά – ηλεκτρομαγνητικά πεδία / TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) / Ηλεκτροθεραπευτικά μέσα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΝΟΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ
2	ΗΛΕΚΤΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
3	ΓΑΛΒΑΝΙΚΟ ΡΕΥΜΑ
4	ΦΑΡΑΔΙΚΟ ΡΕΥΜΑ
5	ΥΨΙΣΥΧΝΑ ΡΕΥΜΑΤΑ
6	ΡΕΥΜΑΤΑ TENS
7	ΜΑΓΝΗΤΙΚΑ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ
8	ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΕΝΝΟΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα μελετά τις βασικές έννοιες του ηλεκτρικού ρεύματος, όπως είναι ο ορισμός, η ένταση, η διαφορά δυναμικού, η αντίσταση και η ισχύς.

Για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δρα το ηλεκτρικό ρεύμα στον ανθρώπινο οργανισμό και για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο των θεραπειών αισθητικής προσώπου ή σώματος είναι σημαντικό να αναλυθεί ο ορισμός του, σύμφωνα με τον οποίο ηλεκτρικό ρεύμα ονομάζεται η προσανατολισμένη κίνηση ηλεκτρικών φορτίων σε έναν αγωγό προς μια κατεύθυνση.

Εξίσου σημαντικές έννοιες θεωρούνται η ένταση του ηλεκτρικού ρεύματος, η διαφορά δυναμικού, η αντίσταση και η ισχύς. Η μελέτη και γνώση των εννοιών αυτών είναι σημαντική για την κατανόηση της φιλοσοφίας που διέπει την ηλεκτροθεραπεία. Οι καταρτιζόμενοι/-ες αναζητούν στο Διαδίκτυο πληροφορίες για τη χρήση της ηλεκτροθεραπείας στην αισθητική κάνοντας μια ιστορική αναδρομή.

Οι εκπαιδευτές/-τριες πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί/-ές στην κατανόηση από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες των εννοιών αυτών, καθώς είναι δύσκολες και απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και μελέτη. Μπορεί να δημιουργηθεί μια παρουσίαση (PowerPoint) που θα εμπεριέχει όλες τις προς μελέτη έννοιες, οι οποίες θα απεικονίζονται σχηματικά, και θα οδηγεί τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην πληρέστερη κατανόησή τους. Στη συνέχεια, μέσω της συζήτησης, θα απαντηθούν τυχόν απορίες που μπορεί να προκύψουν.

2.1.Δ.2 | ΗΛΕΚΤΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο το ηλεκτρικό ρεύμα δρα στο ανθρώπινο σώμα και ειδικότερα η επίδρασή του στους ιστούς, όπως στο δέρμα, στον λιπώδη και στον μυϊκό ιστό.

Το ρεύμα, κατά τη διέλευσή του από τον ανθρώπινο οργανισμό, επηρεάζει τόσο τις λειτουργίες του όσο και τους ιστούς του. Παρατηρούνται τρεις κατηγορίες αποτελεσμάτων: τα θερμικά, τα φυσικοχημικά και τα νευροφυσιολογικά. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν τις κατηγορίες και κατανοούν τις ιδιαιτερότητές τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Στο πλαίσιο της ευρύτερης κατανόησης των αποτελεσμάτων του ρεύματος στους ιστούς, περιγράφονται ανατομικά τόσο ο λιπώδης όσο και ο μυϊκός ιστός όπως επίσης και το δέρμα. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν ιδιαίτερα την ανατομία των ιστών αυτών, καθώς αποτελεί βοηθητική γνώση για μια πληρέστερη κατανόηση του τρόπου δράσης των διαφορετικών ρευμάτων σε αυτούς.

Οι εκπαιδευτές/-τριες χρησιμοποιούν όλα τα μέσα που μπορεί να έχουν στη διάθεσή τους προκειμένου να οδηγήσουν τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην καλύτερη πρόσληψη της ηλεκτροφυσιολογίας. Βοηθητική θεωρείται η ανάθεση εργασιών – πρότζεκτ στους/στις καταρτιζόμενους/-ες, κατά την οποία μελετούν τους διαφορετικούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος, τις έννοιες του ρεύματος και την επίδρασή του σε αυτούς.

2.1.Δ.3 | ΓΑΛΒΑΝΙΚΟ ΡΕΥΜΑ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, ορίζεται το γαλβανικό ρεύμα και αναλύονται οι ενδείξεις και αντενδείξεις του, καθώς και η επίδραση που έχει στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το γαλβανικό ρεύμα είναι συνεχές ρεύμα χαμηλής έντασης με σταθερή τάση, ένταση και ροή, χωρίς παλμούς ή ταλαντώσεις. Η επίδρασή του είναι κυρίως ηλεκτροτονική,

ηλεκτρολυτική και ιοντοφορητική. Αποτελεί ένα από τα βασικά ρεύματα που χρησιμοποιούνται στην αισθητική, κυρίως λόγω της επίδρασής του στον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν τη δράση του γαλβανικού ρεύματος στον ανθρώπινο οργανισμό, ερευνούν στο Διαδίκτυο για τα ιστορικά στοιχεία που το αφορούν και δημιουργούν μια παρουσίαση με τα αποτελέσματα, την οποία παρουσιάζουν στην ολομέλεια της τάξης.

Επίσης, εξηγούνται οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της χρήσης του γαλβανικού ρεύματος. Κατά την εφαρμογή του, μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ο θετικός είτε ο αρνητικός πόλος, οπότε διαφοροποιούνται και οι ενδείξεις, ανάλογα με τον πόλο που χρησιμοποιείται κάθε φορά. Σε αντίθεση με τις ενδείξεις, οι αντενδείξεις δεν παρουσιάζουν αυτή τη διαφοροποίηση.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσω συζήτησης, διερευνούν τις διαφορές που παρουσιάζονται στις ενδείξεις εφαρμογής του γαλβανικού ρεύματος στον ανθρώπινο οργανισμό και αφορούν τη χρήση του θετικού ή του αρνητικού πόλου. Κατόπιν, αναλύουν τις αντενδείξεις και τις συνδυάζουν με τις επιδράσεις που προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό.

2.1.Δ.4 | ΦΑΡΑΔΙΚΟ ΡΕΥΜΑ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, διερευνώνται τα χαρακτηριστικά του φαραδικού ρεύματος, οι ενδείξεις και αντενδείξεις του, και η επίδρασή του στους ιστούς του σώματος.

Το φαραδικό ρεύμα ανήκει στα εναλλασσόμενα ρεύματα και παρουσιάζει συνεχείς παλμούς. Στην αισθητική χρησιμοποιείται ιδιαίτερα, καθώς ενισχύει τη μυϊκή ενδυνάμωση και βελτιώνει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Οι καταρτιζόμενοι/-ες ερευνούν στο Διαδίκτυο για τα ιστορικά στοιχεία χρήσης του στην αισθητική, τον τρόπο δράσης του, καθώς και τα αποτελέσματά του στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μελετώνται οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις που παρουσιάζει η χρήση του φαραδικού ρεύματος στην αισθητική. Οι ενδείξεις αφορούν κυρίως τη μυϊκή ενδυνάμωση, διότι το φαραδικό ρεύμα μπορεί να τροποποιηθεί, δημιουργώντας κάθε φορά διαφορετική μυϊκή σύσπαση.

Τέλος, γίνεται αναφορά στον συνδυασμό του γαλβανικού και του φαραδικού ρεύματος, τα οποία δημιουργούν το γαλβανοφαραδικό ρεύμα. Οι εκπαιδευτές/-τριες ζητούν από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες, μέσω συζήτησης και καταιγισμού ιδεών, να ανακαλύψουν τις χρήσεις του ρεύματος αυτού στην αισθητική, καθώς και την επίδραση, αλλά και τις ενδείξεις και αντενδείξεις του στους ανθρώπινους ιστούς.

2.1.Δ.5 | ΥΨΙΣΥΧΝΑ ΡΕΥΜΑΤΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα αναλύεται η χρήση των υψίσυχνων ρευμάτων στην αισθητική, οι ενδείξεις και αντενδείξεις τους, και η επίδραση που εμφανίζουν στους ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα υψίσυχνα ρεύματα βασίζονται σε εναλλασσόμενο ρεύμα χαμηλής τάσης και υψηλής συχνότητας. Παρουσιάζεται ο τρόπος εφαρμογής τους στο δέρμα, ο οποίος διακρίνεται σε δύο βασικές κατηγορίες: την άμεση και την έμμεση εφαρμογή. Δεδομένου ότι το συγκεκριμένο είδος ρεύματος συνδέεται με σημαντικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα μετά από αισθητικές περιποιήσεις, αναλύεται η κατασκευή των ηλεκτροδίων, με έμφαση στα ευγενή αέρια που περιέχουν, στον χρωματισμό που εμφανίζουν κατά τη διέλευση του ηλεκτρικού ρεύματος, καθώς και στα αποτελέσματα που προκύπτουν σε κάθε περίπτωση.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν τις ιδιότητες που έχει η χρήση των ευγενών αερίων στην αισθητική και με συζήτηση και καταιγισμό ιδεών δημιουργούν τον πίνακα με τις ενδείξεις και αντενδείξεις της χρήσης των υψίσυχνων ρευμάτων. Επίσης, έπειτα από διερεύνηση στο Διαδίκτυο για τις χρήσεις των ρευμάτων αυτών στο πλαίσιο αισθητικών θεραπειών που εφαρμόζονται τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα, πραγματοποιείται συζήτηση αναλύοντας σε ποιο στάδιο των αισθητικών θεραπειών εντάσσεται η χρήση τέτοιων ρευμάτων και ποια είναι τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

2.1.Δ.6 | PEYMATA TENS

Αυτή η μαθησιακή υποενότητα ασχολείται με τα ρεύματα TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), τον τρόπο δράσης τους, τις ενδείξεις και αντενδείξεις τους, καθώς και τις χρήσεις τους στην αισθητική.

Τα ρεύματα TENS ανήκουν στα ρεύματα χαμηλής συχνότητας και σχετίζονται με τον διαδερμικό ηλεκτρικό νευρικό ερεθισμό. Ανάλογα με τις συχνότητες που χρησιμοποιούνται, διακρίνονται σε υψηλόσυχα και χαμηλόσυχα. Γίνεται παρουσίαση του τρόπου δράσης τους χρησιμοποιώντας τις έννοιες του ηλεκτρισμού που έχουν ήδη διδαχθεί οι εκπαιδευόμενοι/-ες.

Στη συνέχεια, αναλύεται η χρήση τους κατά τη διάρκεια των αισθητικών θεραπειών και μελετώνται οι διαφορετικές συχνότητες και πώς αυτές επιδρούν στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα ρεύματα TENS χρησιμοποιούνται κυρίως για την αναλγητική τους δράση, η οποία διαφέρει ανάλογα με το εύρος των συχνοτήτων που εφαρμόζεται. Οι καταρτιζόμενοι/-ες συγκρίνουν το εύρος των συχνοτήτων με τα αποτελέσματα που αποδίδουν στους ιστούς.

Επίσης, μελετώνται οι ενδείξεις και αντενδείξεις που παρουσιάζονται κατά την εφαρμογή των ρευμάτων αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό και συγκεκριμένα οι καταρτιζόμενοι/-ες ανακαλύπτουν οι ίδιοι/-ες τις ενδείξεις και αντενδείξεις χρησιμοποιώντας τη γνώση που διαθέτουν.

Η χρήση των ρευμάτων TENS στην αισθητική μπορεί να μελετηθεί από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο και ερευνώντας καταστάσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα συγκεκριμένα ρεύματα στο πλαίσιο ενός θεραπευτικού πρωτοκόλλου.

2.1.Δ.7 | ΜΑΓΝΗΤΙΚΑ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν τις ιδιότητες των μαγνητικών – ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, τον τρόπο δράσης τους, τις ενδείξεις και αντενδείξεις της χρήσης τους και τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Το μαγνητικό πεδίο αφορά ένα μέρος του χώρου μέσα στο οποίο ένας μαγνήτης εξασκεί τις μαγνητικές του δυνάμεις και μπορεί να δημιουργηθεί γύρω από έναν μαγνήτη όπου διέρχεται ηλεκτρικό ρεύμα. Οι φυσιολογικές επιδράσεις που προκαλεί στον ανθρώπινο οργανισμό είναι η αναλγησία, η αύξηση παραγωγής κολλαγόνου, η αύξηση της αιμάτωσης κ.ά. Οι καταρτιζόμενοι/-ες ερευνούν στο Διαδίκτυο για τις φυσιολογικές επιδράσεις των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων και πώς αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο αισθητικών θεραπειών.

Η φύση των μαγνητικών – ηλεκτρομαγνητικών πεδίων μελετάται ιδιαίτερα, καθώς αυτά δρουν ευεργετικά τόσο σε τραυματικές καταστάσεις μυών όσο και στην κυτταρίτιδα, την ακμή και την επιδερμική χαλάρωση. Οι καταρτιζόμενοι/-ες δημιουργούν έναν πίνακα με τις ενδείξεις και αντενδείξεις των πεδίων, και τις συγκρίνουν με αυτές των άλλων ειδών ρευμάτων.

Γίνεται αναφορά στον τρόπο εφαρμογής των μαγνητικών – ηλεκτρομαγνητικών πεδίων και μελετάται ο τρόπος χρήσης τους στην αισθητική. Τέλος, οι καταρτιζόμενοι/-ες μελετούν την τεχνική ολικής σωματικής ροής και την τεχνική της αντίστροφης ολικής σωματικής ροής.

2.1.Δ.8 | ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τα ηλεκτροθεραπευτικά μέσα που εφαρμόζονται στην αισθητική για την υλοποίηση θεραπευτικών πρωτοκόλλων, καθώς και τα είδη ρευμάτων που αξιοποιούνται, τον τρόπο λειτουργίας και εφαρμογής τους στο ανθρώπινο σώμα και τις ενδείξεις χρήσης τους.

Σημειώνεται ότι από τα απλά μηχανήματα ιονισμού και μυϊκής ενδυνάμωσης μέχρι τα σύγχρονα μηχανήματα μαγνητικών – ηλεκτρομαγνητικών πεδίων και ραδιοσυχνοτήτων, η χρήση των ρευμάτων ήταν πάντα σύμμαχος στην ομορφιά και τη βελτίωση της εικόνας του προσώπου και του σώματος. Οι καταρτιζόμενοι/-ες ερευνούν στο Διαδίκτυο και μελετούν τα ιστορικά στοιχεία που διέπουν την ηλεκτροθεραπεία στην αισθητική. Δημιουργούν παρουσίαση και μοιράζονται τις πληροφορίες που συλλέγουν με τους/τις υπόλοιπους/-ες καταρτιζόμενους/-ες.

Για να είναι επιτυχημένη μια ηλεκτροθεραπευτική περιποίηση, οι καταρτιζόμενοι/-ες πρέπει να γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας των συσκευών και κυρίως τη σωστή συνδεσμολογία, η οποία επιλέγεται ανάλογα με το είδος του ρεύματος που χρησιμοποιείται και το επιθυμητό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Στο πλαίσιο αυτό, εξοικειώνονται με διαφορετικούς τύπους εφαρμογών, όπως η μονοπολική, η διπολική, η τετραπολική κ.ά.

Η θεματική υποενοότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς η αισθητική που εφαρμόζεται πλέον στους χώρους ομορφιάς βασίζει μεγάλο μέρος των αισθητικών περιποιήσεων στη χρήση ηλεκτροθεραπευτικών μέσων και άρα η σωστή γνώση τόσο της λειτουργίας αυτών των μέσων όσο και των αποτελεσμάτων που προσφέρουν αποτελεί σημαντικό εφόδιο στον εργασιακό χώρο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ρήγα, Μ. & Γληγόρη, Σ. (2006). *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
2. Robertson, V. et al. (2011). *Ηλεκτροθεραπεία: Βασικές αρχές και πρακτική εφαρμογή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.1.Ε • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Αυτή η μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην έννοια της αισθητικής ως επιστήμης. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην εφαρμογή των κανόνων υγιεινής στα εργαστήρια αισθητικής και στη χρήση μεθόδων αποστείρωσης των εργαλείων, των αντικειμένων και των υλικών που χρησιμοποιούνται στις εφαρμογές. Επίσης, εισάγονται στην ανάλυση και αναγνώριση των τύπων δέρματος, στην επιλογή και στην εφαρμογή κατάλληλων καλλυντικών προϊόντων ανάλογα με τον τύπο δέρματος. Επιπλέον, εκπαιδεύονται στην αναγνώριση των ενδείξεων και αντενδείξεων των εφαρμογών. Τέλος, εισάγονται στην εφαρμογή τεχνικών προϊόντων απολέπισης, τεχνικών μάλαξης και μασκών προσώπου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν το επιστημονικό πεδίο της αισθητικής,
- Υποστηρίζουν το επάγγελμα του αισθητικού με την εμφάνισή τους,
- Συντάσσουν ολοκληρωμένο ιστορικό πελάτη/-ισσας,
- Επιλέγουν τις ενδεδειγμένες μεθόδους αποστείρωσης και κανόνων υγιεινής,
- Οργανώνουν τον χώρο εργασίας εργονομικά,
- Εφαρμόζουν τα κατάλληλα καλλυντικά προϊόντα,
- Αναγνωρίζουν τους τύπους και τις καταστάσεις του δέρματος,
- Εφαρμόζουν την επαγγελματική μάλαξη προσώπου,
- Επιλέγουν καθαριστικά, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος,
- Τοποθετούν κερατολυτικά προϊόντα και μάσκες,
- Συγκρίνουν τα απολεπιστικά προϊόντα,
- Αντιπαραβάλλουν τα είδη масκών,
- Εκτιμούν τα διάφορα περιστατικά,
- Δημιουργούν πρωτόκολλα θεραπειών,
- Συνοψίζουν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των αισθητικών εφαρμογών που εκτελούν.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Εμφάνιση Αισθητικού / Ιστορικό πελάτη/-ισσας / Αποστείρωση / Οργάνωση χώρου / Τύποι δέρματος / Μάλαξη προσώπου / Απολεπιστικά προϊόντα / Καθαριστικά προσώπου / Μάσκες προσώπου / Ενδείξεις / Αντενδείξεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΚΟΝΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ
2	ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ
3	ΤΥΠΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
4	ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
5	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΝ
6	ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.1.E.1 | ΕΙΚΟΝΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια της αισθητικής προσώπου και της εμφάνισης των ατόμων που την εφαρμόζουν. Ενημερώνονται για τον τρόπο με τον οποίο οι αισθητικοί (υπεύθυνοι και βοηθοί) οφείλουν να εμφανίζονται στον/στην πελάτη/-ισσα, σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής και τους κανόνες επαγγελματικής δεοντολογίας.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, καθ' όλη τη διάρκεια της κατάρτισής τους αλλά και στη συνέχεια κατά την εργασιακή τους απασχόληση, θα κληθούν να προετοιμάζουν τον χώρο εφαρμογών αισθητικής, τις συσκευές και τα απαραίτητα εργαλεία. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητη η παρούσα μαθησιακή υποενότητα, στην οποία μαθαίνουν όλη την παραπάνω προετοιμασία. Ειδικότερα, προετοιμάζεται η πολυθρόνα της αισθητικής, στην οποία θα τοποθετηθεί ο/η πελάτης/-ισσα, καθαρίζονται ο χώρος, τα εργαλεία και οι συσκευές με τον ενδεδειγμένο τρόπο, και τοποθετούνται τα απαραίτητα υλικά, οι συσκευές και τα εργαλεία στο κατάλληλο σημείο ώστε να είναι προσιτά από το άτομο που θα εργαστεί. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις μεθόδους αποστείρωσης και απολύμανσης που πρέπει να εφαρμοσθούν, ώστε να επιλέγεται η σωστή, ανάλογα με την περίπτωση.

Εξαρχής, λοιπόν, μέσω της συζήτησης και της επίδειξης, οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν και εφαρμόζουν τα στοιχεία που συνθέτουν την εμφάνιση τη δική τους, του χώρου και των αντικειμένων που βρίσκονται σε αυτόν. Η μέθοδος που μπορεί να εξυπηρετήσει τον σκοπό αυτόν είναι το παιχνίδι ρόλων, με κάποιους/-ες εκ των καταρτιζομένων να παριστάνουν τους/τις εργαζόμενους/-ες και κάποιους/-ες άλλους/-ες τους/τις πελάτες/-ισσες.

2.1.E.2 | ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ

Στόχος της μαθησιακής υποενότητας είναι οι καταρτιζόμενοι/-ες να εκπαιδευτούν στη λήψη του ιστορικού του/της πελάτη/-ισσας. Πριν από κάθε εφαρμογή αισθητικής περιποίησης, κρίνεται απαραίτητη η λήψη του ιστορικού του πελάτη ή της πελάτισσας ώστε να καταγραφούν στοιχεία τα οποία τον/την αφορούν. Το γεγονός αυτό κάνει τη μαθησιακή αυτή υποενότητα ιδιαιτέρως σημαντική, καθώς παρουσιάζονται τα στοιχεία που είναι αναγκαίο να εμπεριέχονται σε μια καρτέλα πελάτη/-ισσας σε έναν χώρο αισθητικών περιποιήσεων.

Ειδικότερα, στην καρτέλα του/της πελάτη/-ισσας, καταγράφονται κάποια βασικά στοιχεία του/της όπως: ονοματεπώνυμο, στοιχεία επικοινωνίας, εργασίας και οικογενειακής κατάστασης. Επιπλέον, καταγράφονται στοιχεία που αφορούν την υγεία του ατόμου, τις συνθήκες διαβίωσής του, τη διάγνωση του δέρματός του αλλά και τις συνήθειες ως προς τη φροντίδα του. Μετά το πέρας της μαθησιακής υποενότητας, οι καταρτιζόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ες να εξηγήσουν την αναγκαιότητα καταγραφής των

στοιχείων αυτών και τη χρησιμότητά τους καθ' όλη τη διάρκεια των επισκέψεων του/της πελάτη/-ισσας στον χώρο εφαρμογών αισθητικής, αλλά και μετά την ολοκλήρωσή τους.

Τα στοιχεία που εμπεριέχονται στην καρτέλα πελάτη/-ισσας διαφοροποιούνται από τον έναν χώρο παροχής υπηρεσιών στον άλλον, όπως επίσης και ο τρόπος με τον οποίο αυτά παρουσιάζονται, γεγονός στο οποίο εξασκούνται οι καταρτιζόμενοι/-ες, ερευνώντας διάφορες καρτέλες στο Διαδίκτυο ή/και φτιάχνοντας τις δικές τους, κατόπιν αξιολόγησης των γνώσεων που τους έχουν δοθεί.

2.1.E.3 | ΤΥΠΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τους διαφορετικούς τύπους δέρματος του ανθρώπου, κατηγοριοποιώντας τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους. Διακρίνουν ένα λιπαρό δέρμα από ένα φυσιολογικό και από ένα ξηρό, αναλύοντας τις μεθόδους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη του σκοπού αυτού. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται τον όρο του μεικτού δέρματος, καθώς αποτελεί συνδυασμό τύπων δέρματος.

Ακολουθώντας, κάθε τύπος δέρματος χωρίζεται σε υποτύπους, τους οποίους μαθαίνουν να αναγνωρίζουν αλλά και να διαχειρίζονται, υπό τις οδηγίες του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού, προτείνοντας τα κατάλληλα καλλυντικά προϊόντα.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διάκριση μεταξύ των τύπων δέρματος και των καταστάσεών του, όπως για παράδειγμα της αφυδάτωσης, διευκρινίζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι καταστάσεις του δέρματος μπορούν να μεταβληθούν με την επίδραση διαφόρων παραγόντων, ενώ οι τύποι δέρματος όχι. Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα αποτελεί απαραίτητη γνώση και για την προηγούμενη, καθώς ο τύπος του δέρματος αναγράφεται στη λήψη του ιστορικού από τον/την αισθητικό ή τον/τη βοηθό του/της.

Στο τέλος της μαθησιακής υποενότητας, οι καταρτιζόμενοι/-ες, με την αφή και με τη χρήση του φακού, είναι σε θέση να προσδιορίσουν τους τύπους δέρματος και τις καταστάσεις του. Επιπλέον, μπορούν να εκμαιεύουν στοιχεία μέσω ερωτήσεων και από πελάτες/-ισσες, που στον εκπαιδευτικό χώρο αποτελούν οι υπόλοιποι/-ες καταρτιζόμενοι/-ες.

2.1.E.4 | ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στη σειρά και στον τρόπο εφαρμογής των καλλυντικών προϊόντων.

Για να μπορέσει να γίνει σαφής η σημασία της κατάλληλης σειράς εφαρμογής τους, πρέπει πρώτα να κατανοήσουν το αποτέλεσμα της δράσης του εκάστοτε προϊόντος. Για να εφαρμοστεί, για παράδειγμα, ένα απολεπιστικό προϊόν, πρέπει να προηγηθεί ένας καλός, απλός καθαρισμός, ώστε το πρόσωπο να είναι απαλλαγμένο από μακιγιάζ ή ατμοσφαιρικούς ρύπους. Επομένως, το καθαριστικό του προσώπου προηγείται του απολεπιστικού προϊόντος. Με τον ίδιο τρόπο, εκπαιδεύονται στη σειρά με την οποία εφαρμόζεται η κρέμα, η μάσκα, η αμπούλα και ο ορός.

Καθώς δεν είναι σημαντικό μόνο το πότε εφαρμόζεται ένα καλλυντικό προϊόν κατά τη διάρκεια μιας αισθητικής περιποίησης, αλλά και το πώς εφαρμόζεται, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στην παράμετρο αυτή, δηλαδή στον τρόπο εφαρμογής των καλλυντικών προϊόντων.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες διακρίνουν τη διαφορετική εφαρμογή μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών καλλυντικών προϊόντων, για παράδειγμα μεταξύ της μάσκας και της λοσιόν, αλλά και μεταξύ των προϊόντων της ίδιας κατηγορίας, για παράδειγμα μεταξύ της κρεμομάσκας και της μάσκας peel-off.

Η εξάσκηση της υποενότητας αυτής πραγματοποιείται μεταξύ των καταρτιζομένων. Για μεγαλύτερο εύρος γνώσης σε μορφές κι εφαρμογές καλλυντικών προϊόντων, ενδείκνυνται οι επιδείξεις από αντίστοιχες εταιρείες.

2.1.E.5 | ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΝ

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, έχοντας κατανοήσει στην προηγούμενη μαθησιακή υποενότητα τη σειρά και τον τρόπο εφαρμογής των καλλυντικών προϊόντων, καλούνται στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα να μάθουν πότε ενδείκνυται και πότε αντενδείκνυται να εφαρμοστεί ένα προϊόν. Έτσι, αποφεύγονται εσφαλμένες εφαρμογές, όπως το καθαριστικό σαπούνι σε αφυδατωμένο δέρμα, το πίλινγκ τριβής σε δέρμα με βλάβες κ.ο.κ.

Μεμονωμένα τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας αισθητικής περιποίησης έχουν τη δράση τους και τον σκοπό για τον οποίο προορίζονται. Επίσης, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ή δεν πρέπει να εφαρμόζονται καθόλου ή πρέπει να εφαρμόζονται με προσοχή. Τα μεμονωμένα αυτά προϊόντα, όταν συνυπάρξουν σε ένα πρωτόκολλο εφαρμογής, έχουν κοινά ή σχεδόν κοινά στοιχεία, όπως το δέρμα για το οποίο προορίζονται, τον τελικό σκοπό επίτευξης και τις περιπτώσεις αντένδειξης. Επομένως, οι καταρτιζόμενοι/-ες, καθώς μαθαίνουν τις ενδείξεις και αντενδείξεις των προϊόντων που συνθέτουν μια αισθητική περιποίηση, διακρίνουν και τις ενδείξεις και αντενδείξεις των αισθητικών περιποιήσεων στο σύνολό τους.

Για την επίτευξη της διδασκαλίας της υποενότητας αυτής, επιδιώκεται εμπλουτισμένη διδασκαλία με παρουσιάσεις και εφαρμογές ποικίλων καλλυντικών προϊόντων, συζητήσεις και αναλύσεις επί των συστατικών των προϊόντων και μελέτες εφαρμογών διαφόρων πρωτοκόλλων για αισθητικές περιποιήσεις.

Έχοντας ολοκληρώσει και την παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν ένα ολοκληρωμένο πρωτόκολλο αισθητικής περιποίησης (σε συνθήκες εργασίας υπό την καθοδήγηση και επίβλεψη του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού), εξαιρώντας τη διαδικασία της μάλαξης, την οποία μαθαίνουν στην αμέσως επόμενη υποενότητα.

2.1.E.6 | ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η μαθησιακή υποεπάρκεια ασχολείται με τις κινήσεις με τις οποίες γίνεται η μάλαξη του προσώπου. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τα διάφορα είδη κινήσεων που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας μάλαξης προσώπου, τις ομάδες στις οποίες διακρίνονται και τη σειρά με την οποία εφαρμόζονται.

Απαραίτητη γνώση για να πραγματοποιηθεί η μάλαξη στο πρόσωπο αποτελεί η μυολογία αυτού, καθώς η εφαρμογή των κινήσεων σχετίζεται άμεσα με τους μυς του προσώπου. Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν ποια είναι τα οφέλη από την εφαρμογή της μάλαξης προσώπου, αλλά και ποιες περιοχές δεν πρέπει να μαλάσσονται. Επιπλέον, αντιλαμβάνονται τα επιμέρους αποτελέσματα των ομάδων κινήσεων και επομένως τον λόγο για τον οποίο εφαρμόζονται.

Η μάλαξη προσώπου δύναται να εφαρμοσθεί μόνη της ως αισθητική περιποίηση αλλά και ως μέρος άλλων αισθητικών περιποιήσεων. Σε κάθε αισθητική περιποίηση δεν εφαρμόζονται όλες οι κινήσεις της μάλαξης. Κρίνεται, επομένως, αναγκαίο να κατανοήσουν οι καταρτιζόμενοι/-ες με ποιο τρόπο γίνεται η επιλογή κινήσεων ή ομάδων κινήσεων ώστε να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα στην εκάστοτε εφαρμογή.

Είναι, λοιπόν, φανερό ότι η κατάκτηση της γνώσης της μάλαξης είναι απαραίτητη για την αισθητική προσώπου και επιτυγχάνεται με την εξάσκηση στον χώρο του εργαστηρίου μεταξύ των εκπαιδευομένων.

Ολοκληρώνοντας τη μαθησιακή αυτή υποεπάρκεια, οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να συνεχίσουν απρόσκοπτα την εκπαίδευσή τους στην ενότητα «Αισθητική προσώπου» εξαμήνου Β΄.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δερβίσογλου, Κ. & Αθανασιάδου, Ε. (2011). *Αισθητική Προσώπου. Αφυδάτωση – Γήρανση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Γαρταγάνη.
2. Μουλοπούλου-Καρακίτσου, Κ. (2001). *Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.

Συμπληρωματικές

1. Νικολάου, Ε. (2002). *Αισθητική Προσώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
2. Shai, A. et al. (2009). *Handbook of Cosmetic Skin Care*. London: Informa Healthcare.

2.1.ΣΤ • ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες του χρώματος, εντάσσοντάς το στη φύση, στην τέχνη και στην ψυχολογία του ανθρώπου, φανερώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο τη σπουδαιότητά του. Αναλύει τη σύνθεση των χρωμάτων ώστε οι καταρτιζόμενοι/-ες να κατανοήσουν τις κατηγορίες, τις δυνατότητες και τα αποτελέσματα της σύνθεσής τους για την καλλιέργεια της χρωματικής αντιληπτικής ικανότητας. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην κατηγοριοποίηση των ατόμων βάσει της χρωμοανάλυσης, που στηρίζεται στις διαφοροποιήσεις ανάλογα με το χρώμα του δέρματος, των μαλλιών και των ματιών. Τέλος, προσδιορίζονται οι χρωστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προϊόντα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν το χρώμα,
- Συζητούν για το χρώμα στην τέχνη και την επίδρασή του στην ψυχολογία του ανθρώπου,
- Συγκρίνουν τα χρώματα με βάση τις ιδιότητές τους,
- Αντιπαραβάλλουν χρώματα βάσει χρωμοανάλυσης,
- Πειραματίζονται στις αναμείξεις των χρωμάτων,
- Αναγνωρίζουν τα βασικά χρώματα,
- Αναγνωρίζουν τα συμπληρωματικά χρώματα,
- Εκτιμούν την επίδραση του φωτισμού στα χρώματα,
- Προτείνουν κατάλληλους συνδυασμούς χρωμάτων ανά περίπτωση,
- Δημιουργούν κατάλληλες αποχρώσεις κατά την εφαρμογή του μακιγιάζ,
- Κατατάσσουν τις χρωστικές ουσίες, για τη χρήση τους στην κοσμητολογία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Χρώμα / Βασικά χρώματα / Συμπληρωματικά χρώματα / Ουδέτερα χρώματα / Θερμά χρώματα / Ψυχρά χρώματα / Απόχρωση / Τόνος / Χρωματική αρμονία / Χρωματική αντίθεση / Αναμείξεις χρωμάτων / Χρωστικές ουσίες.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (1), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
2	ΒΑΣΙΚΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ, ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΞΕΙΣ
3	ΘΕΡΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
4	ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ, ΑΡΜΟΝΙΕΣ, ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ
5	ΦΩΣ, ΧΡΩΜΑ, ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ
6	ΧΡΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.ΣΤ.1 | ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια του χρώματος μέσω του ορισμού του, σύμφωνα με τον οποίο το χρώμα είναι η αίσθηση που δημιουργείται στον εγκέφαλο από την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία συχνοτήτων του ορατού φωτός που δέχεται το ανθρώπινο μάτι. Επομένως, αντιλαμβάνονται ότι το χρώμα σχετίζεται άμεσα με νευρικές διεργασίες και έχει άμεση επίδραση στο ανθρώπινο σώμα.

Επιπλέον, αναλύονται οι σχέσεις του χρώματος με διάφορες εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής, προκειμένου οι καταρτιζόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη σπουδαιότητά του. Για τον λόγο αυτόν, γίνεται αναφορά στη σχέση του χρώματος με τη φύση, δηλαδή την άνθηση, την επιβίωση, την τέρψη. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη σύνδεση του χρώματος με την τέχνη, καθώς ο άνθρωπος, από την εποχή των σπηλαίων, χρησιμοποιώντας ακατέργαστα φυσικά υλικά ενσωμάτωσε το χρώμα στην τέχνη. Παράλληλα, παρουσιάζεται η επιρροή του χρώματος στην ψυχολογική κατάσταση και τα αισθήματα του ατόμου.

Πέρα από την εισήγηση, οι εκπαιδευτές/-τριες προτείνεται να παροτρύνουν τους/τις καταρτιζόμενους/-ες να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο φωτογραφίες ή να επισκεφθούν εκθέσεις ζωγραφικής και να εξασκηθούν στη θετική ή αρνητική διάθεση που προκαλούν έργα τέχνης στα οποία κυριαρχεί κάποιο συγκεκριμένο χρώμα ή χρωματικοί συνδυασμοί.

Η υποενότητα αυτή σχετίζεται άμεσα με την ειδικότητα, καθώς βοηθάει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες να κατανοήσουν τη βαθύτερη και ευρύτερη σημασία του χρώματος, το οποίο χρησιμοποιείται γενικότερα στα καλλυντικά για την ελκυστική τους παρουσίαση και ειδικά σε προϊόντα μακιγιάζ, όπως κραγιόν, σκιές, για να προσδώσει χρώμα στο πρόσωπο και το σώμα.

2.1.ΣΤ.2 | ΒΑΣΙΚΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ, ΟΥΔΕΤΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΞΙΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τα κύρια στοιχεία της θεωρίας των χρωμάτων. Συγκεκριμένα, μαθαίνουν ποια είναι τα βασικά χρώματα, δηλαδή το κίτρινο, το κόκκινο και το μπλε, από την ανάμειξη των οποίων σε συνδυασμό με το άσπρο και το μαύρο προκύπτουν όλα τα χρώματα τα οποία αποτελούν τη βάση του μακιγιάζ.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίσουν τα συμπληρωματικά χρώματα, δηλαδή αυτά που παράγονται από την ανάμειξη σε ίσες ποσότητες δύο βασικών χρωμάτων, όπως το πορτοκαλί από το κίτρινο και το κόκκινο, το μοβ από το μπλε και το κόκκινο, και το πράσινο από το μπλε και το κίτρινο.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, με τη βοήθεια υδατοχρωμάτων, πινέλων ζωγραφικής και χαρτιών, εξασκούνται στις αναμειξεις των χρωμάτων και δημιουργούν τον χρωματικό κύκλο του Isaac Newton με τα βασικά και τα συμπληρωματικά χρώματα. Επίσης, αναγνωρίζουν τα ζευγάρια των συμπληρωματικών χρωμάτων, δηλαδή του κόκκινου και του πράσινου, του κίτρινου και του μοβ, του μπλε και του πορτοκαλί. Στη συνέχεια της άσκησης, με τη χρήση πινέλων και σκιών μακιγιάζ και μέσω της τεχνικής του παιχνιδιού ρόλων, θα εκπαιδευτούν στις βαθμιαίες αλλαγές από ένα χρώμα σε άλλο ή από μια απόχρωση του ιδίου χρώματος σε άλλη, με ιδιαίτερη έμφαση στο ομαλό σβήσιμο των σκιών.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες χρησιμοποιούν τις γνώσεις της συγκεκριμένης υποενότητας κατά την πραγματοποίηση ενός αισθητικού μακιγιάζ, όταν θέλουν να εκτιμήσουν και να εξουδετερώσουν δυσχρωμίες του δέρματος, όπως είναι η ροδόχρους ακμή, οι μαύροι κύκλοι, οι ευρυαγγείες, οι μώλωπες, ή επιθυμούν να διατηρήσουν την καθαρότητα του χρώματός του.

2.1.ΣΤ.3 | ΘΕΡΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες διακρίνουν τα χρώματα σε θερμά και ψυχρά, ανάλογα με τη θερμοκρασία που αυτά εκφράζουν. Μαθαίνουν ότι τα χρώματα που πλησιάζουν προς το κόκκινο χαρακτηρίζονται ως θερμά, έχουν την τάση να προβάλλονται και συνδέονται με το φως. Επίσης, ότι τα ψυχρά χρώματα τείνουν προς το μπλε, δεν προβάλλονται και έχουν σχέση με τη σκιά. Στη συνέχεια, συγκρίνουν τα χρώματα και διακρίνουν ως θερμά χρώματα το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο και ως ψυχρά το πράσινο, το μοβ και το μπλε.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο γεγονός ότι κάποια χρώματα έχουν στοιχεία τόσο ψυχρότητας όσο και θερμότητας, ανάλογα με το περιβάλλον.

Γίνεται αναφορά στα ουδέτερα χρώματα, στους τρόπους με τους οποίους παράγονται και πώς συνδυάζονται με τα υπόλοιπα.

Πέρα από την νεισήγηση, προτείνεται οι εκπαιδευτές/-τριες να παροτρύνουν τους/τις καταρτιζόμενους/-ες να εκτελέσουν ασκήσεις με υδατοχρώματα για να αναγνωρίσουν ότι ένα χρώμα μπορεί ταυτόχρονα να συμπεριφέρεται και ως θερμό και ως

ψυχρό, ανάλογα με τα γειτονικά χρώματα. Όπως, επίσης, ότι ένα θερμό ή ψυχρό χρώμα μπορεί να είναι θερμότερο ή ψυχρότερο αντίστοιχα από κάποιο άλλο με το οποίο συγκρίνεται.

Επίσης, προτείνεται οι καταρτιζόμενοι/-ες να επισκεφθούν galleries, να παρατηρήσουν πίνακες ζωγραφικής και να διαπιστώσουν ότι τα θερμά χρώματα δίνουν την αίσθηση του φωτός ενώ τα ψυχρά της σκιάς.

Η υποεπνότητα αυτή έχει άμεση σχέση με την ειδικότητα, καθώς παρέχει θεμελιώδεις χρωματικές γνώσεις στους/στις make-up artists για να δημιουργήσουν μακιγιάζ σύμφωνα με τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

2.1.ΣΤ.4 | ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ, ΑΡΜΟΝΙΕΣ, ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπνότητα, έρχονται σε επαφή με τις ιδιότητες του χρώματος, οι οποίες το καθιστούν και αναγνωρίσιμο. Συγκεκριμένα, κατανοούν την απόχρωση, η οποία δηλώνει τον χρωματικό χαρακτήρα του κάθε χρώματος, τον τόνο, δηλαδή τη φωτεινότητα του χρώματος, και την ένταση, δηλαδή το πόσο καθαρό ή μαύρο είναι ένα χρώμα όταν συγκρίνεται με το γκρι.

Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις χρωματικές αρμονίες, δηλαδή στον ελκυστικό συνδυασμό των χρωμάτων και στις κατηγορίες του, όπως για παράδειγμα τις μονοχρωματικές, τις θερμές, τις ψυχρές. Επίσης, διδάσκονται τις χρωματικές αντιθέσεις, δηλαδή τους συνδυασμούς χρωμάτων που προκαλούν ένταση, και τις κατηγορίες τους, όπως για παράδειγμα τον συνδυασμό συμπληρωματικών χρωμάτων, ψυχρών, θερμών. Οι προηγούμενες γνώσεις είναι απαραίτητες για την επιλογή των κατάλληλων χρωματικών συνδυασμών στα διάφορα είδη μακιγιάζ που θα εφαρμόσουν, ανάλογα με την κάθε περίπτωση.

Προτείνεται, με τη βοήθεια υδατοχρωμάτων, να έρθουν σε επαφή με τις διαφορετικές λειτουργίες του χρώματος, να δημιουργήσουν τον τροχό των χρωμάτων και των αποχρώσεων, να εξασκηθούν στις διαφορετικές τονικότητες προσθέτοντας λευκό ή μαύρο και στη μεταβολή της έντασης προσθέτοντας γκρι. Έτσι, αντιλαμβάνονται πώς σχετίζονται τα χρώματα μεταξύ τους και κυρίως πώς τα αντιλαμβάνεται το ανθρώπινο μάτι, ένα σημαντικό στοιχείο για την εκτέλεση του επιθυμητού μακιγιάζ.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπνότητα, αποκτούν τις βασικές γνώσεις ώστε να κατανοήσουν την τεχνική των φωτοσκιάσεων και να είναι σε θέση να την εφαρμόσουν, προκειμένου να καλύψουν ατέλειες, να προβάλουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου και του σώματος που επιθυμούν και να δημιουργήσουν ψευδαισθήσεις.

2.1.ΣΤ.5 | ΦΩΣ, ΧΡΩΜΑ, ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπνότητα, γίνεται λόγος για την επίδραση του φωτός στο δέρμα, η οποία επηρεάζει το χρωματικό αποτέλεσμα καθώς το φως απορροφάται από το δέρμα ή ανακλάται σε διάφορες κατευθύνσεις.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν ότι για να εφαρμόσουν το μακιγιάζ ώστε αυτό να έχει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα θα πρέπει να προτιμάται το φυσικό φως, καθώς αυτό είναι ομοιόμορφα διανεμημένο, δείχνει το μακιγιάζ στη φυσική του κατάσταση και βοηθάει στον εντοπισμό ατελειών όσον αφορά τη χρωματική επιλογή ή την εκτέλεση των αναμείξεων με τα προϊόντα του μακιγιάζ. Επίσης, εκπαιδεύονται να δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον φωτισμού ακόμα και αν πρέπει να χρησιμοποιηθούν τεχνητές πηγές.

Στη συνέχεια, γνωρίζουν τους χρωματικούς παράγοντες που συγκαταλέγονται στα συστατικά των καλλυντικών είτε για το μακιγιάζ, όπως σκιές, είτε για την περιποίηση του δέρματος, όπως μάσκες, ώστε να φαίνονται πιο ελκυστικά. Διδάσκονται τις έννοιες του πιγμέντου, της χρωστικής, της λάκκας και αναγνωρίζουν τις ιδιότητές τους. Επιπλέον, πληροφορούνται για τους καταλόγους με τα επιτρεπόμενα χρώματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του FDA, τη νομοθεσία που διέπει την καταλληλότητά τους, καθώς και τη διαδικασία πιστοποίησης των συνθετικών χρωμάτων.

Επιπλέον, ταξινομούν τα χρώματα σε πιστοποιημένα, σε ανόργανα και φυσικά και απαριθμούν τις ομάδες που περιλαμβάνει η κάθε κατηγορία. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις χρωστικές που χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία.

Προτείνεται οι καταρτιζόμενοι/-ες να δημιουργήσουν ένα μακιγιάζ της επιλογής τους με τη χρήση τεχνητού φωτός, να το επαναλάβουν με φυσικό φωτισμό και να συγκρίνουν το αισθητικό αποτέλεσμα.

2.1.ΣΤ.6 | ΧΡΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Στην υποενότητα αυτή, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τη μέθοδο της χρωματικής ανάλυσης και ανατρέχουν στη Γερμανία, όπου ο Johannes Itten παρατήρησε ότι οι προσωπικές επιλογές χρωμάτων των μαθητών του συμπλήρωναν τα φυσικά τους χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια, ο Dorr διαπίστωσε ότι το ανθρώπινο δέρμα παρουσιάζει υποτόνους μπλε ή κίτρινου χρώματος και ότι, βάσει αυτού, τα άτομα μπορούν να ταξινομηθούν σε ψυχρούς ή θερμούς τόνους. Οι μελέτες αυτές εξελίχθηκαν περαιτέρω και οδήγησαν στην ανάπτυξη του εποχιακού συστήματος χρωματικής ανάλυσης.

Εφαρμόζοντας τη μέθοδο της χρωματικής ανάλυσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες ταξινομούν τα χρώματα σε τέσσερις διαφορετικές ομάδες, κάθε μία από τις οποίες αντιστοιχεί χρωματικά σε διαφορετική εποχή της φύσης. Στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος ή μέσω εκπαιδευτικής επίσκεψης, παρακολουθούν τη διαδικασία της χρωματικής ανάλυσης, που πραγματοποιείται με τη βοήθεια υφασμάτων τα οποία περνούν μπροστά από τον/την πελάτη/-ισσα, που κάθεται μπροστά από έναν καθρέπτη. Επισημαίνονται οι αλλαγές που πραγματοποιούνται στο πρόσωπό του/της, ανάλογα με το χρώμα και την απόχρωση του υφάσματος και καταλήγουν στην εποχή στην οποία ανήκει.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται πως σκοπός της χρωματικής ανάλυσης είναι να δει ο/η ενδιαφερόμενος/-η ποια ομάδα χρωμάτων τον/την κολακεύει και

ποια όχι. Με τον τρόπο αυτόν, είναι ευκολότερο να γίνουν σωστές χρωματικές επιλογές στο μακιγιάζ αλλά και σε οτιδήποτε άλλο φοράει και έχει χρώμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Goethe, J. W. von. (2008). *Θεωρία των χρωμάτων (Διδακτικό μέρος)*. Αθήνα: Εκδόσεις Printa.
2. Σιάνου, Ε. (1989). *Χρωμοανάλυση. Εσείς και το χρώμα. Μάθετε τα χρώματα που σας ταιριάζουν*. Αθήνα: Εκδόσεις Ηράκλειτος.

Συμπληρωματικές

1. Haller, K. (2019). *Το μικρό βιβλίο των χρωμάτων* (μτφρ. Σ. Ανδρεοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Διόπτρα.
2. Sargent, W. (1987). *Το χρώμα στη φύση και στην τέχνη* (μτφρ. Ε. Καλκάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Κάλβος.
3. Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
4. Richmond, J. (2008). *Reinvent Yourself with Color me Beautiful: 4 Seasons of Color, Make-up and Style*. Lanham: Taylor Trade Publishing.

2.1.Ζ • ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην τέχνη του μακιγιάζ, εκπαιδεύοντάς τους στη σωστή χρήση των εργαλείων, στην κατάλληλη συντήρησή τους και στην απαραίτητη φροντίδα και υγιεινή. Επίσης, κατονομάζονται και εφαρμόζονται τα στάδια προετοιμασίας του ατόμου που θα μακιγιαριστεί. Προσδιορίζονται τα μορφολογικά στοιχεία του προσώπου και οι ιδιομορφίες των χαρακτηριστικών του, προκειμένου οι καταρτιζόμενοι/-ες να καταστούν ικανοί/-ές να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα φωτοσκίασης μακιγιάζ. Για τη διευκόλυνση της επίτευξης αυτού, εκπαιδεύονται στη δημιουργία μακιγιάζ Face Charts (μακιγιάζ σε χαρτί). Εκπαιδεύονται, επίσης, στον σχηματισμό φρυδιών, κατόπιν μελέτης και συνδυασμού των χαρακτηριστικών του προσώπου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα εργαλεία και τα υλικά του μακιγιάζ,

- Τηρούν τους κανόνες υγιεινής,
- Χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκευάσματα για την επίτευξη των μέτρων υγιεινής,
- Περιγράφουν τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του προσώπου,
- Διακρίνουν τους τύπους του προσώπου,
- Διαχωρίζουν τις ιδιομορφίες του προσώπου και τα χαρακτηριστικά του,
- Συγκρίνουν τα σχήματα του προσώπου,
- Επιλέγουν και να εφαρμόζουν τα κατάλληλα προϊόντα μακιγιάζ,
- Αλλάζουν το σχήμα του προσώπου στο επιθυμητό αποτέλεσμα,
- Εξηγούν την έννοια της φωτεινότητας,
- Ορίζουν την έννοια του φωτισμού και της σκίασης,
- Εφαρμόζουν τις φωτοσκιάσεις,
- Δημιουργούν Face Charts (μακιγιάζ σε χαρτί),
- Διαμορφώνουν τα φρύδια σύμφωνα με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου,
- Εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές για τη βελτίωση της εικόνας του ατόμου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κανόνες υγιεινής / Πινέλα μακιγιάζ / Βάση μακιγιάζ (make-up) / Προϊόντα μακιγιάζ χειλιών / Προϊόντα μακιγιάζ ματιών / Ρουζ / Φρύδια / Καλυπτικά προϊόντα / Σχήματα προσώπου / Μακιγιάζ σε χαρτί (Face charts) / Φωτοσκιάσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΥΛΙΚΑ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΓΙΑ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ
3	ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΛΥΠΤΙΚΑ/ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΦΩΤΟΣΚΙΑΣΕΙΣ
4	ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΥΔΙΩΝ
5	ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
6	FACE CHARTS

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΥΛΙΚΑ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η παρούσα υποενότητα περιέχει βασικά στοιχεία που οφείλει κάθε καταρτιζόμενος/-η να γνωρίζει, ώστε να μπορεί να συνεχίσει στα υπόλοιπα βήματα της δημιουργίας του μακιγιάζ.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη χρήση των πινέλων, που είναι τα βασικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται στο μακιγιάζ, μαθαίνοντας ταυτόχρονα να επιλέγουν το κατάλληλο για την εκάστοτε εφαρμογή. Άλλα εργαλεία με τα οποία θα έρθουν σε επαφή είναι το ψαλιδάκι βλεφαρίδων, το τσιμπιδάκι φρυδιών, τα σφουγγαράκια του μακιγιάζ, η παλέτα ανάμειξης χρωμάτων κ.ά.

Επιπλέον, αναγνωρίζουν τη χρήση των υλικών του μακιγιάζ. Διαχειρίζονται τις βάσεις, τις σκιές, τα μολύβια, τα καλυπτικά, τη μάσκα, το eyeliner, το ρουζ, την πούδρα, το κραγιόν, το lip gloss, τις βλεφαρίδες. Επιλέγουν ποιο υλικό θα χρησιμοποιήσουν ανάλογα με τον τύπο του δέρματος και εκτιμούν ποιο προϊόν θα εφαρμόσουν στο δέρμα πριν από την τοποθέτηση του make-up. Η επανάληψη της χρήσης εργαλείων και υλικών στο εξάμηνο αυτό, αλλά και στα επόμενα, λειτουργεί ευεργετικά στην ολοκληρωμένη εκμάθηση των στοιχείων της υποεπάρκειας.

Όσον αφορά το περιβάλλον εργασίας, οι καταρτιζόμενοι/-ες, με οπτικές αναπαραστάσεις, ορίζουν τον χώρο εργασίας και τις απαραίτητες προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί ώστε να είναι λειτουργικός.

Τέλος, εξοικειώνονται με τη διαδικασία καθαρισμού και απολύμανσης των εργαλείων, των υλικών και των επιφανειών που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία του μακιγιάζ, ώστε να μη μεταφέρονται μικρόβια από το ένα άτομο στο άλλο. Αυτό γίνεται ευκολότερα κατανοητό, μέσω της συζήτησης, της επεξήγησης και της υποστηριζόμενης πρακτικής εφαρμογής.

2.1.Z.2 | ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΓΙΑ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

Η μορφολογική παρατήρηση των χαρακτηριστικών του προσώπου είναι απαραίτητη γνώση για τη δημιουργία, σχεδόν, κάθε μακιγιάζ. Το γεγονός αυτό καθιστά τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια βαρύνουσας σημασίας.

Για να μπορέσει να γίνει σωστά η παρατήρηση της μορφολογίας του προσώπου, αυτό θα πρέπει να είναι απαλλαγμένο από μακιγιάζ ή ρύπους της ατμόσφαιρας. Οι καταρτιζόμενοι/-ες, σε συνδυασμό με την υποεπάρκεια που αναφέρεται στην εφαρμογή των καλλυντικών προϊόντων, της ενότητας «Αισθητική προσώπου», είναι σε θέση να προετοιμάζουν το πρόσωπο για τη δημιουργία του μακιγιάζ, εφαρμόζοντας απλό καθαρισμό και κρέμα βάσης, ώστε στη συνέχεια να προχωρήσουν στην παρατήρηση των μορφολογικών χαρακτηριστικών.

Μετά το πέρας της υποεπάρκειας αυτής, θα είναι σε θέση να παρατηρούν το πρόσωπο ενός ατόμου, να αναγνωρίζουν τις ζώνες του, να διακρίνουν το σχήμα του και να καθορίζουν τις ιδιομορφίες των επιμέρους χαρακτηριστικών (μάτια, μύτη, χείλη, φρύδια). Θα είναι σε θέση να εντοπίζουν τα στοιχεία αυτά, που διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο, και να τα προσδιορίζουν.

Για την κατανόηση των μορφολογικών χαρακτηριστικών και των ιδιομορφιών του προσώπου, πραγματοποιούνται μετρήσεις, πειραματισμοί και παρατηρήσεις μεταξύ

των καταρτιζομένων. Κατέχοντας τη γνώση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι καταρτιζόμενοι/-ες συνεχίζουν απρόσκοπτα στην επόμενη υποενότητα, όπου ασχολούνται με τις διορθώσεις των χαρακτηριστικών του προσώπου, όπου αυτό απαιτείται.

2.1.Z.3 | ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΛΥΠΤΙΚΑ/ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΦΩΤΟΣΚΙΑΣΕΙΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν την εικόνα του δέρματος του προσώπου με τα καλυπτικά/εξουδετερωτικά προϊόντα, αλλά και να δημιουργήσουν ψευδαισθήσεις με την εφαρμογή των φωτοσκιάσεων σε όλα τα χαρακτηριστικά του.

Όσον αφορά τα καλυπτικά/εξουδετερωτικά προϊόντα, χρησιμοποιούνται για να καλύψουν το σημείο του δέρματος που διαφοροποιείται οπτικά, εξουδετερώνοντας το χρώμα του. Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μέσω πρακτικής εξάσκησης μεταξύ τους, εφαρμόζουν τους κανόνες χρωματικής εξουδετέρωσης που διδάσκονται στη θεωρία. Επιλέγουν το κατάλληλο προϊόν ανάλογα με την περίπτωση, ώστε να καλύψουν δυσχρωμίες στα μάτια ή το υπόλοιπο πρόσωπο, πανάδες, σπίλους, χλωμάδα, ερυθρότητα κ.ά.

Όσον αφορά τις φωτοσκιάσεις, οι καταρτιζόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τον διαχωρισμό του “contouring”, του “strobing”, του “highlighting” και του “illuminating”. Πρόκειται για όρους αγγλικούς, που ωστόσο χρησιμοποιούνται διεθνώς στην τέχνη του μακιγιάζ. Διακρίνουν, λοιπόν, τις περιπτώσεις που πρέπει μόνο να σκιάσουν ή μόνο να φωτίσουν τις επιμέρους περιοχές του προσώπου ή να εφαρμόσουν και τις δυο τεχνικές μαζί. Επίσης, διακρίνουν πότε και πού είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσουν λάμψεις με ειδικά προϊόντα, καθώς και ποια είναι τα προϊόντα αυτά. Στόχος είναι είτε η δημιουργία του ιδανικού προσώπου, δηλαδή του οβάλ με ίσες τις τρεις ζώνες του, είτε η δημιουργία κάποιου ζητούμενου μακιγιάζ με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Ο στόχος αυτός δύναται να επιτευχθεί με επίδειξη και εξάσκηση μεταξύ των καταρτιζομένων.

2.1.Z.4 | ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΥΔΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, μελετώνται τα φρύδια, ο ρόλος τους στο πρόσωπο, πώς σχετίζονται με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου και οι τρόποι διόρθωσής τους με τη βοήθεια των τεχνικών του μακιγιάζ.

Κατά τη μελέτη των φρυδιών, οι καταρτιζόμενοι/-ες διερευνούν τη σχέση τους με τον χαρακτήρα του ατόμου, δίνοντας παραδείγματα με βάση τα φρύδια που παρατηρούν στο περιβάλλον τους.

Τα φρύδια αποτελούν την «κορνίζα των ματιών». Συνεπώς, το σχήμα και το μέγεθός τους επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο φαίνονται τα μάτια. Οι καταρτιζόμενοι/-ες, μετά το πέρας της μαθησιακής αυτής υποενότητας, θα είναι ικανοί/-ές να μελετούν τα φρύδια και να τα διαμορφώνουν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να επηρεάζουν την εικόνα των ματιών, βελτιώνοντάς τη.

Ακολουθώντας, μελετούν τον τρόπο με τον οποίο τα φρύδια μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα χαρακτηριστικών, όπως το μέτωπο σε ύψος αλλά και σε πλάτος, και τη μύτη σε μήκος και σε πλάτος, καθώς και το πρόσωπο εν γένει. Πειραματίζονται με αλλαγές μικρές ή μεγάλες στα φρύδια, παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την εμφάνιση επιμέρους χαρακτηριστικών αλλά και του συνόλου του προσώπου.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις μεθόδους και στα υλικά με τα οποία μπορούν να μακιγιαριστούν τα φρύδια. Εκτός από τον σχηματισμό με το μολύβι και το χτενάκι, και την αποτρίχωση με το τσιμπιδάκι, χρησιμοποιούνται υλικά και μέθοδοι όπως μάσκα-ρα, βαφή και brow lamination για φυσικά πυκνά φρύδια.

2.1.Z.5 | ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν διορθώσεις, με τη βοήθεια των υλικών και εργαλείων του μακιγιάζ, στα ζυγωματικά, τα μάτια και τα χείλη.

Όσον αφορά τα ζυγωματικά, τοποθετούν το ρουζ, λαμβάνοντας υπόψη το μήκος και το πλάτος του προσώπου, ενώ διακρίνουν τη διαφορετική τοποθέτηση σε ένα πλατύ από ένα μακρύ πρόσωπο, ώστε να δημιουργήσουν την ψευδαίσθηση του οβάλ προσώπου.

Εφαρμόζουν διορθωτικό μακιγιάζ στα μάτια ώστε να δημιουργήσουν την ψευδαίσθηση των ιδανικών ματιών, που έχουν φυσιολογικό μέγεθος ως προς το μέγεθος του προσώπου, είναι οριζόντια, αμυγδαλωτά, έχουν σωστή τοποθέτηση στην κόγχη και η μεταξύ τους απόσταση είναι ίση με ένα μάτι. Για να πετύχουν τη δημιουργία αυτής της ψευδαίσθησης, χρησιμοποιούν τα χρωμάτων των σκιών, τις γραμμές των ματιών και μάσκα-ρα ή ψεύτικες βλεφαρίδες κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αναδεικνύουν ή να υποβαθμίζουν περιοχές ή σημεία των ματιών που επιθυμούν. Επιπλέον, εφαρμόζουν lash lift ανορθώνοντας τις βλεφαρίδες.

Τα χείλη, επίσης, αποτελούν χαρακτηριστικά του προσώπου που μπορούν να μακιγιαριστούν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να προσεγγίζουν τα ιδανικά χείλη. Οι καταρτιζόμενοι/-ες αρχικά έρχονται σε επαφή με τις παραμέτρους που προσδιορίζουν τα ιδανικά χείλη και στη συνέχεια εφαρμόζουν μολύβια, κραγιόν και lip gloss δίνοντας την ψευδαίσθηση της αύξησης ή της μείωσης του όγκου ή/και του μήκους των χειλιών, εφόσον αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Ενδεικτικό τρόπο εκμάθησης αποτελεί η επίδειξη και η πρακτική εξάσκηση μεταξύ των καταρτιζομένων με εφαρμογή σε όλα τα στοιχεία του προσώπου, που είτε θα υποβαθμιστούν είτε θα αναδειχθούν με τις τεχνικές του μακιγιάζ.

2.1.Z.6 | FACE CHARTS

Στη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν σε χαρτί τα στοιχεία του μακιγιάζ που κατανόησαν στις προηγούμενες υποενότητες. Για τη δημιουργία των face charts επιλέγουν το χαρτί με κριτήριο την απορροφητικότητά του σε χρωστικές.

Εργάζονται στα face charts με τα υλικά και τα εργαλεία που χρησιμοποιούν σε ρεαλιστικές συνθήκες στο μακιγιάζ προσώπου. Τοποθετούν τη βάση και δημιουργούν φωτοσκιάσεις στο περίγραμμα του προσώπου, στα ζυγωματικά και στη μύτη, όπως διδάχθηκαν στην αντίστοιχη μαθησιακή υποενότητα. Επεξεργάζονται τα φρύδια, όπως στη μαθησιακή υποενότητα που αναφέρεται στον σχηματισμό φρυδιών, και στη συνέχεια τα μάτια και τα χείλη, βάσει των χαρακτηριστικών του προσώπου του σχεδίου, εφαρμόζοντας ταυτόχρονα τις απαραίτητες σκιάσεις και φωτεινότητες.

Έμφαση δίνεται στην ενίσχυση της δημιουργικότητας και της ανεπιτήδευτης έκφρασης των εκπαιδευομένων στο μακιγιάζ, ξεπερνώντας τα συμβατικά όρια και τα τετριμμένα.

Επίσης, η δημιουργία των face charts πλέον μπορεί να πραγματοποιηθεί και ηλεκτρονικά. Επομένως, οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν να δημιουργούν και να πειραματίζονται στην τέχνη του μακιγιάζ προσώπου μέσω ηλεκτρονικών εφαρμογών.

Ιδιαίτερα χρήσιμη φαίνεται η εκμάθηση της δημιουργίας μακιγιάζ σε face charts και σε επόμενες μαθησιακές ενότητες, όπου δύνανται να δημιουργηθούν μακιγιάζ όπως νυφικό, ρόλου κ.λπ., καθώς τα face charts αποτελούν εξαιρετικό εργαλείο σε περιπτώσεις που ο/η μακιγιέρ/μακιγιέζ οφείλει να επαναλάβει το μακιγιάζ που δημιούργησε.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Σαββίδου, Α. (2014). *Μορφολογία – Ιδιότητες προσώπου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Λειβαδίτη, Ε. & Τουϊσούζογλου, Γ. (2020). *Ιστορία & αρχές επαγγελματικού μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις iWrite.
2. Aucoin, K. (1999). *Making Faces*. Boston: Little, Brown and Company.
3. Reyna, G. M. (2015). *Make-up Artist Face Charts*. USA: CreateSpace Independent Publishing Platform.

2.1.Η • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τη δομή, τη φυσιολογία και την υγιεινή των νυχιών. Εκπαιδεύονται στη διάκριση και στην επιλογή

των κατάλληλων προϊόντων της αισθητικής άκρων. Επιπλέον, οργανώνουν τον χώρο εργασίας τους με τον απαραίτητο εξοπλισμό, εξαρτήματα και εργαλεία, ενώ παράλληλα εκπαιδεύονται στην αποστείρωση και την απολύμανση αυτών. Επίσης, εκπαιδεύονται στη διαδικασία του μανικιούρ, διακρίνοντας τις διάφορες μεθόδους (ξηρό, υγρό ή spa). Εφαρμόζουν το απλό βερνίκι και το γαλλικό μανικιούρ με τις διάφορες παραλλαγές. Τέλος, εισάγονται στη διαδικασία του παραφινόλουτρου, προσδιορίζοντας τον τρόπο εφαρμογής και τις ιδιότητές του.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Κατονομάζουν τα μέρη και τη φυσιολογία του νυχιού,
- Αναγνωρίζουν τις παθήσεις των νυχιών,
- Διακρίνουν τα κατάλληλα προς χρήση προϊόντα,
- Τακτοποιούν τον χώρο εργασίας τους,
- Προτείνουν την κατάλληλη τεχνική μανικιούρ,
- Συγκρίνουν τις μεθόδους εφαρμογής,
- Εφαρμόζουν σωστά τα διάφορα είδη μανικιούρ,
- Δικαιολογούν το σχήμα και το χρώμα της επιλογής τους,
- Τοποθετούν σωστά το βερνίκι,
- Παρουσιάζουν τη διαδικασία του γαλλικού μανικιούρ,
- Διορθώνουν ατέλειες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ανατομία – Φυσιολογία νυχιού / Παθήσεις νυχιών / Προϊόντα νυχιών / Κανόνες υγιεινής / Είδη μανικιούρ / Είδη βερνικιού / Γαλλικό μανικιούρ.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (2), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΝΥΧΙΟΥ
2	ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΝΥΧΙΩΝ
3	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ
4	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ: ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ ΝΥΧΙΩΝ (ΑΠΛΟ, ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ, ΓΑΛΛΙΚΟ)
5	ΕΙΔΗ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ: ΥΓΡΟ, ΞΗΡΟ – SPA ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ
6	ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΧΟΥ, ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟΥ ΣΤΟ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Η.1 | ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΝΥΧΙΟΥ

Η μαθησιακή υποεπάρκεια αφορά την ανατομία και τη φυσιολογία των νυχιών, που αποτελούν βασικό αντικείμενο γνώσης για τους/τις καταρτιζόμενους/-ες και θεμέλιο για την επαγγελματική τους εξέλιξη.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τον ρυθμό ανάπτυξης των νυχιών και τους παράγοντες που τον επηρεάζουν. Κατανοούν την ανατομία του νυχιού, μελετώντας τα μέρη του, τα οποία είναι η μήτρα, ο μηνίσκος, η κοίτη του νυχιού, το επωνύχιο, τα παρωνύχια, το υπονύχιο, το ελεύθερο άκρο και η ονυχιαία πλάκα. Οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να δημιουργήσουν μια παρουσίαση που θα περιέχει σχηματική απεικόνιση των παραπάνω μερών και θα βοηθήσει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην καλύτερη κατανόησή τους και στην αναγνώρισή τους στα δικά τους άκρα.

Εκτός από τη μελέτη της ανατομίας του νυχιού, σημαντική είναι και η γνώση της φυσιολογίας του. Η σύσταση της ονυχιαίας πλάκας είναι κυρίως κερατινοκύτταρα, αλλά περιέχει, επίσης, θείο, ασβέστιο, σίδηρο και άλλα συστατικά. Οι καταρτιζόμενοι/-ες συζητούν για τη σύσταση των νυχιών και συγκρίνουν την ανάπτυξή τους σε χέρια και πόδια. Παράλληλα, παρουσιάζουν τις διαφορές που παρατηρούνται ανάλογα με την εποχή και απαριθμούν τους παράγοντες που ευνοούν τη γρηγορότερη ανάπτυξή τους.

2.1.Η.2 | ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΝΥΧΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια, παρουσιάζονται οι παθήσεις των νυχιών που ενδεχομένως οι καταρτιζόμενοι/-ες συναντήσουν κατά την επαγγελματική τους ενασχόληση με την αισθητική άκρων.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν πως τα νύχια, όπως οποιοδήποτε άλλο ανθρώπινο όργανο, μπορεί να νοσήσουν. Πολλές φορές στα νύχια αποτυπώνονται συμπτώματα που οδηγούν σε διαγνώσεις για άλλα ανθρώπινα όργανα. Οι παθήσεις των νυχιών μπορεί να οφείλονται σε φλεγμονώδεις δερματικές παθήσεις, διάφορες παθολογικές καταστάσεις, λήψη φαρμάκων, καλοήθεις ή κακοήθεις όγκους, σε λοιμώδεις ασθένειες.

Κατανοούν, επίσης, τις διακρίσεις των παθήσεων των νυχιών. Συγκεκριμένα, ενημερώνονται για τις παθήσεις που δημιουργούν αλλαγές στο χρώμα των νυχιών, όπως είναι ο χρωματισμός του μηνίσκου σε μπλε ή απαλό μπλε, τα πράσινα νύχια, τα κίτρινα νύχια, η μελανονυχία, η ερυθρονυχία, η λευκονυχία κ.ά. Αναγνωρίζουν τις φλεγμονώδεις καταστάσεις των νυχιών, όπως την παρωνυχία, την ψωρίαση κ.ά., και τις λοιμώδεις ασθένειες των νυχιών, όπως την ονυχομυκητίαση, η οποία χαρακτηρίζεται από πάχυνση των νυχιών και αποχρωματισμό. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ονυχόλυση, διότι εμφανίζεται πολύ συχνά.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτές/-τριες θα αναλύσουν τις δυσπλασίες και δυστροφίες των νυχιών, όπως είναι η ανονυχία, οι γραμμές του Beau, η βραχονυχία, η κοιλονυχία, η ονυχογρύπωση, το υπερτροφικό νύχι, η ονυχόλυση, η πληκτροδακτυλιά κ.ά.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες, εφόσον έχουν κατανοήσει τις ανωτέρω παθήσεις, θα ερευνήσουν τα δικά τους νύχια ή των άλλων καταρτιζομένων και θα ελέγξουν για τυχόν αλλοιώσεις σε αυτά.

2.1.H.3 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην αισθητική άκρων, καθώς και τους τρόπους υγιεινής που οφείλει ένας/μία επαγγελματίας να εφαρμόζει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αισθητική περιποίησης άκρων.

Αρχικά, παρουσιάζεται ο εξοπλισμός που πρέπει να διαθέτει ένας χώρος αισθητικής άκρων και γίνεται η διάκριση σε αναλώσιμα και μη υλικά. Μη αναλώσιμα υλικά χαρακτηρίζονται ο μόνιμος ή βραχείας διάρκειας εξοπλισμός, όπως το τραπέζι μανικιούρ, η συσκευή αναρρόφησης σκόνης, οι συσκευές αποστείρωσης, αλλά και εργαλεία που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας περιποίησης άκρων, όπως το πενσάκι επωνυχίων, ο κόπτης νυχιών, ο εξωλκέας, ο τροχός και ο πολυμεριστής. Επίσης, παρουσιάζονται τα αναλώσιμα υλικά: τα βερνίκια, το ασετόν, το βαμβάκι, τα γάντια, το μαλακτικό επωνυχίων, το αφαιρετικό επωνυχίων, οι κρέμες μάλαξης κ.ά. Μέσα από την παραπάνω ανάλυση, οι καταρτιζόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα διαφορετικά είδη εξοπλισμού που πρέπει να διαθέτει ένας χώρος αισθητικής άκρων και κατανοούν τη χρήση τους.

Σημαντικό είναι να τονιστεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η σπουδαιότητα της υγιεινής που πρέπει ο/η επαγγελματίας να εφαρμόζει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αισθητική περιποίησης άκρων. Είναι απαραίτητο τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται να είναι απαλλαγμένα από μικρόβια και μικροοργανισμούς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρησιμοποίηση κλιβάνων ξηρής ή υγρής θερμότητας ή υπεριώδους ακτινοβολίας, στους οποίους τοποθετούνται τα εργαλεία πριν και μετά την εφαρμογή της περιποίησης, καθώς και στη χρήση υγρών απολυμαντικών κατά τη διάρκεια της περιποίησης για την απαλλαγή των χεριών από μικροοργανισμούς.

2.1.H.4 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ: ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ ΝΥΧΙΩΝ (ΑΠΛΟ, ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ, ΓΑΛΛΙΚΟ)

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες κατανοούν την έννοια του μανικιούρ, μελετούν το χρώμα και το σχήμα που εφαρμόζεται στα νύχια κατά τη διαδικασία μιας αισθητικής περιποίησης άνω άκρων και διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ των βερνικιών και των τεχνικών που χρησιμοποιούνται.

Σημαντικό στοιχείο ενός μανικιούρ είναι το σωστό σχήμα των νυχιών, που καθορίζεται από το μήκος και το πάχος των δαχτύλων και των ίδιων των νυχιών, καθώς και

από το επάγγελμα και την επιθυμία του/της πελάτη/-ισσας. Διακρίνεται σε τετράγωνο, οβάλ, στρογγυλό, αμυγδαλωτό, στιλέτο, μπαλαρίνα και τετράγωνο με στρογγυλεμένες άκρες. Οι εκπαιδευτές/-τριες παρουσιάζουν την τεχνική με την οποία κάθε φορά επιτυγχάνεται το ανάλογο σχήμα και στη συνέχεια οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν τα σχήματα αυτά στα χέρια των άλλων καταρτιζομένων με τυχαία επιλογή ζευγαριών.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται το βάψιμο των νυχιών, που αποτελεί το επόμενο στάδιο στη διαδικασία του μανικιούρ, οι διαφορετικές τεχνικές και τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Παρουσιάζονται το απλό βερνίκι νυχιών, το οποίο στεγνώνει με τον αέρα, και το ημιμόνιμο βερνίκι, το οποίο χρειάζεται ειδική λάμπα για τον πολυμερισμό του. Επιπλέον, οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με την τεχνική του γαλλικού μανικιούρ, κατά το οποίο εφαρμόζεται σε όλη την ονυχιαία πλάκα βερνίκι χρώματος γαλακτερού, ροζ ή μπεζ, ενώ στο ελεύθερο άκρο βερνίκι λευκού χρώματος. Αφού κατανοήσουν τις τεχνικές και τα είδη των βερνικιών, κάνουν εφαρμογή είτε στα χέρια των λοιπών καταρτιζομένων είτε σε εκπαιδευτικά χέρια. Είναι σημαντικό να εξασκηθούν σε όλες τις τεχνικές του μανικιούρ, γιατί η γνώση αυτή αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την εργασιακή τους αποκατάσταση στον τομέα της περιποίησης άκρων.

2.1.H.5 | ΕΙΔΗ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ: ΥΓΡΟ, ΞΗΡΟ – SPA ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Η μαθησιακή υποενοότητα μελετά τα είδη του μανικιούρ που οι καταρτιζόμενοι/-ες θα συναντήσουν στην αγορά εργασίας, όπως το υγρό, το ξηρό και το spa μανικιούρ, τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε κάθε είδος, αλλά και τις διαφορές και ομοιοτητές τους.

Η εφαρμογή του μανικιούρ μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους και καθορίζεται από το είδος της εργασίας που θα ακολουθήσει μετά, την ποιότητα των νυχιών αλλά και τις απαιτήσεις του δέρματος της περιοχής. Αρχικά, αναλύεται και γίνεται επίδειξη του υγρού μανικιούρ από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες. Στη συνέχεια, αναλύεται και γίνεται επίδειξη του ξηρού μανικιούρ, μιας τεχνικής που χρησιμοποιείται κυρίως πριν από την εφαρμογή ονυχοπλαστικής στα νύχια. Σε αυτό το είδος του μανικιούρ γίνεται χρήση τροχού. Αναλύεται, στη συνέχεια, το spa μανικιούρ, τα στάδια και τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται, όπως πρίλινγκ, μάσκα και πολλές φορές παραφινόλουτρο. Αποτελεί μια αναζωογονητική και χαλαρωτική τεχνική μανικιούρ, που εφαρμόζεται σε πιο απαιτητικές περιπτώσεις.

Είναι σημαντικό οι καταρτιζόμενοι/-ες να κατανοήσουν τις τεχνικές τις οποίες θα εφαρμόσουν σε μοντέλα, να αναγνωρίσουν τις διαφορές και τις ομοιοτητές τους, καθώς τα βασικά είδη μανικιούρ χρησιμοποιούνται σε όλες τις τεχνικές αισθητικής περιποίησης άνω άκρων. Οι τεχνικές αυτές χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές περιπτώσεις και για διαφορετικό λόγο και είναι σημαντικό οι καταρτιζόμενοι/-ες να τις γνωρίζουν για να μπορούν να αντιμετωπίσουν τα περιστατικά που θα συναντήσουν στην εργασιακή τους πορεία.

2.1.H.6 | ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΧΟΥ, ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟΥ ΣΤΟ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, μελετώνται η χρήση του τροχού και οι διαφορετικές τεχνικές εφαρμογής του παραφινόλουτρου για τις ανάγκες της αισθητικής περιποίησης του μανικιούρ.

Ο τροχός αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία της αισθητικής άκρων, αφού χρησιμοποιείται σε πολλές διαφορετικές περιποιήσεις, όπως στο μανικιούρ, στο πεντικιούρ και στην ονυχοπλαστική. Στο μανικιούρ, η χρήση του αποτελεί σημαντικό βοήθημα στην αφαίρεση των επωνυχίων αλλά και του ημιμόνιμου βερνικιού. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν τη χρήση του τροχού στο μανικιούρ, τις στροφές λειτουργίας του, τις φρέζες που χρησιμοποιούνται και την τεχνική εφαρμογής τους, χρησιμοποιώντας τον σε μοντέλα.

Στη συνέχεια, αναλύεται το παραφινόλουτρο, που αποτελεί ακόμα ένα σημαντικό εργαλείο στην εφαρμογή του μανικιούρ. Τα χέρια βυθίζονται σε λιωμένη παραφίνη αρκετές φορές, σχηματίζοντας ένα συνεχές στρώμα στην επιφάνειά τους και στη συνέχεια τοποθετούνται μέσα σε ειδικές πλαστικές σακούλες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αποκατάσταση των ταλαιπωρημένων χεριών, αφού έτσι ενυδατώνονται σε βάθος τα νύχια αλλά και το δέρμα των χεριών. Επίσης, σε εξαιρετικά δύσκολες περιπτώσεις, μπορεί να εφαρμοστεί ένα στρώμα ενυδατικής κρέμας και στη συνέχεια να γίνει η βύθιση στην παραφίνη. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν τις διαφορετικές τεχνικές του παραφινόλουτρου στα χέρια των άλλων καταρτιζομένων και παρατηρούν τις διαφορές, καθώς αποτελούν τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε απαιτητικά άκρα με πολλές ιδιαιτερότητες, και εν τέλει τις εφαρμόζουν στο πλαίσιο της εργασίας τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αμαράντου, Χ. Ν. (2012). *Περιποίηση άκρων: Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αμάραντος.
2. Toselli, L. (2005). *Ένας πλήρης οδηγός για μανικιούρ & πεντικιούρ*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατλαντίς.
3. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Ασημάκη, Π., Θεοδωροπούλου, Μ., Κωνσταντινίδου, Ε. & Μπόντια, Χ. (2023). *Αισθητική Άκρων – Ονυχοπλαστική. Θεωρία & Εργαστηριακές ασκήσεις – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας. Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2023 από:
<http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/2977>
2. Ρηγόπουλος, Δ. (2006). *Άτλας Ονυχοπαθολογίας – Ονυχοκομίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.1.Θ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων των καταρτιζομένων όσον αφορά το περιεχόμενο της αισθητικής επιστήμης και της τέχνης του μακιγιάζ. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι καταρτιζόμενοι/-ες αναπτύσσουν την κριτική ικανότητα και το ομαδικό πνεύμα συνεργασίας. Η υλοποίηση των σκοπών αυτών μπορεί να πραγματοποιηθεί με την επανάληψη σε εργαστηριακό επίπεδο ενός μαθήματος (αντικειμένου) από τα συμπεριλαμβανόμενα στο εξάμηνο ή/και την ανάθεση εργασίας (project) ή/και τη μελέτη περίπτωσης (case study), ατομικά ή ομαδικά. Η εργασία μπορεί να έχει τη μορφή γραπτού κειμένου ή παρουσίασης. Σκοπός της ανάθεσης εργασίας είναι ο προβληματισμός και η απάντηση σε ερωτήματα, ακολουθώντας συγκεκριμένες μεθόδους και κανόνες. Προτείνονται εκπαιδευτικές επισκέψεις σε επαγγελματικούς χώρους που συνάδουν με το πλαίσιο των μαθημάτων του εξαμήνου Α΄, όπως σε κέντρα αισθητικής, βιομηχανίες παρασκευής καλλυντικών, καταστήματα καλλυντικών, ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις, επαγγελματικές εκθέσεις κ.α.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Γνωρίζουν καλά το αντικείμενο και το περιβάλλον στο οποίο θα εργαστούν,
- Τακτοποιούν τους χώρους εργασίας τους,
- Εξηγούν την επιλογή προϊόντων και εργαλείων,
- Συγκεντρώνουν τα απαραίτητα μέσα για την εκάστοτε εργασία,
- Αναλύουν τον τύπο δέρματος,
- Εκτελούν βασικά στάδια αισθητικών περιποιήσεων,
- Εφαρμόζουν αισθητική των άνω άκρων,
- Αναπτύσσουν κριτική σκέψη,
- Συμμετέχουν σε ομαδικές εργασίες,
- Πειραματίζονται με τα χρώματα,
- Υιοθετούν επαγγελματική συνείδηση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υγιεινή εργαλείων / Οργάνωση εργασιακού χώρου / Απλός καθαρισμός προσώπου / Τύπος δέρματος / Μάλαξη προσώπου / Μανικιούρ.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ
2	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ
3	ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΥΠΩΝ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
4	ΑΠΛΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
5	ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
6	ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Θ.1 | ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, η οποία κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, οι καταρτιζόμενοι/-ες επαναλαμβάνουν βασικές έννοιες, όπως είναι η υγιεινή και η αποστείρωση, καθώς και οι μικροοργανισμοί να συναντώνται σε έναν χώρο αισθητικής. Παράλληλα, εξοικειώνονται με τους τρόπους διασφάλισης της υγιεινής και της σωστής αποστείρωσης των εργαλείων που χρησιμοποιούνται.

Με τον όρο υγιεινή ορίζονται οι συνθήκες και οι πρακτικές που συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής υγείας και στην πρόληψη της εξάπλωσης των ασθενειών. Η γνώση αυτή αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τους/τις καταρτιζόμενους/-ες, καθώς εφαρμόζεται σε όλα τα στάδια της επαγγελματικής τους δραστηριότητας, όπως στην ατομική υγιεινή, στην υγιεινή του εργασιακού χώρου, και στη σωστή διαχείριση των εργαλείων και των καλλυντικών προϊόντων. Τέλος, οι καταρτιζόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τους μικροοργανισμούς που μπορεί να υπάρχουν σε έναν χώρο αισθητικής και αναγνωρίζουν τους τρόπους μετάδοσής τους.

Εκτός από την υγιεινή, κρίσιμης σημασίας θεωρείται και η σωστή αποστείρωση των εργαλείων που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία των διαφορετικών θεραπειών που εφαρμόζονται στον χώρο της αισθητικής. Οι καταρτιζόμενοι/-ες θα θυμηθούν τους τρόπους με τους οποίους αποστειρώνονται τα διαφορετικά εργαλεία, καθώς και τις ομοιότητες και τις διαφορές κάθε μεθόδου.

Για να αξιολογηθεί το επίπεδο κατανόησης των καταρτιζομένων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική του πρότζεκτ, στο οποίο οι καταρτιζόμενοι/-ες, χωρισμένοι/-ες σε ομάδες, αναζητούν μικροοργανισμούς που απαντώνται στους χώρους αισθητικής, προτείνουν τρόπους υγιεινής χώρου, εργαλείων, ατομικής υγιεινής και τρόπους αποστείρωσης εργαλείων, και δημιουργούν μια ενημερωτική αφίσα που μπορεί να αναρτηθεί σε έναν χώρο αισθητικής.

2.1.Θ.2 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Η μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να οργανωθεί ένας εργασιακός χώρος που προσφέρει υπηρεσίες αισθητικής ή/και υπηρεσίες μακιγιάζ ή/και υπηρεσίες αισθητικής άκρων, προκειμένου να εξυπηρετεί όλα τα μέλη που κινούνται μέσα σε αυτόν, όπως είναι οι εργαζόμενοι/-ες και οι πελάτες/-ισσες.

Η σωστή οργάνωση του εργασιακού χώρου θα πρέπει πρωτίστως να εξυπηρετεί τους/τις εργαζόμενους/-ες, καθώς περνούν αρκετές ώρες μέσα σε αυτόν. Ο εργασιακός χώρος θα πρέπει να διαθέτει τα κατάλληλα χρώματα, μουσική και διαρρύθμιση για να δημιουργεί αίσθημα ηρεμίας και γαλήνης, σημαντικές προϋποθέσεις για την απόδοση και αποτελεσματικότητα οποιασδήποτε θεραπείας.

Σημαντικό στοιχείο για τη σωστή οργάνωση του εργασιακού χώρου αποτελεί η ταυτότητά του. Η οργάνωση του χώρου είναι άλλη αν αφορά ένα ινστιτούτο αισθητικής και άλλη αν αφορά έναν χώρο ευεξίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να δημιουργήσουν μια κάτοψη χώρου που να αφορά διαφορετικούς χώρους αισθητικής και ευεξίας.

Η μαθησιακή υποενότητα συγκεντρώνει τα στοιχεία που έχουν ειπωθεί στις επόμενες υποενότητες, χωρίς απαραίτητα να είναι πλήρως ολοκληρωμένα, καθώς η ενότητα της οργάνωσης του χώρου αναλύεται διεξοδικότερα σε επόμενο εξάμηνο.

Είναι χρήσιμο οι καταρτιζόμενοι/-ες να εξασκηθούν στα στοιχεία που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ευχάριστου και λειτουργικού χώρου εργασίας. Στο πλαίσιο

αυτό, μπορούν να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο χώρους αισθητικής και ευεξίας, να μελετήσουν τη διαμόρφωσή τους και, στη συνέχεια, να προτείνουν δικές τους ιδέες, τις οποίες μπορούν να αποτυπώσουν σε χαρτί, σχεδιάζοντας τον χώρο σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους.

2.1.Θ.3 | ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΥΠΩΝ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες επαναλαμβάνουν τους διαφορετικούς τύπους δέρματος, τις ομοιότητες και τις διαφορές τους καθώς και τις διαφορετικές καταστάσεις που μπορεί να εμφανίζει το ανθρώπινο δέρμα.

Η αναγνώριση των τύπων δέρματος όπως και των καταστάσεών του αποτελεί θεμελιώδη γνώση για την εφαρμογή όλων των αισθητικών θεραπειών προσώπου. Οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν να ξεχωρίζουν το λιπαρό δέρμα από το ξηρό και το μεικτό, κατανοούν τα διαφορετικά χαρακτηριστικά τους, τα ταξινομούν και διακρίνουν τους συνδυασμούς που μπορεί να προκύψουν.

Σημαντικό είναι να τονιστεί η διαφορά μεταξύ των τύπων δέρματος και των καταστάσεών του, όπως είναι η αφυδάτωση. Γίνεται αναφορά στις αιτίες που δημιουργούν τις διαφορετικές καταστάσεις, στις ομοιότητες και διαφορές που μπορεί να παρουσιάζει η εικόνα του δέρματος, όπως για παράδειγμα αν συγκριθεί μια κατάσταση δέρματος με αφυδάτωση, με έναν τύπο ξηρού δέρματος.

Η σωστή αναγνώριση του τύπου δέρματος αλλά και της κατάστασής του είναι απαραίτητη για τη σωστή επιλογή των καλλυντικών που χρησιμοποιούνται ή προτείνονται από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στο πλαίσιο οποιασδήποτε θεραπείας προσώπου.

Οι καταρτιζόμενοι/-ες προτείνεται να εξασκηθούν στην αναγνώριση τύπων δέρματος στους/στις άλλους/-ες καταρτιζόμενους/-ες με τη χρήση μεγεθυντικού φακού, ή με τη χρήση αναλυτή δέρματος αν υπάρχει στον εξοπλισμό του εργαστηρίου, και στη συνέχεια να συγκρίνουν τα αποτελέσματα.

2.1.Θ.4 | ΑΠΛΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα γίνεται επανάληψη στην εφαρμογή των σταδίων του απλού καθαρισμού, και στη σημασία του τόσο στο πλαίσιο μιας αισθητικής θεραπείας προσώπου όσο και για την καθημερινή περιποίηση στο σπίτι, η οποία είναι σημαντική για τη δημιουργία μιας σωστής φιλοσοφίας φροντίδας του δέρματος.

Στη μαθησιακή ενότητα «Αισθητική προσώπου» έχουν αναλυθεί διεξοδικά οι κατηγορίες των καλλυντικών προϊόντων και ο τρόπος εφαρμογής τους, πληροφορίες σημαντικές για την κατανόηση και εφαρμογή του απλού καθαρισμού. Αρχικά, χρησιμοποιώντας τον καταιγισμό ιδεών, οι καταρτιζόμενοι/-ες οδηγούνται στη διατύπωση του ορισμού του απλού καθαρισμού. Επίσης, μέσω συζήτησης, ανακαλύπτουν τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στον απλό καθαρισμό, τις ιδιαιτερότητές τους, αν υπάρχουν, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η επιλογή τους. Τονίζεται, ιδιαίτερα, η σωστή γνώση των τύπων δέρματος και των καταστάσεών του.

Σημαντικό είναι να δοθεί έμφαση στη σημασία του απλού καθαρισμού τόσο στο πλαίσιο των αισθητικών θεραπειών προσώπου όσο και στη χρήση του στην καθημερινή φροντίδα του δέρματος του προσώπου. Καλούνται οι καταρτιζόμενοι/-ες, στο πλαίσιο της εργασίας τους, να προσφέρουν συμβουλές στους/στις πελάτες/-ισσες για την περιποίηση του δέρματος του προσώπου στο σπίτι από τους/τις ίδιους/-ες, έτσι ώστε να διατηρηθεί το αποτέλεσμα της αισθητικής θεραπείας προσώπου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα αλλά και να δημιουργηθεί μια συγκεκριμένη φιλοσοφία φροντίδας του δέρματος που διασφαλίζει την υγεία του.

2.1.Θ.5 | ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκτιμούν ξανά τη σημασία της μάλαξης προσώπου, τις κινήσεις που χρησιμοποιούνται σε αυτή καθώς και τα αποτελέσματά της είτε στο πλαίσιο μια αισθητικής θεραπείας προσώπου είτε ως μεμονωμένη θεραπεία.

Αρχικά, επαναλαμβάνεται ο ορισμός της μάλαξης προσώπου, τα είδη της, τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή της, καθώς και τα αποτελέσματά της στην υγεία του δέρματος. Συνοπτικά, αναφέρονται, εκτός από την ηρεμιστική μάλαξη, η αρωματοθεραπευτική αλλά και εναλλακτικές μορφές, όπως το ρεζουβάνς. Πρόκειται για μαλάξεις που θα εξετάσουν σε επόμενα εξάμηνα. Επίσης, αναφέρονται όλα τα καλλυντικά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μάλαξη, όπως οι κρέμες, τα λάδια, οι πομάδες κ.ά., αναφέροντας ταυτόχρονα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Προτείνεται οι καταρτιζόμενοι/-ες να ανακαλέσουν τις γνώσεις και τις πληροφορίες που απέκτησαν στη μαθησιακή ενότητα της «Αισθητικής προσώπου» και να τις μοιραστούν με τους/τις υπόλοιπους/-ες καταρτιζόμενους/-ες.

Στη συνέχεια, γίνεται ταξινόμηση των κινήσεων που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη προσώπου καθώς και των χαρακτηριστικών της κάθε κίνησης. Γίνεται επίδειξη αυτών των κινήσεων και του πρωτοκόλλου που εφαρμόζεται συνήθως στο πλαίσιο της ηρεμιστικής μάλαξης. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν αρχικά τις κινήσεις ανεξάρτητα, έτσι ώστε να εξασκηθούν σε αυτές, και στη συνέχεια εξασκούνται στο ενδεδειγμένο πρωτόκολλο ηρεμιστικής μάλαξης.

2.1.Θ.6 | ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Η μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τον ορισμό του μανικιούρ, τα στάδιά του, τα υλικά και εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή του, καθώς και την ανατομία και φυσιολογία του νυχιού.

Το μανικιούρ αποτελεί τη σημαντικότερη θεραπεία αισθητικής άνω άκρων, καθώς, εκτός από το καλλωπιστικό αποτέλεσμα, δημιουργεί και το κατάλληλο περιβάλλον για τη σωστή υγεία των νυχιών. Για τον λόγο αυτόν, η γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας του νυχιού είναι σημαντική για τους/τις καταρτιζόμενους/-ες, οι

οποίοι/-ες θα κληθούν να ανακαλέσουν στη μνήμη και να απαριθμήσουν τα μέρη του νυχιού καθώς και τις παθήσεις που μπορεί να κληθούν να αντιμετωπίσουν.

Προκειμένου να γίνει η εφαρμογή του μανικιούρ, σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή επιλογή των εργαλείων και υλικών που χρησιμοποιούνται. Καθώς το μανικιούρ χωρίζεται σε διαφορετικές κατηγορίες, οι καταρτιζόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τα υλικά και εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε κάθε τεχνική, προκειμένου να μπορούν να τα επιλέγουν ανάλογα με την τεχνική που θα εφαρμόσουν.

Είναι σημαντικό να γίνουν κατανοητά τα διαφορετικά στάδια εφαρμογής του μανικιούρ ανάλογα με την κάθε τεχνική, όπως είναι το υγρό μανικιούρ, το ξηρό ή το spa μανικιούρ, καθώς και η αναγνώριση των ομοιοτήτων και διαφορών τους. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν στους/στις υπόλοιπους/-ες, με τυχαία επιλογή ζευγαριών, τις διάφορες τεχνικές, ομαδοποιούν τις ομοιότητες και διαφορές που αναγνωρίζουν και εξηγούν σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται η κάθε τεχνική.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γκέρσον, Τζ. (2002). *Αισθητική: Τέχνη & Επιστήμη. Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από:
<http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
2. Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της δερματολογίας. Κατονομάζονται τα είδη της ακμής και διδάσκεται ότι αφορά την κλινική εικόνα και την παθογένεια. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στις πιο συχνές παθήσεις του δέρματος και εκπαιδεύονται στην αξιολόγηση των διάφορων μεταβολών του. Αναλύονται, επιπλέον, οι όνυχες ως προς την ανατομία, τη φυσιολογία και τη χημική τους σύσταση. Δίνεται έμφαση στις αλλοιώσεις αυτών, προκειμένου οι καταρτιζόμενοι/-ες να έχουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του αντικείμενου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα είδη ακμής,
- Ερμηνεύουν την αιτιοπαθογένεια σε βασικές δερματικές παθήσεις,
- Κατηγοριοποιούν τις κλινικές εκδηλώσεις σε μια σειρά από βασικές δερματικές παθήσεις,
- Ονομάζουν τα διάφορα είδη ακμής,
- Συζητούν τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των ειδών της ακμής,
- Ταξινομούν τις δερματοπάθειες,
- Αξιολογούν μεταβολές του δέρματος,
- Παραπέμπουν τον/την πελάτη/-ισσα στον κατάλληλο ιατρό όταν κρίνεται απαραίτητο,
- Περιγράφουν την ανατομία – φυσιολογία των ονύχων,
- Διακρίνουν τις διάφορες παθήσεις των ονύχων,
- Περιγράφουν τις αλλοιώσεις των ονύχων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δερματίτιδα / Φαγέσωρες / Ακμή / Φλύκταινες / Μελάνωμα / Σπίλοι / Φωτοδερματίτιδα / Ονυχομυκητίαση / Παρωνυχία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
2	ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
3	ΜΗ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
4	ΑΚΜΗ, ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΚΜΗΣ
5	ΝΥΧΙΑ, ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΝΥΧΩΝ
6	ΟΓΚΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΚΑΡΚΙΝΩΜΑΤΩΔΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Ταξινόμηση δερματικών παθήσεων» αποσκοπεί στον ορισμό και στη διάκριση όλων των δερματικών παθήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι οι δερματοπάθειες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: τις μολυσματικές και τις μη μολυσματικές. Οι μολυσματικές δερματικές παθήσεις οφείλονται σε μικροοργανισμούς, όπως ιούς, βακτήρια, μύκητες, παράσιτα, και μπορούν να μεταδοθούν με άμεση ή έμμεση επαφή. Οι μη μολυσματικές δεν είναι μεταδοτικές και μπορεί να οφείλονται σε διάφορα αίτια, όπως αγγειακά, στην έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, σε αντιδράσεις υπερευαισθησίας, σε ανοσολογικά και κληρονομικά αίτια. Στην υποενότητα αυτή, θα αναφερθούν γενικά όλες οι παθήσεις, οι οποίες θα αναλυθούν ειδικότερα στις υποενότητες που θα ακολουθήσουν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με το φάσμα όλων των δερματικών νοσημάτων σε γενικές γραμμές και θα αποσαφηνίσουν κάποιους όρους που θα χρησιμοποιούν ευρέως στην καθημερινή επαγγελματική πρακτική τους.

Είναι πολύ σημαντική αυτή η υποενότητα, καθώς οι δερματικές παθήσεις είναι πολύ συχνές και ορισμένες μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή.

Η απόκτηση αυτών των γνώσεων θα καταστήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες ικανούς/-ές να χρησιμοποιούν σχετική ορολογία, για να επικοινωνούν ευχερώς με συναδέλφους/-ισες. Ως δραστηριότητα, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να χωριστούν σε ομάδες και να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο εικόνες που αφορούν βλάβες του δέρματος, μολυσματικές και μη μολυσματικές, να τις παρουσιάσουν και να προσδιορίσουν τις ομοιότητες, τις διαφορές και τα αίτιά τους.

2.2.A.2 | ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Μολυσματικές δερματικές παθήσεις» προσφέρει τη βάση για την απόκτηση γνώσεων που αφορούν τις μολυσματικές δερματοπάθειες, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να υποπτεύονται την ύπαρξή τους και να παραπέμπουν σε ειδικό. Επιπλέον, να εντοπίζουν τις δερματικές εκδηλώσεις του AIDS, να κατανοούν

και να περιγράψουν τους τρόπους προφύλαξης. Περιγράφονται οι μολυσματικές δερματοπάθειες, όπως οι ιογενείς, οι βακτηριακές, οι μυκητιασικές και οι παρασιτικές, ως προς το αίτιο, τον τρόπο μετάδοσης, την κλινική εικόνα, τη θεραπεία και τα μέτρα προφύλαξης. Το Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (AIDS) περιγράφεται ξεχωριστά και δίδεται ιδιαίτερη προσοχή, καθώς οφείλεται στον ιό HIV, ο οποίος όταν μολύνει τον ανθρώπινο οργανισμό καταστρέφει σταδιακά το αμυντικό του σύστημα.

Στην υποενότητα αυτή, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην κλινική εικόνα όλων αυτών των μολυσματικών δερματοπαθειών, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να τις αναγνωρίζουν με ευκολία. Επιπρόσθετα, τονίζονται οι τρόποι μετάδοσης και τα μέτρα προφύλαξης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ευαισθητοποιηθούν και να λαμβάνουν μέτρα πρόληψης για να προφυλαχθούν οι ίδιοι/-ες αλλά και οι πελάτες/-ισσές τους. Αυτές οι γνώσεις θεωρούνται πολύ χρήσιμες, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να φροντίζουν αποτελεσματικότερα το δέρμα, χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τον εαυτό τους ή τους άλλους. Προτείνεται να αναφέρουν εμπειρίες από επίσκεψή τους σε κέντρο αισθητικής και να περιγράψουν τα γενικά μέτρα που λαμβάνονται για την πρόληψη μετάδοσης νοσημάτων του δέρματος.

2.2.A.3 | ΜΗ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η εκπαιδευτική υποενότητα «Μη μολυσματικές δερματικές παθήσεις» προσφέρει γνώσεις πάνω σε θέματα που αφορούν στις συνηθέστερες μη μολυσματικές δερματοπάθειες, την παθογένεια και την κλινική τους εικόνα. Συγκεκριμένα, αναλύεται τι είναι οι δερματίτιδες εξ επαφής και ποια τα αίτιά τους. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τη βλαπτική επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα και μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν τις συνηθέστερες φωτοδερματοπάθειες. Τονίζεται ότι αυτές διακρίνονται σε οξείες (φωτοδερματίτιδα), χρόνιες (πολύμορφο ερύθημα από φως, μέλασμα), αθροιστική φωτοδερματοπάθεια (φωτογήρανση, φωτοκαρκινογένεση), δερματοπάθειες που επιδεινώνονται από την έκθεση στο ηλιακό φως (ερυθηματώδης λύκος, απλός επιχείλιος έρπης). Επιπρόσθετα, αναφέρονται δερματοπάθειες που σχετίζονται με διαταραχές της θρέψης και του μεταβολισμού και οφείλονται σε έλλειψη ή σε περίσσεια θρεπτικών συστατικών του οργανισμού (πρωτεϊνών, βιταμινών, λιπαρών οξέων και μετάλλων) λόγω διαταραχής είτε της πρόσληψης (με την τροφή), είτε της απορρόφησης (από το έντερο), είτε της αποβολής (από τους νεφρούς). Γίνεται ιδιαίτερη μνεία σε δερματικές παθήσεις αγνώστου αιτιολογίας, όπως είναι η λεύκη, η ψωρίαση και η ροδόχρους ακμή.

Οι γνώσεις που θα αποκομίσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε αυτή την υποενότητα θεωρούνται πολύ χρήσιμες, καθώς θα μπορούν να αναγνωρίζουν εύκολα τις μη μολυσματικές δερματοπάθειες χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τον εαυτό τους ή τους άλλους. Ως δραστηριότητα προτείνεται να χωριστούν σε ομάδες και να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο εικόνες δερματίτιδας εξ επαφής, φωτοδερματίτιδας, ψωρίασης και λεύκης, και να συζητήσουν τις διαφορές τους ως προς τη μορφή, την εντόπιση και την έκταση των βλαβών.

2.2.A.4 | ΑΚΜΗ, ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΚΜΗΣ

Η εκπαιδευτική υποεπάρκεια «Ακμή, κλινικές μορφές ακμής» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν την παθογένεια της ακμής, την κλινική εικόνα και τις κύριες μορφές της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν ότι η κοινή ακμή είναι συχνή, χρόνια, πολύμορφη δερματοπάθεια, εμφανίζεται και στα δύο φύλα, συχνότερα στους έφηβους άρρενες, και εξελίσσεται με εξάρσεις και υφέσεις. Η αιτιολογία και η παθογένειά της μπορεί να οφείλονται σε διαταραχές κερατινοποίησης, μικροβιακούς παράγοντες, ορμονικά αίτια, κληρονομικότητα, κλιματολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Θα κατανοήσουν ότι το εξάνθημα της ακμής είναι πολύμορφο και αποτελείται από φαγέσωρες, βλατίδες, φλυκταινίδια, βλατιδοφλύκταινες, οζίδια, κύστες και, πολλές φορές, από ατροφικές και υπερτροφικές ουλές. Περαιτέρω, θα διακρίνουν τις κλινικές μορφές της σε ήπιες μη φλεγμονώδεις και φλεγμονώδεις, που χαρακτηρίζονται από παρουσία φλυκταινιδίων, βλατιδοφλυκταινιδίων και κύστεων, καθώς και διαβρώσεων που επιπλέκονται συχνά από βακτήρια με αποτέλεσμα τη δημιουργία φλεγμονής. Επιπρόσθετα, θα αναφερθεί η θεραπεία της ακμής, η οποία διακρίνεται σε συστηματική (φάρμακα από το στόμα) και τοπική (καθαριότητα, κρέμες).

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην υποεπάρκεια αυτή, γιατί οι εκπαιδευόμενοι/-ες με τις γνώσεις που θα αποκτήσουν θα μπορούν να ξεχωρίζουν τις ήπιες μορφές της ακμής από τις σοβαρές και να παραπέμπουν τους/τις πελάτες/-ισσές τους για εξειδικευμένη αντιμετώπιση. Ως δραστηριότητα προτείνεται να δοθούν εικόνες με διάφορες μορφές ακμής, να τις αναγνωρίσουν και να τις ταξινομήσουν. Επίσης, να περιγράψουν αν είχαν οι ίδιοι/-ες ή κάποιο συγγενικό τους πρόσωπο ακμή και πώς αντιμετωπίστηκε.

2.2.A.5 | ΝΥΧΙΑ, ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΝΥΧΩΝ

Η εκπαιδευτική υποεπάρκεια «Νύχια, παθήσεις των ονύχων» αποσκοπεί στο να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε έννοιες που αφορούν την ανατομία, τη φυσιολογία και τη σύσταση των ονύχων, ενώ παράλληλα περιγράφει τις κοινές διαταραχές τους, με τις κλινικές εκδηλώσεις και την αντιμετώπισή τους. Οι παθήσεις των νυχιών δεν ενδιαφέρουν μόνο για αισθητικούς λόγους, αλλά και γιατί μπορεί να υποδηλώνουν μια συστηματική νόσο, φλεγμονή ή κακοήθεια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν την ύπαρξη παθήσεων και δυστροφιών των νυχιών και να παραπέμπουν τους/τις πελάτες/-ισσες στον ειδικό, για την έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπισή τους. Θα μάθουν, επίσης, ότι οι παθήσεις των ονύχων αφορούν σε αλλοιώσεις στη μορφολογία τους (ανωνυχία, ονυχοατροφία, ονυχογρύπωση, κοιλονυχία, πληκτροδακτυλία), σε αλλοιώσεις στην επιφάνεια των νυχιών (αύλακες του Beau, επιμήκεις αύλακες), σε αλλοιώσεις στο χρώμα (λευκονυχία, ξανθονυχία, μελανονυχία), σε όγκους των νυχιών και σε διαταραχές της ονυχαίας πλάκας σε σύνδεση με τα μαλακά μόρια (ονυχόλυση, ονυχομάδηση, υπονύχια υπερκεράτωση, είσφρηση και φλεγμονή του νυχιού, ονυχομυκητίαση).

Η υποεπνότητα αυτή θα καταστήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες ικανούς/-ές να διακρίνουν απλές και πολύπλοκες διαταραχές των ονύχων, ώστε αυτές να αντιμετωπίζονται κατάλληλα από ειδικό. Ως δραστηριότητα, προτείνεται να εκπονήσουν εργασίες, κατά ομάδες, αναζητώντας εικόνες από το Διαδίκτυο που αφορούν τις συχνότερες παθήσεις των ονύχων και τις πιο σοβαρές ονυχοδυστροφίες, να τις ταξινομήσουν και να συζητήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές τους.

2.2.Α.6 | ΟΓΚΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΠΡΟΚΑΡΚΙΝΩΜΑΤΩΔΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η εκπαιδευτική υποεπνότητα «Ογκοι του δέρματος, προκαρκινωμάτωδεις βλάβες του δέρματος» αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση βασικών αρχών και εννοιών που αφορούν τους όγκους του δέρματος, καλοήθεις και κακοήθεις, και τις προκαρκινωμάτωδεις καταστάσεις. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ορίζουν τον όγκο, θα διακρίνουν τον καλοήγη από τον κακοήγη όγκο, θα διακρίνουν τον σπίλο και τα είδη του. Θα περιγράφουν τους πιο συνηθισμένους κακοήθεις όγκους του δέρματος: το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα και το κακόηθες μελάνωμα. Επίσης, αναφέρονται τα άτομα που έχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν κακόηθες μελάνωμα. Επιπλέον, στην υποεπνότητα αυτή, γίνεται μια λεπτομερής καταγραφή δερματικών βλαβών που χαρακτηρίζονται ως προκαρκινωμάτωδεις, αναπτύσσονται αργά και είναι εντοπισμένες, αλλά μπορεί να εξελιχθούν και σε κακοήθεια. Τέτοιες βλάβες είναι η ακτινική υπερκεράτωση, η δερματική νόσος του Bowen που είναι μορφή ακανθοκυτταρικού καρκίνου, η κακοήθης φακί, που πάνω της μπορεί να αναπτυχθεί κακόηθες μελάνωμα.

Με τις γνώσεις που θα αποκομίσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε αυτή την υποεπνότητα θα είναι ικανοί/-ές να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν την ύπαρξη στο δέρμα μορφωμάτων ύποπτων για κακοήθεια, ώστε να παραπέμπουν τους/τις πελάτες/-ισσες στον ειδικό. Επιπλέον, ευαισθητοποιούνται σε θέματα πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης. Ως δραστηριότητα προτείνεται να συζητήσουν τα ύποπτα σημεία ενός σπίλου που μπορεί να εξελιχθεί σε κακόηθες μελάνωμα και τους προδιαθεσικούς παράγοντες για ανάπτυξη καρκίνου δέρματος.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Νικολαΐδου, Η. (2006). *Εισαγωγή στη Δερματολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Χρυσομάλλης, Φ. (2005). *Δερματολογία – Αφροδισιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Συμπληρωματικές

1. Γαλανού, Ε., Ηλίου, Α. & Μαρκαντώνη-Ντουράκη, Μ. (χ.χ.). *Δερματολογία – Γ' ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <https://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3897>
2. Bianchi, J., Page, B. & Robertson, S. (2011). *Your Dermatology Pocket Guide: Common Skin Conditions Explained*. Edinburgh: NHS Education for Scotland.
3. Yi Zhen Chiang, N. & Verbov, J. (2009). *Dermatology: A Handbook for Medical Students & Junior Doctors*. British Association of Dermatologists.
4. Lee, D. K. & Lipner, S. R. (2022). "Optimal diagnosis and management of common nail disorders", in: *Ann Med.*, 54(1): pp. 694-712. doi: 10.1080/07853890.2022.2044511.

2.2.B • ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν ειδικές γνώσεις των συστατικών που περιέχονται στις διάφορες κατηγορίες καλλυντικών προϊόντων, όπως είναι τα γαλακτώματα, οι λοσιόν, οι κρέμες και οι μάσκες, ώστε να αντιληφθούν τη δράση τους στο δέρμα. Επίσης, στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδευτούν στις κατηγορίες των βασικών συστατικών που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προϊόντα και να γνωρίζουν τις βασικές μεθόδους παραγωγής καλλυντικών και γενικά της τοπικής εφαρμογής προϊόντων. Τέλος, εισάγονται στη σημασία της ενυδάτωσης του δέρματος, στον τρόπο δράσης των αντηλιακών φίλτρων και στη σημασία του δείκτη προστασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Διατυπώνουν τις βασικές έννοιες κοσμητολογίας,
- Ταξινομούν τα είδη των καλλυντικών προϊόντων,

- Αναγνωρίζουν τα βασικά συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή και τη σταθερότητα των καλλυντικών προϊόντων,
- Κατηγοριοποιούν τα είδη γαλακτωμάτων,
- Κατανοούν τον τρόπο παρασκευής των καλλυντικών,
- Διακρίνουν τα είδη των καλλυντικών,
- Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα του περιεχομένου της κοσμητολογίας,
- Κατατάσσουν τις κρέμες ανάλογα με τη χρήση τους,
- Περιγράφουν τη δράση των αντηλιακών φίλτρων,
- Συγκρίνουν τα είδη κρεμών,
- Διαχωρίζουν τα είδη μασκών ανάλογα με τα συστατικά και τη χρήση για την οποία προορίζονται,
- Προσδιορίζουν τα είδη make-up,
- Αξιοποιήσουν τις γνώσεις αυτές για την ορθή επιλογή και χρήση των προϊόντων κατά την εφαρμογή των αισθητικών περιποιήσεων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Καλλυντικά προϊόντα / Παρασκευή καλλυντικών / Γαλακτώματα / Λοσιόν / Μάσκες / Αντηλιακό φίλτρο / Make-up / Ενυδάτωση δέρματος.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΟΣΙΟΝ
2	ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
3	ΚΡΕΜΕΣ
4	ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
5	ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	MAKE-UP ΚΑΙ ΚΡΑΓΙΟΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.B.1 | ΓΑΛΑΚΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΟΣΙΟΝ

Στη συνέχεια της ενότητας της «Κοσμητολογίας» του εξαμήνου Α΄, στην οποία έχει ήδη γίνει αναφορά στα γαλακτώματα, η παρούσα μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην περαιτέρω ανάλυσή τους. Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν τα είδη των γαλακτωμάτων, οι θεωρίες σχηματισμού τους, καθώς και οι κατηγορίες των γαλακτωματοποιητών.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τους βασικούς τύπους γαλακτωμάτων, όπως: λάδι σε νερό (oil-in-water, O/W), νερό σε λάδι (water-in-oil, W/O), λάδι σε λάδι (oil-in-oil, O/O), καθώς και να κατανοήσουν τη δράση του γαλακτωματοποιητή, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη διασπορά δύο μη αναμείξιμων υγρών. Επιπλέον, θα μελετηθούν οι μέθοδοι σχηματισμού των γαλακτωμάτων, καθώς και οι επιμέρους κατηγορίες τους, όπως: τα μακρογαλακτώματα, τα νανογαλακτώματα, τα μικρογαλακτώματα, τα διπλά και πολλαπλά γαλακτώματα, και τα μεικτά γαλακτώματα.

Ακολουθώντας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν την έννοια της λοσιόν, τα είδη της με μικρή αναφορά στον τρόπο δράσης, συμπληρώνοντας τη μαθησιακή ενότητα της «Αισθητική προσώπου» του εξαμήνου Α', όπου έγινε αναφορά στις λοσιόν και την εφαρμογή τους. Τέλος, θα παρουσιαστούν τα αρώματα, τα οποία χρησιμοποιούνται εκτεταμένα στην κοσμητολογία, και στους διαλύτες, που είναι απαραίτητοι για να διαλυθεί το άρωμα μέσα στη λοσιόν.

Συνολικά, η μαθησιακή υποενότητα προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις για τα γαλακτώματα και τις λοσιόν μέσω εξηγήσεων, ερμηνειών, παρατηρήσεων και αξιολογήσεων, καθώς πρόκειται για μορφές καλλυντικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στην κοσμητολογία.

2.2.B.2 | ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με την έννοια της ενυδάτωσης του δέρματος, με την οποία έχουν έρθει ήδη σε επαφή στην ενότητα της «Αισθητικής προσώπου». Η διαφοροποίηση έγκειται στο γεγονός ότι εδώ μελετάται ο τρόπος δράσης των καλλυντικών προϊόντων με σκοπό την επίτευξη της διατήρησης της υγρασίας του δέρματος στα επιθυμητά επίπεδα.

Για να γίνει κατανοητή η διαδικασία ενυδάτωσης του δέρματος, αρχικά θα αναλυθεί και εξηγηθεί η έννοια του φυσικού παράγοντα ενυδάτωσης, NMF (Natural Moisturizing Factor), ο οποίος υπάρχει εντός των κερατινοκυττάρων, και του οποίου τα συστατικά έχουν την ικανότητα να δεσμεύουν το νερό. Τα ίδια συστατικά χρησιμοποιούνται σε καλλυντικά σκευάσματα για την ενίσχυση των επιπέδων της υγρασίας του δέρματος.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στους αποφρακτικούς παράγοντες που χρησιμοποιούνται στα ενυδατικά καλλυντικά προϊόντα και θα αποσαφηνιστεί η έννοια της έγκλεισης. Ακολουθώντας, θα επεξηγηθούν οι διυγραντικοί παράγοντες και το πώς αυτοί μπορούν να αυξήσουν την περιεκτικότητα σε νερό στην επιφάνεια του δέρματος. Θα δοθούν, επίσης, παραδείγματα διυγραντικών ουσιών.

Τέλος, θα αναλυθούν τα ενισχυτικά συστατικά που χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά σκευάσματα που προορίζονται για ενυδάτωση του δέρματος. Στα ενισχυτικά συστατικά ανήκουν τα μαλακτικά, τα κεραμίδια και τα αναζωογονητικά του δέρματος.

Η κατανόηση της διαδικασίας της ενυδάτωσης του δέρματος είναι απαραίτητη για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, γιατί τους/τις επιτρέπει να αξιολογούν και να επιλέγουν καλλυντικά προϊόντα με βάση τη δράση και την αποτελεσματικότητά τους.

2.2.B.3 | ΚΡΕΜΕΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα γίνει εκτενής αναφορά σε οτιδήποτε αφορά τις καλλυντικές κρέμες που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση του δέρματος. Αφού οριστεί η έννοια των κρεμών, θα ακολουθήσει η ταξινόμησή τους. Η δράση των κρεμών διαφοροποιείται ανάλογα με τα δραστικά συστατικά που περιέχουν. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη δραστικότητα των συστατικών των καλλυντικών προϊόντων και τον διαχωρισμό των κρεμών βάσει του τύπου δέρματος για τον οποίο παρασκευάζονται και της δράσης τους στο δέρμα.

Στην εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με έννοιες όπως ψυχρές κρέμες, αντισηπτικές κρέμες, κρέμες καθαρισμού, κρέμες μάλαξης, κρέμες ημέρας και κρέμες νυκτός, εξαφανιζόμενες κρέμες, κρέμες ματιών, όζινες κρέμες – κρέμες ΑΗΑ, κρέμες χεριών και σώματος. Θα διακρίνουν τη διαφορετικότητα στον τρόπο παρασκευής, στον τρόπο εφαρμογής, στην υφή και στην αίσθηση που αφήνουν στο δέρμα.

Τέλος, θα μάθουν να προσδιορίζουν τα στοιχεία που πρέπει να αναφέρονται στις συσκευασίες των κρεμών και να εκτιμούν τα υλικά των συσκευασιών τους. Θα εξασκηθούν μέσω παρατήρησης των συσκευασιών κρεμών που ανήκουν στο εργαστήριο ή στους/στις ίδιους/-ες τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

Ιδιαίτερα ωφέλιμο κρίνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν γνώσεις που αφορούν το σύνολο των κρεμών, καθώς αυτές αποτελούν βασικό καλλυντικό στοιχείο που εφαρμόζεται στην καμπίνα του/της αισθητικού αλλά και που προτείνεται για καθημερινή χρήση στο σπίτι. Ένα ποσοστό καλλυντικών κρεμών ανήκει στα αντηλιακά προϊόντα, τα οποία θα αναλυθούν στην επόμενη εκπαιδευτική υποενότητα.

2.2.B.4 | ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση των αντηλιακών προϊόντων από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε κάθε επίπεδο.

Αρχικά, θα αναλυθεί ο τρόπος δράσης τους, καθώς και ο διαχωρισμός των δραστικών συστατικών τους σε οργανικά και ανόργανα. Μέσα από σχηματικές αναπαραστάσεις θα αποσαφηνιστεί η λειτουργία των συστατικών αυτών, προκειμένου να καταστεί κατανοητός ο μηχανισμός με τον οποίο προστατεύουν το δέρμα από τη βλαπτική δράση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Ακολούθως, θα ταξινομηθούν οι φωτότυποι με βάση τις κατατάξεις που έχουν οριστεί, ανάλογα με τον τρόπο που συμπεριφέρεται το δέρμα στην έκθεση στη UV ακτινοβολία. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα οδηγηθούν στο συμπέρασμα της διακύμανσης της ανεκτικότητας του δέρματος από άτομο σε άτομο και επομένως της διαφορετικής προστασίας του εκάστοτε δέρματος με άλλο δείκτη προστασίας spf (sun protection factor). Ο δείκτης προστασίας θα οριστεί και θα εξηγηθεί με παραδείγματα.

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την αποτελεσματικότητα και τις ιδιότητες των αντηλιακών προϊόντων. Κάποιες από αυτές μπορούν να γίνουν εύκολα κατανοητές, είτε με εφαρμογή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, είτε με ανάκληση μνήμης από τη χρήση αντηλιακών προϊόντων σε παρελθόντα χρόνο, καθώς πρόκειται για προϊόντα που η πλειοψηφία των εκπαιδευομένων έχει χρησιμοποιήσει.

Τέλος, μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν τις μορφές των αντηλιακών προϊόντων και θα τα διακρίνουν σε πρωτεύοντα και δευτερεύοντα, δίνοντας παραδείγματα για την κάθε κατηγορία.

2.2.B.5 | ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι μάσκες προσώπου και σώματος χρησιμοποιούνται από τον άνθρωπο από την αρχαιότητα έως σήμερα και συγκαταλέγονται στα πιο αποτελεσματικά καλλυντικά σκευάσματα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, θα εξοικειωθούν με τις χαρακτηριστικές ιδιότητες των масκών, συμπληρώνοντας σε θεωρητικό επίπεδο τη μαθησιακή ενότητα της «Αισθητικής προσώπου».

Επιπλέον, θα γίνει ταξινόμηση των масκών με βάση τις ιδιότητές τους, τον τύπο δέρματος για τον οποίο προορίζονται, τα δραστικά συστατικά τους, τη μορφή τους, τον τρόπο απομάκρυνσής τους από το δέρμα και τη διαπερατότητά τους.

Θα γίνει, επίσης, κατηγοριοποίηση των масκών και θα αναλυθούν οι υδροκολλοειδείς μάσκες, οι αργιλώδεις μάσκες και οι γαλακτωματοποιημένες μάσκες. Για μεγαλύτερη κατανόηση των κατηγοριών των масκών θα γίνει ανάκληση μνήμης από τη χρήση των масκών στην ενότητα της «Αισθητικής προσώπου» αλλά και χρήση δειγμάτων масκών. Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τη διαφορετικότητα στη σύστασή τους, τη χρήση, τον σκοπό και τη συσκευασία τους. Επίσης, θα διαχωρίσουν τις μάσκες απολέπισης από τα υπόλοιπα είδη масκών, εστιάζοντας στη διαφορετικότητα του αποτελέσματος μετά από τη χρήση τους.

Μετά το πέρας της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν την κριτική ικανότητα επιλογής μάσκας βασιζόμενοι/-ες κυρίως στα δραστικά συστατικά της και εκτιμώντας ταυτόχρονα τα χαρακτηριστικά της.

2.2.B.6 | MAKE-UP ΚΑΙ ΚΡΑΓΙΟΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την κοσμητολογική πλευρά των make-up και των κραγιόν, που αποτελούν καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην τέχνη του μακιγιάζ.

Τα make-up χρησιμοποιούνται για να καλύπτουν ατέλειες, δίνοντας ομοιόμορφο χρώμα στην επιδερμίδα. Ωστόσο, διαφοροποιούνται στη μορφή, που επηρεάζεται από τα διαφορετικά συστατικά που περιέχουν, καθώς και στις ιδιότητές τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να διακρίνουν τις διαφοροποιήσεις αυτές, γεγονός που θα τους/τις βοηθήσει και στην εφαρμογή των make-up σε άλλες ενότητες της ειδικότητας.

Όσον αφορά το κραγιόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη σύσταση του συγκεκριμένου καλλυντικού προϊόντος και θα γνωρίσουν την εξέλιξή του ως προς τα συστατικά του. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις υφές κραγιόν που έχουν δημιουργηθεί τις τελευταίες δεκαετίες, προσαρμόζοντας τις σχετικές αναλογίες των συστατικών του, δηλαδή των ελαίων, των κήρων και των μαλακτικών. Τέλος, θα γίνει σύντομη αναφορά στον τρόπο με τον οποίο παρασκευάζεται ένα κραγιόν.

Μετά το πέρας της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, και επομένως την ολοκλήρωση της ενότητας της Κοσμητολογίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις για να είναι ικανοί/-ές να εκτιμούν και να επιλέγουν καλλυντικά προϊόντα. Επίσης, θα ενισχύσουν τη δεξιότητα χειρισμού των καλλυντικών προϊόντων που θα αναπτύξουν σε άλλες ενότητες της ειδικότητας, λόγω της αυξημένης αντιληπτικής ικανότητας που αποκτούν γνωρίζοντας στοιχεία της σύστασής τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Τσιρίβας, Ε., Βαρβαρέσου, Α. & Παπαγεωργίου, Σ. (2012). *Βασικές αρχές Κοσμητολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Τσιρίβας, Ε., Βαρβαρέσου, Α. & Παπαγεωργίου, Σ. (2017). *Εφαρμοσμένη Κοσμητολογία. Δερμοκαλλυντικά*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Βέγκος, Α. Σ. (2004). *Κοσμητολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Interbooks.
2. Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

2.2.Γ • ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της ηλεκτροθεραπείας. Προσδιορίζει τη θερμότητα, τη θερμοκρασία, τη θερμιδομετρία και διακρίνει τους κλίβανους αποστείρωσης ξηρής και υγρής θερμότητας. Αναλύει τον τρόπο κατανομής της θερμότητας στους ιστούς. Επίσης, εκπαιδεύει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στα είδη της θερμοθεραπείας και στα μέσα με τα οποία εφαρμόζεται. Προσδιορίζονται η δράση της κρυοθεραπείας και ο τρόπος εφαρμογής της στην αισθητική. Επίσης, ορίζεται η δράση των υπερήχων, των ραδιοσυχνοτήτων και του Laser στις αισθητικές θεραπείες. Επιπλέον, γίνεται εισαγωγή στον τρόπο εφαρμογής των παραπάνω μεθόδων, στα φυσιολογικά αποτελέσματα από τη χρήση τους και στις ενδείξεις και τις αντενδείξεις αυτών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Διατυπώνουν τον ορισμό της θερμότητας, της θερμοκρασίας και της θερμιδομετρίας,
- Ερμηνεύουν τους μηχανισμούς διάδοσης θερμότητας,
- Ορίζουν τα είδη των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων,
- Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές επιδράσεις με την αύξηση της θερμοκρασίας,
- Κατατάσσουν τα είδη και τις κατηγορίες των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων,
- Αναλύουν τις εφαρμογές των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων,
- Εξηγούν την ηλεκτροφυσιολογία των ηλεκτροθεραπευτικών μέσων και την επίδρασή τους στους ιστούς,
- Γνωρίζουν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις του κάθε ηλεκτροθεραπευτικού μέσου,
- Επεξηγούν την εφαρμογή τους στην αισθητική για την αποκατάσταση αισθητικών προβλημάτων,
- Διατυπώνουν τα χαρακτηριστικά, τις παραμέτρους και τις επιδράσεις των Laser,
- Τηρούν τους κανόνες ατομικής προστασίας από τη χρήση των διάφορων μέσων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Θερμότητα / Κλίβανοι / Θερμοθεραπεία / Κρυοθεραπεία / Υπέρηχοι / Laser.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΝΟΙΕΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ
2	ΚΛΙΒΑΝΟΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗΣ
3	ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
4	ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
5	ΥΠΕΡΗΧΟΙ
6	ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ, LASER

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΕΝΝΟΙΕΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα θα αναλυθούν οι γενικές έννοιες που διέπουν τη θερμότητα, όπως ο ορισμός της θερμότητας και της θερμοκρασίας, οι θερμοκρασιακές κλίμακες και η θερμιδομετρία. Με τη γνώση των εννοιών της θερμότητας, οι εκπαι-

δευόμενοι/-ες θα προετοιμαστούν επαρκώς για την ευρύτερη κατανόηση του τρόπου δράσης της, των αποτελεσμάτων της στον ανθρώπινο οργανισμό και στους ιστούς και στην εφαρμογή της στις αισθητικές περιποιήσεις τόσο για το πρόσωπο όσο και για το σώμα.

Θα αναλυθούν οι ορισμοί της θερμότητας και της θερμοκρασίας. Η θερμότητα αναφέρεται στη μεταφορά ενέργειας από το ένα σώμα στο άλλο, ενώ η θερμοκρασία είναι το μέγεθος μέτρησης της θερμότητας. Μέσω συζήτησης και κάνοντας μια μικρή ιστορική αναδρομή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τα μέσα με τα οποία γίνεται η μέτρηση της θερμοκρασίας. Επίσης, οι εκπαιδευτές/-τριες, κάνοντας χρήση του εργαλείου της παρουσίασης, μπορούν να δημιουργήσουν μια εισήγηση όπου θα απεικονίζονται σχηματικά οι παραπάνω ορισμοί για την καλύτερη κατανόησή τους από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

Στη συνέχεια, θα μελετηθούν οι θερμοκρασιακές κλίμακες που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της θερμοκρασίας, όπως οι κλίμακες Celsius, Kelvin, Fahrenheit, θα καταγραφούν από τους/τις καταρτιζόμενους/-ες οι ομοιότητες και οι διαφορές που παρουσιάζουν, και θα οριστεί η θερμοδομετρία, η οποία αναφέρεται στη μέτρηση των ποσοτήτων θερμότητας που εκλύεται ή απορροφάται ανάμεσα στα σώματα κατά τις θερμικές τους μεταβολές.

2.2.Γ.2 | ΚΛΙΒΑΝΟΙ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗΣ

Η μαθησιακή υποεπάρκεια θα μελετήσει τους κλιβάνους αποστείρωσης, τον τρόπο δράσης και χρήσης τους και τους περιορισμούς που μπορεί να έχουν. Οι κλιβανοί αποτελούν το σημαντικότερο εργαλείο σε έναν χώρο αισθητικής. Θα γίνει αναφορά στους μικροοργανισμούς, τα μικρόβια και τους ιούς που μπορεί να εμφανιστούν σε έναν χώρο αισθητικής, ενώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν έναν πίνακα στο πλαίσιο πρότζεκτ, τον οποίο θα αναρτήσουν στον χώρο του εργαστηρίου.

Στη συνέχεια, θα αναλυθούν τα διαφορετικά είδη των κλιβάνων, ανάλογα με το είδος της θερμότητας που χρησιμοποιούν, όπως οι κλιβανοί ξηρής και υγρής θερμότητας, ο τρόπος χρήσης τους και η αποτελεσματικότητά τους απέναντι σε μικροοργανισμούς, ιούς και μικρόβια. Επίσης, θα αναλυθούν τα υλικά και εργαλεία που μπορούν να αποστειρωθούν σε κάθε κλίβανο και οι ιδιαιτερότητες που παρουσιάζουν σε σχέση με τη θερμοκρασία και τον χρόνο εφαρμογής.

Η κατανόηση της μαθησιακής υποεπάρκειας αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τον εργασιακό βίο των εκπαιδευομένων, οι οποίοι/-ες θα μελετήσουν με προσοχή τα διαφορετικά είδη κλιβάνων, τον τρόπο λειτουργίας τους και τα εργαλεία που αποστειρώνονται σε αυτούς. Επιπρόσθετα, θα εξοικειωθούν με τις ιδιαιτερότητες που μπορεί να παρουσιάζουν, καθώς η αποστείρωση των εργαλείων σε έναν χώρο αισθητικής εξασφαλίζει την προστασία της υγιεινής και της ασφάλειας τόσο των εργαζομένων σε αυτόν όσο και των πελατών/-ισσών.

2.2.Γ.3 | ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποεπένεση, θα μελετηθούν όλες οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν την αύξηση της θερμοκρασίας για αισθητικούς σκοπούς. Αυτές μπορεί να είναι η χρήση θερμοκουβέρας, τα θερμά επιθέματα, το δινόλουτρο και το παραφινόλουτρο.

Θα αναλυθούν όλες οι μέθοδοι θερμοθεραπείας, ο τρόπος λειτουργίας τους και ο τρόπος εφαρμογής τους καθώς και τα αποτελέσματά τους στον ανθρώπινο οργανισμό και στους ιστούς του. Παρουσιάζοντας τις φυσιολογικές αντιδράσεις που προκαλεί η αύξηση της θερμοκρασίας, θα αναφερθούν η αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας, η αύξηση του μεταβολισμού και η καλύτερη οξυγόνωση των ιστών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ερευνήσουν περαιτέρω τα αποτελέσματα και τις φυσιολογικές αντιδράσεις που προκαλεί η θερμοθεραπεία και θα συγκρίνουν τα αποτελέσματα των μεθόδων μεταξύ τους.

Θα παρουσιαστούν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα κάθε μεθόδου, οι ομοιότητες και οι διαφορές στον τρόπο εφαρμογής τους, στη θερμοκρασία που χρησιμοποιεί η κάθε τεχνική καθώς και στα αποτελέσματά της στον ανθρώπινο οργανισμό και τους ιστούς. Σημαντικό είναι να επισημανθούν οι ενδείξεις και αντενδείξεις κάθε τεχνικής, έτσι ώστε να διακρίνουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες αν ταυτίζονται ή έχουν διαφορές.

Επίσης, θα ερευνηθούν τυχόν νέες τεχνικές θερμοθεραπείας και θα μελετηθούν ο τρόπος χρήσης και τα αποτελέσματά τους. Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να δημιουργήσουν μια παρουσίαση στην οποία θα παρουσιάσουν τις πληροφορίες που έχουν συλλέξει.

2.2.Γ.4 | ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αυτή η μαθησιακή υποεπένεση θα ασχοληθεί με τις μεθόδους κρυοθεραπείας που χρησιμοποιεί η αισθητική στο πλαίσιο των περιποιήσεων, τον τρόπο εφαρμογής τους και τα αποτελέσματά τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Τέτοιες μπορεί να είναι η κρυολιπόλυση, τα ψυχρά επιθέματα, η κρυοσάουνα και καλλυντικά προϊόντα που δημιουργούν την αίσθηση του ψύχους στο δέρμα.

Εκτός από τις αισθητικές θεραπείες που χρησιμοποιούν την αύξηση της θερμοκρασίας για να δημιουργήσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, υπάρχουν και οι θεραπείες που χρησιμοποιούν τη μείωση της θερμοκρασίας για να βοηθήσουν στη βελτίωση των αισθητικών προβλημάτων. Θα αναφερθούν τα αποτελέσματα της μείωσης της θερμοκρασίας στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς και ο τρόπος λειτουργίας και εφαρμογής των σχετικών μεθόδων.

Η κρυοθεραπεία χρησιμοποιείται κυρίως για την τοπική συστολή των αγγείων, ενώ βασικότερη τεχνική της αποτελεί η χρήση καλλυντικών σκευασμάτων που περιέχουν συστατικά που δημιουργούν αίσθημα ψύχους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναζητήσουν στο Διαδίκτυο συστατικά τα οποία χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά κρυοθεραπείας και θα μελετήσουν τη δράση και τα αποτελέσματά τους.

Επίσης, θα αναλυθούν τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα των μεθόδων αυτών, καθώς και οι ενδείξεις και αντενδείξεις τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συγκρίνουν τόσο τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα όσο και τις ενδείξεις και αντενδείξεις των μεθόδων κρυοθεραπείας με αυτά των μεθόδων θερμοθεραπείας και θα κατανοήσουν τη σημασία και αποτελεσματικότητα και των δύο μεθόδων στην αντιμετώπιση των προβλημάτων αισθητικής.

2.2.Γ.5 | ΥΠΕΡΗΧΟΙ

Η μελέτη της μαθησιακής υποεπάρκειας θα καταρτίσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τον ορισμό των υπερήχων, τις επιδράσεις τους στους ιστούς, τον τρόπο εφαρμογής τους, τις ενδείξεις και αντενδείξεις τους. Τα μηχανήματα υπερήχων χρησιμοποιούν ήχους που είναι πάντοτε από το ακουστικό φάσμα. Οι παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη στην αποτελεσματικότητα των υπερήχων είναι η απορροφητικότητα, η διεισδυτικότητα, η ανάκλαση και η παρεμβολή. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τους προαναφερόμενους παράγοντες για να κατανοήσουν τον τρόπο λειτουργίας και επίδρασης των υπερήχων στον ανθρώπινο οργανισμό.

Επίσης, θα αναφερθούν οι επιδράσεις των υπερήχων στους ιστούς, οι οποίες μπορεί να είναι μηχανικές, θερμικές, βιολογικές, με διαφορετικά αποτελέσματα κάθε φορά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν συγκεκριμένα τις μηχανικές επιδράσεις που δημιουργούν μείωση των οιδημάτων, τις θερμικές επιδράσεις που δημιουργούν αύξηση της θερμοκρασίας και τις βιολογικές επιδράσεις που είναι αποτέλεσμα των άλλων δύο και δημιουργούν αγγειοδιαστολή και αντιφλεγμονώδη δράση.

Σημαντικό είναι να γίνει αναφορά στις ενδείξεις και αντενδείξεις της εφαρμογής των υπερήχων στον ανθρώπινο οργανισμό, στον τρόπο εφαρμογής τους, που μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μηχανήμα, καθώς και στα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να μελετήσουν διαφορετικά μηχανήματα και τα αποτελέσματά τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

2.2.Γ.6 | ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ, LASER

Με αυτή τη μαθησιακή υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις έννοιες του παλμικού φωτός και του laser, τις επιδράσεις τους στους ιστούς, τις ενδείξεις και αντενδείξεις τους.

Το παλμικό φως δεν θα πρέπει να συγχέεται με το laser, γιατί ο τρόπος δράσης του και η επίδρασή του διαφέρουν. Μπορεί να παρουσιάζει ομοιότητες στην αρχή λειτουργίας, όμως διαφέρει ως προς τον τρόπο εφαρμογής, την ένταση και το βάθος διείσδυσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να διαφέρουν οι επιδράσεις που προκαλούνται στο δέρμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τον τρόπο δράσης και εφαρμογής των συσκευών παλμικού φωτός και θα κατανοήσουν τις διαφορές τους από τις συσκευές laser.

Σε αντίθεση με το παλμικό φως, το laser έχει διαφορετικές παραμέτρους, όπως είναι η πυκνότητα ισχύος, η πυκνότητα ενέργειας και ο ρυθμός, οι οποίες καθορίζουν

και την αποτελεσματικότητα της κάθε συσκευής. Οι επιδράσεις στους ιστούς είναι σε βαθύτερα στρώματα και σε όλους τους τύπους ιστών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να ανακαλύψουν τις επιδράσεις που προκαλούνται στους ιστούς, ερευνώντας στο Διαδίκτυο.

Επίσης, θα παρουσιαστούν οι ενδείξεις και αντενδείξεις της κάθε μεθόδου και στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν πίνακα όπου θα συγκρίνουν τις μεθόδους ως προς τα στοιχεία αυτά. Ο πίνακας αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προτείνουν διαφορετική μέθοδο ανάλογα με το αισθητικό πρόβλημα το οποίο μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια του εργασιακού τους βίου.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ρήγα, Μ. & Γληγόρη, Σ. (2006). *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β' και Γ' ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
2. Small, R. (2015). *A Practical Guide to Laser Procedures*. Groningen: Wolters Kluwer.

2.2.Δ • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην έννοια και στη διαδικασία του βαθύ καθαρισμού προσώπου και στα είδη των αισθητικών φροντίδων του προσώπου, με την εφαρμογή των απαιτούμενων καλλυντικών προϊόντων και συσκευών, ανάλογα με τον τύπο και την κατάσταση του δέρματος. Ακόμη, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στη φροντίδα του ακνεϊκού δέρματος, στους μηχανισμούς εμφάνισης της αφυδάτωσης, της γήρανσης και της φωτογήραν-

σης, καθώς και στο να κάνουν εκτίμηση περιστατικού ώστε να υπάρξει σωστή αντιμετώπιση. Τέλος, εξοικειώνονται με τις τεχνικές της λεμφικής μάλαξης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Προετοιμάζουν κατάλληλα τον χώρο εργασίας,
- Επιλέγουν τις ενδεδειγμένες μεθόδους αποστείρωσης και κανόνων υγιεινής,
- Εφαρμόζουν όλα τα επιτρεπόμενα βήματα που απαιτούνται για τον βαθύ καθαρισμό προσώπου,
- Αναγνωρίζουν τους τύπους και τις καταστάσεις του δέρματος,
- Περιγράφουν τα είδη ακμής,
- Εφαρμόζουν την κατάλληλη αισθητική θεραπεία,
- Διαγιγνώσκουν τα επιμέρους προβλήματα του δέρματος,
- Σχεδιάζουν τα κατάλληλα πρωτόκολλα θεραπειών αντιμετώπισης,
- Εκτιμούν τα διάφορα περιστατικά,
- Εκτιμούν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των αισθητικών εφαρμογών που εκτελούν,
- Συζητούν για τις αισθητικές φροντίδες προσώπου με γνώμονα τον τύπο και την κατάσταση του δέρματος,
- Αναγνωρίζουν τις κινήσεις της λεμφικής παροχέτευσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προετοιμασία χώρου αισθητικής / Βαθύς καθαρισμός / Ακμή / Αισθητικές περιποιήσεις / Πρωτόκολλα εφαρμογών / Τύποι δέρματος / Καταστάσεις δέρματος / Λεμφική παροχέτευση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΘΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
2	ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
3	ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
4	ΑΚΜΗ
5	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
6	ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΒΑΘΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τα στάδια και την εφαρμογή του βαθύ καθαρισμού, στον βαθμό και τον τρόπο που τους επιτρέπεται.

Αρχικά, θα αναγνωρίσουν την ανάγκη προετοιμασίας και ευταξίας του χώρου όπου πρόκειται να εργαστούν, δηλαδή την αίθουσα της αισθητικής προσώπου. Θα διακρίνουν τις συσκευές, τα αναλώσιμα και τα καλλυντικά προϊόντα που θα πρέπει να έχουν κοντά τους για την εφαρμογή που θα ακολουθήσει.

Στη συνέχεια, θα εφαρμόσουν τον απλό καθαρισμό προσώπου, παραλείποντας το στάδιο εφαρμογής λοσιόν, και θα προχωρήσουν στην απολέπιση, ώστε να συνεχίσουν σε πρόσωπο απαλλαγμένο από νεκρά κύτταρα. Έπειτα, θα διακρίνουν τους τρόπους με τους οποίους είναι δυνατό να γίνει η διάνοιξη των πόρων του δέρματος και θα γίνει επίδειξη της διαδικασίας με την οποία πραγματοποιείται η εξαγωγή σμήγματος. Επιπλέον, θα διδαχθούν τη διαδοχή των εφαρμογών προϊόντων που έπονται. Επομένως, θα γίνει επεξήγηση για παράδειγμα για το αν προηγείται η μάλαξη του προσώπου από την τοποθέτηση μάσκας ή το αντίστροφο, με σκοπό την κατανόηση του εκάστοτε σταδίου. Επίσης, θα εντυπώσουν στις ενδείξεις και αντενδείξεις του βαθύ καθαρισμού και των επιμέρους εργασιών που συμπεριλαμβάνει, ώστε να αποφευχθούν λάθη και παραλείψεις.

Τέλος, θα καταστεί σαφές πως σε κάθε ενέργειά τους θα ακολουθούν τις οδηγίες του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού του χώρου. Για την κατανόηση αυτής της εργασιακής σχέσης και του τρόπου λειτουργίας της, συστήνονται εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργαστήρια αισθητικής με περισσότερους/-ες από δύο εργαζόμενους/-ες.

2.2.Δ.2 | ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν γνώσεις στο πεδίο της αισθητικής φροντίδας του δέρματος, σε σχήματα περιποίησης που εφαρμόζονται σε εργαστήρια αισθητικής και σε σχήματα περιποίησης που μπορούν να προτείνουν για περιποίηση στο σπίτι.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή διεξαγωγή την υποενότητας αυτής αποτελεί η σφαιρική γνώση των καλλυντικών προϊόντων, που έχει παρασχεθεί στις ενότητες της Κοσμητολογίας και στην ενότητα της «Αισθητικής προσώπου» του εξαμήνου Α΄. Κατέχοντας τη γνώση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν ευκολότερα τα καλλυντικά προϊόντα που εφαρμόζονται ανά περίπτωση, καθώς και τη σωστή σειρά εφαρμογής τους.

Επομένως, θα ταξινομήσουν τις αισθητικές περιποιήσεις του δέρματος με βάση τον τύπο του (κανονικό, ξηρό, λιπαρό, μεικτό), την κατάσταση στην οποία βρίσκεται (αφυδατωμένο, με χαλάρωση, φωτογηρασμένο), την ηλικία (νεανικό, ώριμο). Επιπλέον, θα είναι ικανοί/-ές να κάνουν συνδυασμούς των περιποιήσεων για τη φροντίδα

στο εργαστήριο, υπό την εποπτεία του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού. Οι γνώσεις αυτές θα αποβούν χρήσιμες για την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων πώλησης προϊόντων για εφαρμογή στο σπίτι.

Τέλος, θα δοθεί ιδιαίτερο βάρος στην αναφορά σε προϊόντα και περιποιήσεις που αντενδείκνυνται για τον εκάστοτε τύπο δέρματος, κατάσταση ή ηλικία. Για την καλύτερη κατανόηση της παρούσας υποενότητας, προτείνονται μελέτες περίπτωσης και διερεύνηση προτεινόμενων περιποιήσεων σε συνδυαστικά περιστατικά. Επιπλέον, καθώς τα πρωτόκολλα εφαρμογής διαφοροποιούνται μεταξύ των εταιρειών πώλησης καλλυντικών προϊόντων, ενδείκνυνται οι εκπαιδευτικές επισκέψεις σε διάφορες εταιρείες ώστε να διευρυνθούν οι ορίζοντες των εκπαιδευομένων.

2.2.Δ.3 | ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Η παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα θα ασχοληθεί με ειδικές εφαρμογές της αισθητικής, που είτε αφορούν δέρματα που ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες είτε αφορούν ειδικές περιοχές του προσώπου.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με το ευαίσθητο δέρμα, θα το διακρίνουν και θα καθορίσουν τους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν αυτή την κατάσταση. Θα καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους το δέρμα αυτό μπορεί να ανήκει σε όλους τους τύπους δέρματος και να συνυπάρχει με όλες τις καταστάσεις δέρματος και τους ενδεχόμενους τρόπους φροντίδας του.

Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στο δέρμα με κηλίδες και πανάδες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καθορίσουν τους παράγοντες που προκαλούν υπερμελάγχρωση του δέρματος, όπως είναι ο ήλιος, η εγκυμοσύνη κ.λπ., και θα γνωρίσουν μεθόδους αντιμετώπισής της.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν και θα εφαρμόσουν μεθόδους που απευθύνονται σε συγκεκριμένες περιοχές, όπως στα μάτια και στον λαιμό. Οι περιοχές αυτές του προσώπου αφενός χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής, αφετέρου δεν λαμβάνουν, πολλές φορές, την ίδια φροντίδα με το υπόλοιπο πρόσωπο. Για τον λόγο αυτόν, υπάρχουν εξειδικευμένα πρωτόκολλα που απευθύνονται συγκεκριμένα σε αυτές. Λόγω της πληθώρας εφαρμογών που προτείνονται από διάφορες εταιρείες για τα μάτια και τον λαιμό, ενδείκνυνται εκπαιδευτικές επισκέψεις και διαδικτυακή αναζήτηση, για διεύρυνση των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

2.2.Δ.4 | ΑΚΜΗ

Στη μαθησιακή υποενότητα με τίτλο «Ακμή», οι εκπαιδευόμενοι/-ες αρχικά θα ανακαλέσουν στη μνήμη τους τις γνώσεις που απέκτησαν για την ακμή στις ενότητες της Δερματολογίας, καθώς η ακμή αποτελεί πάθηση του δέρματος.

Στη συνέχεια, θα καθορίσουν τους παράγοντες που προκαλούν την ακμή. Με τον τρόπο αυτόν, θα μπορούν να συμβουλεύουν τους/τις πελάτες/-ισες ως προς την πρόληψη της εμφάνισης ή την πρόληψη της επιδείνωσης μιας ήδη υπάρχουσας κατάστασης.

Επιπλέον, θα αναγνωρίσουν τις διάφορες βλάβες του δέρματος που μπορούν να εμφανιστούν σε ένα πρόσωπο με ακμή και θα ταξινομήσουν τους τύπους της. Η γνώση αυτή είναι ιδιαιτέρως σημαντική, καθώς, ταυτόχρονα με τη συγκεκριμένη κατηγοριοποίηση, θα γίνεται και διάκριση στο ποιες μορφές ακμής αναλαμβάνει το εργαστήριο αισθητικής και ποιες χρήζουν περαιτέρω θεραπείας. Επομένως, θα καταστεί σαφές ποιες μορφές ακμής αντιμετωπίζει ο/η υπεύθυνος/-η αισθητικός, δίπλα στον/στην οποίο/-α θα εργαστούν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στις περιπτώσεις αντιμετώπισης ακμής, είτε στον χώρο του εργαστηρίου είτε προς πώληση για χρήση στο σπίτι. Επίσης, θα έρθουν σε επαφή με τις διαθέσιμες μεθόδους φροντίδας ενός προσώπου με ακμή. Καθώς οι περισσότερες από αυτές δεν θα εφαρμοστούν στο εργαστήριο, προτείνονται εκπαιδευτικές επισκέψεις σε αντίστοιχους χώρους και στοχευμένες αναθέσεις εργασιών για την αρτιότερη κατάρτισή τους.

2.2.Δ.5 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, θα γίνει παρουσίαση των διαφόρων μηχανημάτων που χρησιμοποιούνται στην αισθητική προσώπου και εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα μηχανήματα που επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν.

Αρχικά, θα γίνει εκτενής παρουσίαση του θεωρητικού υπόβαθρου του μηχανήματος των υψίσυχων ρευμάτων, καθώς η πρακτική εφαρμογή έχει προηγηθεί στην υποενότητα «Βαθύς καθαρισμός».

Ακολούθως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα μηχανήματα ιοντοφόρεσης και τον τρόπο λειτουργίας τους. Θα εξασκηθούν στην εφαρμογή τους, καθώς αποτελούν απαραίτητο εργαλείο της αισθητικής, αφού βοηθούν στην εισχώρηση των προϊόντων σε βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας. Θα προβούν σε εναλλαγές θετικού και αρνητικού πόλου, έχοντας γνώση του λόγου για τον οποίο το κάνουν.

Επιπλέον, θα έρθουν σε επαφή με το μηχανήμα των υπερήχων, το οποίο θα χρησιμοποιήσουν για ανάπλαση του δέρματος, επούλωση ιστών κ.λπ. Μέσω συζήτησης στην τάξη και προσωπικής αναζήτησης, θα καταλήξουν στις εξελιγμένες μορφές υπερήχων που εφαρμόζονται στην αισθητική.

Καθώς τα μηχανήματα στην αισθητική συνεχώς εξελίσσονται, η αναζήτηση στο Διαδίκτυο με ανάθεση κατευθυνόμενων εργασιών, συζητήσεις με μνημονική ανάκληση των εκπαιδευομένων που έχουν επισκεφθεί χώρους αισθητικής και εκπαιδευτικές επισκέψεις σε αντίστοιχους χώρους, θα αποδειχθούν ιδιαίτερα χρήσιμες μέθοδοι ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με όσο το δυνατόν περισσότερες νέες τεχνολογίες. Τέλος, τις νέες αυτές τεχνολογίες θα κληθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες να τις συνδέσουν με την ήδη υπάρχουσα γνώση και να εντοπίσουν ομοιότητες, εξέλιξη και αντιστοιχίσεις, όσον αφορά τα ρεύματα που χρησιμοποιούν.

2.2.Δ.6 | ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ

Η τελευταία υποενότητα της μαθησιακής ενότητας «Αισθητική προσώπου» αφορά τη λεμφική παροχέτευση του προσώπου. Αφού δοθεί ο ορισμός της μεθόδου, θα γίνει επεξήγηση των εννοιών λεμφική αποστράγγιση και λεμφική μάλαξη. Στη συνέχεια, θα γίνει επίδειξη με εικόνες για το πού βρίσκεται η λέμφος στο πρόσωπο του ανθρώπου.

Επιπλέον, θα καθοριστεί ο σκοπός εφαρμογής της λεμφικής παροχέτευσης και ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιείται ως εφαρμογή στην αισθητική προσώπου. Ιδιαίτερα σημαντική κρίνεται η αναφορά στις αντενδείξεις της εφαρμογής της, μία εκ των οποίων είναι η ελλιπής εκπαίδευση του ατόμου που εφαρμόζει τη μέθοδο. Ως εκ τούτου, παρά το γεγονός ότι θα γίνει επίδειξη λεμφικής παροχέτευσης από τον/την εκπαιδευτή/-τρια ή σε κάποια εκπαιδευτική επίσκεψη από κάποιον ειδικό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι δεν δύνανται οι ίδιοι/-ες να προβούν στην εφαρμογή της.

Με την υποενότητα για τη λεμφική παροχέτευση θα κλείσει η ενότητα της «Αισθητικής Προσώπου» των εξαμήνων Α΄ και Β΄. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν ολοκληρώσει την κατάρτισή τους στο συγκεκριμένο πεδίο και για τα επόμενα δύο εξάμηνα θα πραγματοποιούνται επαναλήψεις στις μαθησιακές ενότητες «Πρακτική εφαρμογή στην ειδικότητα» και «Πρακτική άσκηση», γεγονός που κρίνεται ιδιαίτερος αναγκαίο ώστε να μη χαθεί η επαφή με τη συγκεκριμένη ενότητα, που είναι βασική για την ειδικότητα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δερβίσογλου, Κ. & Αθανασιάδου, Ε. (2011). *Αισθητική Προσώπου. Αφυδάτωση – Γήρανση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Γαρταγάνη.
2. Μουλοπούλου-Καρακίτσου, Κ. (2001). *Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.

Συμπληρωματικές

1. Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*, Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
2. Nordmann, L. & Day, A. (2022). *Professional Beauty Therapy*. Melbourne: Cengage Learning Australia.
3. White, G. M. & Cox, N. H. (2007). *Παθήσεις του Δέρματος* (μτφρ. Ε. Κρανιδιώτη). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.2.Ε • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τα υλικά, τα εργαλεία και τη διαδικασία του πεντικιούρ (ξηρό, υγρό, θεραπευτικό). Προσδιορίζει τον απαραίτητο εξοπλισμό του εργαστηρίου και την επιλογή των κατάλληλων εργαλείων, εξαρτημάτων και υλικών και την εφαρμογή του τροχού στις διάφορες περιπτώσεις του πεντικιούρ. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στην εφαρμογή της μάλαξης του άκρου ποδός, καθώς και στις διαδικασίες που εφαρμόζονται στο spa άκρου ποδός. Προσδιορίζεται η εφαρμογή του παραφινόλουτρου και η ένταξή του στις υπόλοιπες διαδικασίες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα απαιτούμενα εργαλεία,
- Τακτοποιούν τον χώρο εργασίας τους,
- Επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο αποστείρωσης και απολύμανσης των εργαλείων,
- Συγκρίνουν τις μεθόδους εφαρμογής πεντικιούρ,
- Εφαρμόζουν πεντικιούρ ξηρό, υγρό, θεραπευτικό,
- Εκτελούν μάλαξη άκρου ποδός,
- Εφαρμόζουν παραφινόλουτρο,
- Δικαιολογούν τη χρήση παραφινόλουτρου,
- Τηρούν τους κανόνες υγιεινής,
- Οργανώνουν τον χρόνο τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Εξοπλισμός πεντικιούρ / Υγιεινή πεντικιούρ / Ξηρό πεντικιούρ / Υγρό πεντικιούρ / Θεραπευτικό πεντικιούρ / Παραφινόλουτρο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
2	ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
3	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ: ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ ΝΥΧΙΩΝ (ΑΠΛΟ, ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ, ΓΑΛΛΙΚΟ)
4	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ
5	ΕΙΔΗ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ: ΥΓΡΟ, ΞΗΡΟ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ
6	ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΧΟΥ, ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟΥ ΣΤΟ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται σε μια θεραπεία πεντικιούρ καθώς και στους τρόπους που ένας/μία επαγγελματίας εξασφαλίζει την υγιεινή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αισθητική περιποίησης κάτω άκρων.

Περιγράφεται ο εξοπλισμός ο οποίος χρησιμοποιείται σε όλες τις θεραπείες αισθητικής άκρων, ο οποίος χωρίζεται σε αναλώσιμος και μη αναλώσιμος. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται ο μη αναλώσιμος εξοπλισμός, που περιλαμβάνει την καρέκλα του πεντικιούρ, τις συσκευές αποστείρωσης αλλά και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας περιποίησης κάτω άκρων, όπως το πενσάκι επωνυχίων, ο κόπτης νυχιών, ο εξωλκέας, ο τροχός, ο πολυμεριστής και το ποδόλουτρο. Γίνεται παρουσίαση και των αναλώσιμων υλικών, όπως είναι τα βερνίκια, το ασετόν, το βαμβάκι, τα γάντια, τα διαχωριστικά δακτύλων, η ράσπα, αλλά και προϊόντα που χρησιμοποιούνται στο πεντικιούρ, όπως το μαλακτικό επωνυχίων, το αφαιρετικό επωνυχίων, οι κρέμες μάλαξης και η κερατολυτική λοσιόν. Η γνώση του εξοπλισμού είναι βασική προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη χρήση του και να μπορούν να τον χρησιμοποιούν αποτελεσματικά στον εργασιακό τους βίο. Προτείνεται να εστιάσουν στην κατανόηση του εξοπλισμού μέσα από τη μελέτη περίπτωσης όπου θα κληθούν να δημιουργήσουν λίστα με τον εξοπλισμό που θα χρειαστούν για να δημιουργήσουν τον δικό τους χώρο εργασίας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, κάνοντας χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού, μπορούν να πειραματιστούν στη χρήση των αναλώσιμων και μη αναλώσιμων εργαλείων που χρησιμοποιούνται στο πεντικιούρ και να καταγράψουν τυχόν απορίες και παρατηρήσεις.

2.2.E.2 | ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούνται από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες προκει-

μένου σε κάθε αισθητική περιποίηση πεντικιούρ να εξασφαλίζεται η υγιεινή των εργαλείων και της θεραπείας γενικά.

Η υγιεινή των εργαλείων και του χώρου αισθητικής είναι σημαντική, καθώς υπάρχουν μικροοργανισμοί και μικρόβια που είναι ανθεκτικά και αρκετά μεταδοτικά. Θα μελετηθεί η εμφάνιση λοιμώξεων στα πέλματα, όπως είναι για παράδειγμα το λεγόμενο πόδι του αθλητή, που οφείλεται σε μύκητα. Θα γίνει αναφορά και στις παθήσεις των νυχιών, όπως είναι η ονυχομυκητίαση, η οποία είναι εξαιρετικά μεταδοτική και κατά την οποία τα νύχια γίνονται κίτρινα, λευκωπά ή σκουρόχρωμα, ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις γίνονται χοντρά, εύθραυστα και ξεκολλάνε από τη βάση τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να μελετήσουν τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους ερευνώντας ποιες άλλες παθήσεις μπορούν να συναντήσουν κατά τη διάρκεια μιας περιποίησης πεντικιούρ.

Θα παρουσιαστούν οι μέθοδοι αποστείρωσης των εργαλείων, όπως οι κλίβανοι υγρής ή ξηρής θερμότητας, αλλά και τα υγρά απολυμαντικά που χρησιμοποιούνται για την απολύμανση εργαλείων και χώρων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν στις μεθόδους αποστείρωσης και απολύμανσης των εργαλείων και του χώρου και στη χρήση υγρών απολυμαντικών, καθώς είναι σημαντικό να κατανοήσουν κάθε μέθοδο, τα υλικά και τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να απολυμάνουν – αποστειρώσουν.

2.2.E.3 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ: ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ ΝΥΧΙΩΝ (ΑΠΛΟ, ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ, ΓΑΛΛΙΚΟ)

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την έννοια του πεντικιούρ, θα αναγνωρίσουν τη θεραπευτική ιδιότητά του, θα μελετήσουν το χρώμα και το σχήμα που εφαρμόζεται στα νύχια και θα διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ των βερνικιών και των τεχνικών που χρησιμοποιούνται.

Θα αναφερθεί η προέλευση του όρου «πεντικιούρ», ο οποίος προέρχεται από τις λατινικές λέξεις “pes” που σημαίνει πόδι και “cura” που σημαίνει φροντίδα, και αφορά την αισθητική περιποίηση που εφαρμόζεται στα κάτω άκρα. Θα μελετηθεί η σημασία του επαγγελματικού πεντικιούρ για προβλήματα που εμφανίζονται στα κάτω άκρα, όπως είναι για παράδειγμα η είσφρηση νυχιού και οι σκληρύνσεις, και θα γίνει επίδειξη των τεχνικών βαφής νυχιών που εφαρμόζονται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σημασία του σωστού σχήματος των νυχιών, διότι αυτό μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, ειδικά όταν έχουμε προβληματικά νύχια, της περιποίησης του πέλματος και της φροντίδας που μπορεί να προσφέρει σε προβλήματα σκληρύνσεων. Θα εφαρμόσουν τεχνικές χρωματισμού νυχιών με απλό βερνίκι και με ημιμόνιμο και θα εξασκηθούν στις διαφορετικές τεχνικές εφαρμογής γαλλικού πεντικιούρ. Οι γνώσεις αυτές θα τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στην αγορά εργασίας, αφού το πεντικιούρ αποτελεί βασική περιποίηση για τα κάτω άκρα.

Σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις διαφορές στα βερνίκια νυχιών, όπως ότι το απλό βερνίκι στεγνώνει με τον αέρα ενώ το ημιμόνιμο βερνίκι χρειάζεται ειδική λάμπα για τον πολυμερισμό του. Θα επεξεργαστούν τα διαφορετικά υλικά και στη συνέχεια θα τα χρησιμοποιήσουν επισημαίνοντας τις διαφορές στον τρόπο εφαρμογής τους.

2.2.E.4 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή μάλαξης άκρου ποδός στο πλαίσιο αισθητικής περιποίησης πεντικιούρ.

Μετά την περιποίηση των νυχιών και των πελμάτων και πριν από την εφαρμογή του βερνικιού εφαρμόζονται τεχνικές μάλαξης άκρου ποδός. Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές τεχνικές που μπορούν να εφαρμοστούν είτε για χαλαρωτικό είτε για θεραπευτικό σκοπό. Ενδεικτικά θα αναφερθούν η ηρεμιστική μάλαξη και η αρωματοθεραπευτική μάλαξη. Θα μελετηθούν οι κινήσεις που χρησιμοποιούνται στην ηρεμιστική και στην αρωματοθεραπευτική μάλαξη, οι οποίες είναι σχετικά κοινές, όπως οι θωπείες, οι ανατρίψεις, τα ζυμώματα, οι κυκλικές ανατρίψεις με τους αντίχειρες και η γυμναστική άκρου ποδός. Θα διερευνηθούν τα αιθέρια έλαια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διαδικασία του πεντικιούρ, τα αποτελέσματά τους και η δημιουργία μειγμάτων τόσο στη διαδικασία της μάλαξης όσο και σε άλλα στάδια της εφαρμογής του πεντικιούρ. Η παραπάνω γνώση είναι σημαντική για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή μάλαξης στα κάτω άκρα, καθώς είναι απαραίτητο βήμα για την εφαρμογή ενός πεντικιούρ.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να εστιάσουν στην κατανόηση των διαφορετικών τεχνικών μέσα από την εξάσκησή τους σε μοντέλα καθώς και από τη διερεύνηση στο Διαδίκτυο για νέες τεχνικές ή κινήσεις που θα μπορούσαν να εντάξουν στην εξάσκησή τους με σκοπό την περαιτέρω εξέλιξή τους στην ειδικότητα. Προτείνεται, τις νέες τεχνικές και κινήσεις που θα ανακαλύψουν, να τις καταγράψουν και να τις μοιραστούν με τους/τις συνεκπαιδευόμενους/-ες με την τεχνική της επίδειξης, αντικαθιστώντας τον/την εκπαιδευτή/-τρια.

2.2.E.5 | ΕΙΔΗ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ: ΥΓΡΟ, ΞΗΡΟ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τα είδη του πεντικιούρ που απαντώνται στην αγορά εργασίας, τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε κάθε είδος, τις διαφορές και ομοιότητές τους.

Το πεντικιούρ αποτελεί τη βασικότερη αισθητική θεραπεία των κάτω άκρων. Ο/Η επαγγελματίας ασχολείται με την υγεία και τον καλλωπισμό τόσο των νυχιών όσο και του πέλματος. Ανάλογα με τις απαιτήσεις της περιοχής, εφαρμόζονται διαφορετικά είδη πεντικιούρ, με πιο κοινά το υγρό, το ξηρό και το θεραπευτικό.

Θα αναφερθούν τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία του υγρού πεντικιούρ, όπως το ποδόλουτρο, που εφαρμόζεται κυρίως σε ταλαιπωρημένα κάτω άκρα τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα. Επίσης, θα αναφερθούν οι διαφορές υγρού και ξηρού πεντικιούρ, το οποίο εφαρμόζεται χωρίς τη χρήση νερού και απευθύνεται σε μη ταλαιπωρημένα άκρα, ενώ θα παρουσιαστούν και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε αυτό, όπως για παράδειγμα ο τροχός. Τέλος, θα τονιστεί η χρήση του θεραπευτικού πεντικιούρ, το οποίο εστιάζεται κυρίως σε προβλήματα των νυχιών, όπως είναι η είσφρηση, και σε προβλήματα του πέλματος, όπως είναι οι σκληρύνσεις.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με την παραπάνω γνώση, θα μπορούν να αντεπεξέλθουν σε όλες τις περιπτώσεις που θα χρειαστεί να εφαρμόσουν πεντικιούρ στην εργασιακή τους πορεία. Καλούνται να εφαρμόσουν τις διαφορετικές τεχνικές σε μοντέλα, να αναγνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες κάθε τεχνικής και να τις καταγράψουν. Προτείνεται, για την καλύτερη κατανόηση του θεραπευτικού πεντικιούρ, να διερευνήσουν στο Διαδίκτυο για τις παθήσεις των νυχιών και των πελμάτων που μπορεί να συναντήσουν, να τις καταγράψουν και να προτείνουν τρόπους θεραπευτικής παρέμβασης.

2.2.E.6 | ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΧΟΥ, ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟΥ ΣΤΟ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

Η μαθησιακή υποεπάρκεια θα ασχοληθεί με τη χρήση του τροχού και του παραφινόλουτρου, στο πλαίσιο της αισθητικής περιποίησης των κάτω άκρων-πεντικιούρ.

Πιο αναλυτικά, θα γίνει αναφορά στις περιπτώσεις που κρίνεται σημαντική η χρήση του τροχού καθώς και των περιοχών όπου εφαρμόζεται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενημερωθούν για τα τεχνικά χαρακτηριστικά του καθώς και για τις στροφές και τα διαφορετικά εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο θεραπείας πεντικιούρ. Σημαντικό είναι να τονιστεί η ιδιαιτερότητα των εξαρτημάτων και συγκεκριμένα το είδος των φρεζών αλλά και πότε χρησιμοποιείται η κάθε μια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τον τρόπο χρήσης του τροχού μέσα από την επεξεργασία του, αλλά και τη χρήση του σε διαφορετικές περιπτώσεις. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητή η χρήση του τροχού, καθώς αποτελεί βασικό εργαλείο σε όλες τις εργασίες που εφαρμόζονται σε έναν χώρο παροχής αισθητικής άκρων.

Επίσης, θα γίνει αναφορά στη χρήση του παραφινόλουτρου, στα οφέλη του, αλλά και στις ιδιαιτερότητες που πρέπει να προσέχουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες. Η χρήση του παραφινόλουτρου είναι βοηθητική σε ταλαιπωρημένα κάτω άκρα που χρειάζονται μια ιδιαίτερη φροντίδα, καθώς ενισχύει τα επίπεδα υγρασίας της επιδερμίδας και μπορεί να αυξήσει την ελαστικότητά της. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία του παραφινόλουτρου μέσα από την εφαρμογή του σε μοντέλα που παρουσιάζουν ταλαιπωρημένα άκρα.

Προτείνεται να γίνει εφαρμογή και με τις δύο τεχνικές, με υπόστρωμα πριν από τη βύθιση στην παραφίνη και χωρίς, και στη συνέχεια να γίνει σύγκριση των αποτελεσμάτων που προκύπτουν.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αμαράντου, Χ. Ν. (2012). *Περιποίηση άκρων: Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αμάραντος.
2. Toselli, L. (2005). *Ένας πλήρης οδηγός για μανικιούρ & πεντικιούρ*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατλαντίς.
3. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Ασημάκη, Π., Θεοδωροπούλου, Μ., Κωνσταντινίδου, Ε. & Μπόντια, Χ. (2023). *Αισθητική Άκρων – Ονυχοπλαστική. Θεωρία & Εργαστηριακές ασκήσεις – Γ' ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας. Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2023 από:
<http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/2977>
2. Milady. (2011). *Milady Standard Cosmetology Textbook*, Chapter 26 “Pedicuring”.

2.2.ΣΤ • ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην ιστορία του μακιγιάζ, από την αρχαία Ελλάδα, τη Ρώμη, την Αίγυπτο, μέχρι τον 21ο αιώνα, ανά δεκαετία. Τους/Τις εκπαιδεύει στα προϊόντα και στα χρώματα που χρησιμοποιούσαν, καθώς και στις τάσεις της κάθε εποχής. Επίσης, τους/τις εισάγει στις τεχνικές του πρωινού, του απογευματινού και του βραδινού μακιγιάζ, συγκρίνοντας μεθόδους και εντάσεις. Τους/Τις εκπαιδεύει στην εφαρμογή μακιγιάζ μετά από μια αισθητική περιποίηση καθώς και στο μακιγιάζ διαφόρων καταστάσεων του δέρματος, όπως είναι η γήρανση ή η ύπαρξη διαφόρων βλαβών στο δέρμα. Τέλος, τους/τις εκπαιδεύει στη δημιουργία νυφικού μακιγιάζ, καθώς και στον τρόπο που αυτό μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της νύφης και τις εκάστοτε συνθήκες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Διατυπώνουν την Ιστορία του μακιγιάζ,
- Αναπαράγουν την εκάστοτε ιστορική περίοδο με τη χρήση του κατάλληλου μακιγιάζ,

- Συζητούν για τις διαφορές στο μακιγιάζ, ανάλογα με την ιστορική περίοδο,
- Διακρίνουν τα υλικά και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται σύμφωνα με το μακιγιάζ που επιλέγεται,
- Χρησιμοποιούν τις σωστές τεχνικές, χρώματα και προϊόντα ανάλογα με το είδος μακιγιάζ,
- Αναγνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ πρωινού, απογευματινού και βραδινού μακιγιάζ,
- Εκτελούν πρωινό, απογευματινό και βραδινό μακιγιάζ,
- Υποστηρίζουν το τελικό αποτέλεσμα της εφαρμοσμένης τεχνικής,
- Αντιπαραβάλλουν τις εντάσεις των μακιγιάζ,
- Δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο νυφικό μακιγιάζ,
- Μετατρέπουν οποιαδήποτε δερματολογική παραμόρφωση έχει το άτομο,
- Υιοθετούν τις κατάλληλες τεχνικές σε επαγγελματικό επίπεδο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ιστορία του μακιγιάζ / Τεχνικές μακιγιάζ / Πρωινό μακιγιάζ / Απογευματινό μακιγιάζ / Βραδινό μακιγιάζ / Νυφικό μακιγιάζ / Φυσικό μακιγιάζ.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ (ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ, ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ, ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, ΔΙΑΦΩΤΙΣΜΟΣ)
2	20ός-21ος ΑΙΩΝΑΣ
3	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ (ΜΑΤΙΑ, ΧΕΙΛΗ)
4	ΠΡΩΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
5	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
6	ΒΡΑΔΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
7	ΝΥΦΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
8	ΦΥΣΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ (ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ, ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ, ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, ΔΙΑΦΩΤΙΣΜΟΣ)

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τον ορισμό του μακιγιάζ και την ιστορική αναδρομή του μέσα από τις μεγαλύτερες ιστορικές περιόδους της ανθρωπότητας (Αρχαιότητα, Μεσαίωνα, Αναγέννηση, Διαφωτισμό). Οι εκπαιδευόμε-

νοι/-ες θα κατανοήσουν την έννοια του μακιγιάζ, καθώς θα είναι ικανοί/-ές να διακρίνουν τα διαφορετικά είδη του ανάλογα με την ιστορική περίοδο.

Το μακιγιάζ είναι μια αισθητική τεχνική που έχει σκοπό να βελτιώσει ή να μεταμορφώσει την όψη του προσώπου και διακρίνεται σε αισθητικό και επαγγελματικό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με αφετηρία τον ορισμό του μακιγιάζ, και μέσω έρευνας, μπορούν να αναγνωρίσουν φωτογραφίες όπου αποδεικνύεται ο μεταμορφωτικός ή βελτιωτικός σκοπός του.

Η ιστορική αναδρομή του μακιγιάζ αποτελεί σημαντική γνώση για την εργασία των εκπαιδευομένων στη βιομηχανία του θεάματος. Ξεκινώντας από την Αρχαιότητα (Ελλάδα, Ρώμη, Αίγυπτος, Κίνα), όπου το μακιγιάζ βασιζόταν κυρίως σε χρώματα φυτικής προέλευσης, και συνεχίζοντας στον Μεσαίωνα, την Αναγέννηση, τον κλασικισμό και τον Διαφωτισμό, όπου το μακιγιάζ στόχο είχε να τονίσει τη φυσική ομορφιά, θα γίνει αναφορά στις τεχνικές, στη χρωματική παλέτα και στο επιδιωκόμενο κάθε φορά τελικό αποτέλεσμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να κάνουν χρήση των τεχνικών και της χρωματικής παλέτας κάθε εποχής στους/στις συνεκπαιδευομένους/-ές τους ή στον εαυτό τους, προκειμένου να αποτυπώσουν όσο πιο πιστά γίνεται τη φιλοσοφία του μακιγιάζ της κάθε χρονικής περιόδου.

2.2.ΣΤ.2 | 20ός-21ος ΑΙΩΝΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να περιγράφουν τις ιδιαιτερότητες που παρουσιάζει το μακιγιάζ σε κάθε δεκαετία του 20ού και του 21ου αιώνα. Θα μελετηθεί ο 20ός αιώνας ανά δεκαετία, ξεκινώντας από τις δεκαετίες του 1910, του '20 και του '30, όπου κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες βουβές κινηματογραφικές ταινίες, γεγονός που οδηγεί σε μια επανάσταση στο μακιγιάζ, καθώς δημιουργείται πρώτη φορά το μακιγιάζ κινηματογράφου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ερευνήσουν στο Διαδίκτυο για δείγματα μακιγιάζ που ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες δεκαετίες, τα οποία θα προσπαθήσουν να τα εφαρμόσουν στους/στις συνεκπαιδευομένους/-ές τους ή στον εαυτό τους.

Στη συνέχεια, θα παρουσιαστεί η δεκαετία του '40, όπου κυριαρχεί η απλότητα στο μακιγιάζ με έμφαση στο κόκκινο κραγιόν, καθώς και οι δεκαετίες του '50 και '60, οι οποίες χαρακτηρίζονται από μια δεύτερη κινηματογραφική επανάσταση, με την εμφάνιση των πρώτων έγχρωμων κινηματογραφικών ταινιών. Στις επόμενες δεκαετίες το μακιγιάζ προσαρμόζεται σύμφωνα με τις εκάστοτε απαιτήσεις.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού έχουν κατακτήσει τη γνώση να μπορούν να διακρίνουν το μακιγιάζ ανάλογα με τη δεκαετία του 20ού και 21ου αιώνα, καλούνται να ερευνήσουν την κάθε εποχή ξεχωριστά και να την αποτυπώσουν στους/στις συνεκπαιδευομένους/-ές τους ή στον εαυτό τους.

2.2.ΣΤ.3 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ (ΜΑΤΙΑ, ΧΕΙΛΗ)

Η μαθησιακή υποεπάρκεια θα προσφέρει γνώση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τις διαφορετικές τεχνικές μακιγιάζ που εφαρμόζονται στα μάτια και στα χείλη, χαρακτηριστικά που τονίζονται σε όλα τα είδη μακιγιάζ (πρωινό, απογευματινό, βραδινό, νυφικό κ.ά.).

Θα αναφερθεί η σημασία του μακιγιάζ ματιών για την αρτιότερη εφαρμογή ενός συνολικού μακιγιάζ, καθώς αυτό πρέπει να αναδεικνύει ή/και να βελτιώνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε τύπου ματιών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες κάθε τύπου ματιών και θα εξασκηθούν στις τεχνικές που θα χρησιμοποιούν κάθε φορά που εφαρμόζουν μακιγιάζ, έτσι ώστε να επιτυγχάνουν το ιδανικό αποτέλεσμα.

Θα μελετηθούν τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τη διόρθωση των ματιών, όπως τα μολύβια, το eye liner, η μάσκα και οι σκιές. Θα παρουσιαστούν οι τεχνικές μακιγιάζ που χρησιμοποιούνται στα μάτια και που ποικίλλουν ανάλογα με τον τύπο του μακιγιάζ και το επιδιωκόμενο τελικό αποτέλεσμα, όπως η γωνία μπανάνα, η γωνία λάμδα, η αντίστροφη γωνία, η τεχνική smoky eyes, αλλά και η μονοχρωμία, η διχρωμία, η τριχρωμία κ.ά.

Τα χείλη είναι ένα ακόμα χαρακτηριστικό που οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να γνωρίζουν πώς να αναδεικνύουν ή/και να βελτιώνουν. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι τα μολύβια χειλιών και το κραγιόν, ενώ οι τεχνικές ποικίλλουν. Η γνώση αυτή είναι η βάση για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή οποιουδήποτε είδους μακιγιάζ, για όλες τις περιπτώσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν σε όλες τις τεχνικές στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους και προτείνεται να ερευνήσουν νέες τεχνικές τις οποίες θα παρουσιάσουν στους/στις υπόλοιπους/-ες εκπαιδευόμενους/-ες.

2.2.ΣΤ.4 | ΠΡΩΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια θα προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη γνώση δημιουργίας ενός πρωινού μακιγιάζ, που αποτελεί το πρώτο είδος μακιγιάζ με το οποίο θα έρθουν σε επαφή οι εκπαιδευόμενοι/-ες.

Θα παρουσιαστεί το πρωινό μακιγιάζ που έχει σκοπό να προβάλλει και να τονίσει τα φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου, χωρίς αυτό να δείχνει επιτηδευμένο. Βασική αρχή σε οποιοδήποτε μακιγιάζ είναι η σωστή ενυδάτωση του προσώπου, κάτι το οποίο επιτυγχάνεται με την εφαρμογή κατάλληλης ενυδατικής θεραπείας. Στη συνέχεια, θα γίνει ανάλυση των σταδίων εφαρμογής του πρωινού μακιγιάζ. Οι εκπαιδευτές/-τριες, μέσω της μαιευτικής μεθόδου, μπορούν να καθοδηγήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να συμπληρώνουν βήμα βήμα τα στάδια του πρωινού μακιγιάζ, βασιζόμενοι/-ες στην καθημερινή ρουτίνα που εφαρμόζουν στον εαυτό τους.

Θα ενημερωθούν για τις χρωματικές τονικότητες που χρησιμοποιούνται στο πρωινό μακιγιάζ αλλά και τις ιδιαιτερότητες που έχουν τα προϊόντα του συγκεκριμέ-

νου είδους. Στο πρωινό μακιγιάζ αποφεύγονται οι φωτοσκιάσεις και οι λάμπεις και τα χρώματα είναι πιο απαλά και φυσικά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να δημιουργήσουν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους πρωινό μακιγιάζ, βασιζόμενοι/-ες στη διδαχθείσα γνώση. Η γνώση του πρωινού μακιγιάζ είναι απαραίτητη, αφού είναι ένα είδος που μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλές περιπτώσεις, όπως σε βαφτίσεις κ.α. Επίσης, μπορεί να γίνει εφαρμογή πρωινού μακιγιάζ με τα προϊόντα που πρέπει να αποφεύγονται και οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα δικαιολογώντας την απάντησή τους ανάλογα με την κρίση τους, έτσι ώστε ο/η εκπαιδευτής/-τρια να αξιολογήσει κατά πόσο έχει γίνει αντιληπτή η σχετική γνώση.

2.2.ΣΤ.5 | ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις τεχνικές και τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στο απογευματινό μακιγιάζ, καθώς και τις διαφορές του από το πρωινό και το βραδινό μακιγιάζ.

Ο σκοπός του απογευματινού μακιγιάζ είναι να τονίσει αλλά και να διορθώσει τα φυσικά χαρακτηριστικά. Θα μελετηθούν οι εντάσεις και οι τονικότητες των χρωμάτων, οι οποίες είναι μεγαλύτερες σε σχέση με το πρωινό μακιγιάζ, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλα τα χρώματα, να γίνουν ελαφριές φωτοσκιάσεις και να χρησιμοποιηθούν ελαφριές λάμπεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναζητήσουν στο Διαδίκτυο ή στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης φωτογραφίες που αποτυπώνουν απογευματινό μακιγιάζ και στη συνέχεια θα σχολιάσουν ενδεχόμενα λάθη που αποτυπώνονται σε αυτές.

Θα αναλυθούν τα στάδια του απογευματινού μακιγιάζ δίνοντας έμφαση στα προϊόντα, στον τρόπο εφαρμογής και κυρίως στη σωστή προετοιμασία της επιδερμίδας. Οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να συζητήσουν με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες τις τεχνικές που χρησιμοποιούν κατά την εφαρμογή απογευματινού μακιγιάζ είτε στον εαυτό τους είτε σε άλλους, να ανακαλύψουν σωστές τεχνικές και να διορθώσουν λανθασμένες.

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να εφαρμόσουν απογευματινό μακιγιάζ στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους, κάτι το οποίο θα τους προσφέρει σημαντική τεχνογνωσία, αφού ως επαγγελματίες μακιγιέρ/-έζ θα κληθούν να το χρησιμοποιήσουν σε πολλές περιστάσεις.

2.2.ΣΤ.6 | ΒΡΑΔΙΝΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Αυτή η μαθησιακή υποενότητα θα ενημερώσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για τον σκοπό του βραδινού μακιγιάζ, τα στάδιά του, τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται και τις διαφορές με το πρωινό και απογευματινό μακιγιάζ.

Σκοπός του βραδινού μακιγιάζ είναι να αναδείξει, να τονίσει και να βελτιώσει τα χαρακτηριστικά του προσώπου χρησιμοποιώντας πολύ έντονα χρώματα. Ανάλογα

με τους χώρους που πρέπει να παραβρεθεί η γυναίκα, προσαρμόζεται και το βραδινό μακιγιάζ. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να βρουν φωτογραφίες με διαφορετικά βραδινά μακιγιάζ, να ανακαλύψουν τις διαφορές τους και να κρίνουν το ύψος τους.

Στο βραδινό μακιγιάζ οι τονικότητες και οι εντάσεις είναι μεγάλες, εφαρμόζοντας φωτοσκιάσεις και διορθώσεις στα χαρακτηριστικά του προσώπου, όπου κρίνεται απαραίτητο. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται έχουν μεγαλύτερη καλυπτική ικανότητα και διάρκεια. Επίσης, οι λάμπεις είναι απαραίτητες, όπως και η έμφαση στα μάτια με την τοποθέτηση ψεύτικων βλεφαρίδων και μεγάλης ποσότητας μάσκαρας. Εκτός από τα μάτια, δίνεται έμφαση και στο σωστό μακιγιάζ των χειλιών. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές/-τριες να τονίσουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι σε ένα ολοκληρωμένο βραδινό μακιγιάζ δίνεται έμφαση σε ένα από τα δύο βασικά χαρακτηριστικά του προσώπου (μάτια, χείλη). Η γνώση του βραδινού μακιγιάζ είναι σημαντική, αφού χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπως σ εκδηλώσεις, ρεβεγιόν κ.α.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να εφαρμόσουν βραδινό μακιγιάζ στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους, τονίζοντας και τα δύο βασικά χαρακτηριστικά του προσώπου (μάτια, χείλια). Στη συνέχεια, θα αξιολογήσουν το αποτέλεσμα και θα διορθώσουν ατέλειες έτσι ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι αρμονικό και σύμφωνο με τους κανόνες που εφαρμόζονται στο βραδινό μακιγιάζ.

2.2.ΣΤ.7 | ΝΥΦΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σημασία του νυφικού μακιγιάζ, τα στάδια εφαρμογής του, τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται σε αυτό το είδος, και τις ιδιαιτερότητές του.

Σκοπός του νυφικού μακιγιάζ είναι να αναδείξει, βελτιώσει ή διορθώσει τα χαρακτηριστικά της ύψης, χωρίς όμως να την παραμορφώσει, δημιουργώντας ένα αψεγάδιαστο, εντυπωσιακό και λαμπερό αποτέλεσμα, χωρίς όμως να είναι παραφορτωμένο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναζητήσουν στο Διαδίκτυο φωτογραφίες με νυφικό μακιγιάζ και στη συνέχεια θα σχολιάσουν τα λάθη που αναγνωρίζουν.

Το νυφικό μακιγιάζ προσαρμόζεται ανάλογα με την ώρα που πραγματοποιείται η τελετή (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ), την εποχή που πραγματοποιείται ο γάμος (άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνας), το ύψος της ύψης (ρομαντικό, μοντέρνο, κλασικό, εκκεντρικό) και τα χρώματά της (μελαχρινή, κοκκινομάλλα, καστανή, ξανθά). Σε κάθε περίπτωση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τη χρωματική παλέτα που θα χρησιμοποιήσουν, τις τονικότητες, καθώς και τις ιδιαιτερότητες που θα αντιμετωπίσουν στα προϊόντα, στις φωτοσκιάσεις, στις λάμπεις κ.α. Το νυφικό μακιγιάζ είναι απαιτητικό είδος, εμπεριέχει στοιχεία μακιγιάζ media λόγω της χρήσης, πλέον, φωτογραφικών μηχανών και καμερών βιντεοσκόπησης, ενώ η γνώση του αποτελεί σημαντικό εφόδιο στην αγορά εργασίας. Συνεπώς, είναι χρήσιμο οι εκπαιδευτές/-τριες να επιστήσουν την προσοχή των εκπαιδευομένων στην πρακτική εξάσκηση του νυφικού μακιγιάζ σε μοντέλα, έτσι ώστε να απαντηθούν όλες οι τυχόν απορίες που μπορεί να προκύψουν.

2.2.ΣΤ.8 | ΦΥΣΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις απαιτήσεις ενός φυσικού μακιγιάζ, τα υλικά του και τις τεχνικές του.

Σκοπός του φυσικού μακιγιάζ είναι να αναδείξει τα φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου χωρίς να φαίνεται μακιγιαρισμένο, αφού εφαρμόζεται ακόμα και μετά από μια αισθητική περιποίηση. Θα μελετηθούν τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην εφαρμογή του συγκεκριμένου είδους, τα οποία συνήθως είναι σε υγρή μορφή, όπως για παράδειγμα η ενυδατική κρέμα με χρώμα ή κάποια καλυπτική κρέμα που είναι αρκετά λεπτόρρευστη. Στη συνέχεια, τονίζονται ελαφρώς οι παρειές δίνοντας την όψη υγείας, τοποθετούνται ανοιχτόχρωμες σκιές και τονίζονται ελαφρά οι βλεφαρίδες. Τέλος, τοποθετείται lip gloss, που στόχο έχει να αναδείξει την υγεία του προσώπου. Θα αναφερθούν οι περιπτώσεις που μπορεί να εφαρμοστεί το συγκεκριμένο είδος μακιγιάζ, αφού έχει ολοκληρωθεί μια αισθητική περιποίηση, καθώς και οι ιδιαιτερότητες που παρουσιάζονται στα υλικά που χρησιμοποιούνται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να δημιουργήσουν ένα φυσικό μακιγιάζ είτε στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους είτε στον εαυτό τους.

Σημαντικό είναι να τονιστεί η προετοιμασία που οφείλει να προσφέρει ο/η επαγγελματίας μακιγιέρ/-έζ στο δέρμα πριν από την εφαρμογή του φυσικού μακιγιάζ. Η γνώση αυτή είναι θεμελιώδης γιατί όλα τα είδη μακιγιάζ ξεκινούν με τη δημιουργία μιας ομοιόμορφης δερματικής βάσης πάνω στην οποία ο/η επαγγελματίας μακιγιέρ/-έζ θα δημιουργήσει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δικαιούλια, Ε. (2008). *Τεχνική ψιμυθίωσης προσώπου και σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.

Συμπληρωματικές

1. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
2. Hernandez, G. (2017). *Classic Beauty: The History of Make-up*. USA: Schiffer Publishing Ltd.
3. Jones, R. (2006). *Make-up Makeovers: Weddings*. USA: Fair Winds Press.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην ανατομία, στη φυσιολογία και στην ιστολογία της τρίχας. Προσδιορίζει τα στάδια ανάπτυξης της τρίχας, καθώς επίσης και τους τύπους, την κατανομή και τα χαρακτηριστικά των τριχών. Κατονομάζονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την υπερτρίχωση ή/και τον δασυτριχισμό. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην εφαρμογή της αισθητικής αντιμετώπισης της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας μέσω επιλογής αποτριχωτικών μεθόδων, με προσωρινό αποτέλεσμα μικρής ή μεγάλης διάρκειας. Εκπαιδεύονται επίσης στα μέσα, στις τεχνικές, στους μηχανισμούς δράσης και στα αποτελέσματα των μεθόδων προσωρινής αποτρίχωσης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Συμμετέχουν στη διαμόρφωση και προετοιμασία του χώρου της αποτρίχωσης,
- Τακτοποιούν τον εξοπλισμό και τα προϊόντα εφαρμογής,
- Εξηγούν τις διαταραχές αύξησης της τριχοφυΐας,
- Καθορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υπερτρίχωση ή τον δασυτριχισμό,
- Περιγράφουν τις μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης,
- Εφαρμόζουν τις μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης,
- Διακρίνουν τις διαφορές που έχει η μια μέθοδος σε σχέση με την άλλη,
- Αξιολογούν το περιστατικό ώστε να επιλέγεται σε κάθε περίπτωση ανεπιθύμητης τριχοφυΐας η κατάλληλη αισθητική παρέμβαση, με ασφαλείς τεχνικές και μέσα, στο πλαίσιο επίτευξης προσωρινού αποτελέσματος,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες αισθητικές παρεμβάσεις για την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα,
- Εκτιμούν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μεθόδων προσωρινής αποτρίχωσης,
- Υπερασπίζονται το αναμενόμενο αποτέλεσμα της ακολουθούμενης τεχνικής,
- Περιγράφουν το πιθανό αποτέλεσμα μετά την εφαρμογή.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ζεστό κερί / Κρύο κερί / Αποχρωματισμός τριχών / Τριχοφυΐα / Προσωρινή αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας / Φυσιολογία τρίχας / Ιστολογία τρίχας / Ανατομία τρίχας / Υπερτρίχωση / Δασυτριχισμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (1), Εργαστήριο (3) Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενότητων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ
2	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΤΡΙΧΩΝ, ΔΑΣΥΤΡΙΧΙΣΜΟΣ, ΥΠΕΡΤΡΙΧΩΣΗ
3	ΤΥΠΟΙ, ΚΑΤΑΝΟΜΗ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΙΧΩΝ
4	ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΙΚΡΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
5	ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕΓΑΛΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
6	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Z.1 | ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν στην ανατομία, τη φυσιολογία και την ιστολογία της τρίχας. Μετά από μια σύντομη επανάληψη της ανατομίας και της φυσιολογίας του δέρματος, που παρουσιάστηκε στην ενότητα της Δερματολογίας, θα εστιάσουν στην ανατομία και την ιστολογία της τρίχας, διακρίνοντας το στέλεχος, τη ρίζα και τον βολβό, καθώς και τη συμβολή των κυττάρων του συνεκτικού ιστού στην ανάπτυξή της. Τέλος, θα αναλύσουν τον τριχοσμηγματικό θύλακα. Για την ευκολότερη κατανόηση, θα χρησιμοποιηθούν εικόνες ή δραστηριότητες με προτροπή για διαδικτυακή αναζήτηση.

Επιπλέον, θα παρουσιαστεί η φυσιολογία της τρίχας, δηλαδή η χημική της σύσταση. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κερατίνη ως δομικό στοιχείο των τριχών, καθώς αποτελεί βασικό παράγοντα που θα απασχολήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε πολλά επίπεδα. Στη συνέχεια, θα εξηγηθεί ο κύκλος ανάπτυξης των τριχών, η κατανόηση του οποίου είναι σημαντική για την εφαρμογή κάθε είδους αποτρίχωσης. Το αναγενές, το καταγενές ή το τελογενές στάδιο, στο οποίο μπορεί να βρίσκεται μια τρίχα, παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της αποτρίχωσης.

Γνωρίζοντας τον κύκλο ζωής των τριχών, καθώς και το γεγονός ότι κάθε τρίχα αναπτύσσεται με τον δικό της ρυθμό, ανεξάρτητα και σε διαφορετικό χρόνο από τις υπόλοιπες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εξηγούν στον/στην πελάτη/-ισσα μια βασική παράμετρο των αποτελεσμάτων των μεθόδων αποτρίχωσης.

2.2.Z.2 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΤΡΙΧΩΝ, ΔΑΣΥΤΡΙΧΙΣΜΟΣ, ΥΠΕΡΤΡΙΧΩΣΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη των τριχών και θα

εστιάζουν σε καταστάσεις αυξημένης τριχοφυΐας, επίκτητες ή συγγενείς, όπως είναι η υπερτρίχωση και ο δασυτριχισμός.

Στους παράγοντες που επηρεάζουν τον κύκλο της τρίχας, εντάσσονται η γενική υγεία του ατόμου, η λειτουργία του κεντρικού και του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, η διατροφή, το κλίμα, η εποχή, η ηλικία, το φύλο και το ενδοκρινικό σύστημα. Στην εν λόγω υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τους παράγοντες αυτούς με συζήτηση και παραδείγματα, με εξαίρεση τα ενδοκρινολογικά νοσήματα, τα οποία θα παρουσιαστούν διεξοδικά στο επόμενο εξάμηνο.

Αποτέλεσμα διαταραχών που επηρεάζουν την εμφάνιση και την ανάπτυξη των τριχών αποτελούν, μεταξύ άλλων, η υπερτρίχωση και ο δασυτριχισμός, όταν αυτές δεν είναι εκ γενετής προκαλούμενες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τις δύο αυτές καταστάσεις, καθώς η υπερτρίχωση παρατηρείται και στα δύο φύλα, ενώ ο δασυτριχισμός αφορά αποκλειστικά τις γυναίκες και σχετίζεται με τη δράση των ανδρογόνων ορμονών. Θα περιγράψουν την εμφάνιση των τριχών, διακρίνοντας τη διαφορετικότητα από τη φυσιολογική εμφάνιση, βασιζόμενοι/-ες στις γνώσεις που απέκτησαν στην προηγούμενη μαθησιακή υποενότητα. Βοηθητικό υλικό για την κατανόηση των καταστάσεων αυτών μπορούν να αποτελέσουν η διαδικτυακή αναζήτηση εικόνων και η εκπόνηση σχετικών εργασιών.

2.2.Z.3 | ΤΥΠΟΙ, ΚΑΤΑΝΟΜΗ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΙΧΩΝ

Στόχος της μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τους τύπους, την κατανομή και τα χαρακτηριστικά των τριχών, ώστε να μπορούν να τις αναγνωρίζουν στο ανθρώπινο σώμα και να κάνουν σωστή καταγραφή στη λήψη του ιστορικού του/της πελάτη/-ισσας.

Θα εξηγούν τη διάκριση του εμβρυικού, του χνοώδους, του ενδιάμεσου και του τελικού τριχώματος, με έμφαση στο τελικό και το χνοώδες, καθώς οι δύο αυτοί τύποι τριχώματος απαντώνται στους έφηβους και τους ενήλικες. Οι δυο τελευταίοι τύποι τριχώματος μπορούν να γίνουν εύκολα αντιληπτοί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, εξετάζοντας ο καθένας μέρη του σώματός του και συζητώντας μέσα στην αίθουσα.

Ένα ακόμα στοιχείο που θα αντιληφθούν μέσω της παρατήρησης είναι η κατανομή των τριχών στο σώμα του ανθρώπου και πώς διαφοροποιείται το ποσοστό τους ανά περιοχή του σώματος. Επιπλέον, θα διακρίνουν την κατανομή των τριχών σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και τη φυλή.

Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά των τριχών, θα εξηγηθεί το χρώμα τους, πώς προκύπτει και γιατί διαφοροποιείται μεταξύ των ατόμων, το πάχος τους, από ποιους παράγοντες εξαρτάται, ο τρόπος αύξησής τους, με αποτέλεσμα να προκύπτουν οι σγουρές, οι ίσιες ή οι κυματοειδείς τρίχες, και τα όρια στα οποία κυμαίνεται το μήκος τους.

Τέλος, θα γίνει εκτενής αναφορά στον ρόλο των τριχών επάνω στο σώμα. Θα γίνει λόγος για το πώς λειτουργούν επάνω στο δέρμα αλλά και σε επιμέρους όργανα, όπως

τα μάτια, τα αυτιά κ.λπ. Με τον τρόπο αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τη σπουδαιότητα ύπαρξής τους, αξιολογώντας ταυτόχρονα την αναγκαιότητα αποτρίχωσής τους.

2.2.Z.4 | ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΙΚΡΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα «Προσωρινή αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας», οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τις μεθόδους σε αυτές που πραγματοποιούνται με μηχανικά μέσα, με χημικά σκευάσματα και με μέσα τριβής.

Τα μηχανικά μέσα διακρίνονται στο ξυράφι, το ψαλίδι και τις ηλεκτρικές συσκευές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλέσουν στη μνήμη τους τα μέσα αυτά, μέσω παρουσιάσεων και εικόνων, καθώς η πλειοψηφία τα έχει χρησιμοποιήσει ή έχει δει να χρησιμοποιούνται από οικεία τους πρόσωπα. Θα εξηγηθεί ο τρόπος εφαρμογής τους και δράσης τους στο στέλεχος της τρίχας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η δράση των χημικών σκευασμάτων, στα οποία ανήκουν κυρίως οι αποτρίχωτικές κρέμες, τα οποία διασπούν τους δισουλφιδικούς δεσμούς των τριχών με αποτέλεσμα να καταστρέφουν τη δομή του στελέχους τους. Αφού αναλυθεί ο τρόπος δράσης των χημικών σκευασμάτων, θα παρουσιαστούν, με τη βοήθεια εικόνων ή μέσω επίδειξης, οι μορφές με τις οποίες απαντώνται.

Ακολούθως, θα γίνει αναφορά στα μέσα τριβής με τα οποία πραγματοποιείται αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας. Θα επεξηγηθεί, τέλος, ο τρόπος με τον οποίο απομακρύνουν το στέλεχος της τρίχας.

Μετά το πέρας της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανόηση τον λόγο που τα παραπάνω μέσα εντάσσονται στην αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας, καθώς θα είναι σε θέση να κρίνουν βάσει αποτελέσματος των εφαρμογών.

Τέλος, θα γίνει αναφορά στη διαδικασία αποχρωματισμού του στελέχους των τριχών, με τη διευκρίνιση ότι δεν αποτελεί μέθοδο αποτρίχωσης, αλλά διαφοροποίηση του χρώματος, ώστε οι τρίχες να είναι λιγότερο ορατές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες δεν θα προβούν σε εφαρμογή, καθώς κάτι τέτοιο δεν άπτεται του πεδίου τους.

2.2.Z.5 | ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕΓΑΛΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τα μέσα με τα οποία μπορούν να εφαρμόσουν προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας. Τα μέσα αυτά κατηγοριοποιούνται σε μηχανικά, κολλώδη σκευάσματα και ηλεκτρικές μηχανές εκρίζωσης της τρίχας.

Στα μηχανικά μέσα συμπεριλαμβάνονται τα τσιμπιδάκια/λαβίδες και η κλωστή. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τη χρήση τους με επαναλαμβανόμενη εξάσκηση μεταξύ τους σε διάφορα σημεία του προσώπου και του σώματος.

Τα κολλώδη σκευάσματα διαχωρίζονται στη χαλάουα και τα κεριά ψυχρού ή θερμού τύπου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να εφαρμόσουν είτε έτοιμη χαλάουα είτε

να παρασκευάσουν τη δική τους στο εργαστήριο μετά από υπόδειξη του/της εκπαιδευτή/-τριας. Επίσης, θα κατηγοριοποιήσουν τα κεριά σε θερμά ή ψυχρά βάσει των συστατικών τους, της μορφής τους, του τρόπου τήξης και του τρόπου χρήσης τους. Ιδιαίτερα σημαντική κρίνεται η εξάσκηση με μεγάλη συχνότητα εφαρμογής των μεθόδων αυτών μεταξύ των συνεκπαιδευομένων και σε διάφορα σημεία του σώματος και του προσώπου. Θα δοθεί η πρότερη σημασία στην προετοιμασία της περιοχής προς αποτρίχωση και η φροντίδα της μετά τη διαδικασία.

Όσον αφορά τις ηλεκτρικές μηχανές εκρίζωσης της τρίχας, θα γίνει αναφορά στον τρόπο λειτουργίας τους και τον τρόπο απομάκρυνσης των τριχών, χωρίς ωστόσο να πραγματοποιηθεί εφαρμογή, καθώς πρόκειται για μέσο που εφαρμόζεται κατ' οίκον και όχι σε χώρο εφαρμογών αισθητικής.

2.2.2.6 | ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις όλων των εφαρμογών που παρατέθηκαν στις δύο παραπάνω ενότητες και αφορούν την προσωρινή αποτρίχωση, είτε είναι μικρής είτε μεγάλης χρονικής διάρκειας.

Τα μέσα προσωρινής αποτρίχωσης μικρής χρονικής διάρκειας στο σύνολό τους έχουν μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση, αλλά μικρό χρονικό διάστημα που μεσολαβεί έως ότου επανεμφανιστούν οι τρίχες. Ωστόσο, το κάθε ένα από αυτά έχει και επιμέρους ενδείξεις και αντενδείξεις, οι οποίες θα παρατεθούν και εξηγηθούν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, επίσης, εφαρμόζοντας μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης χρονικής διάρκειας, θα αντιληφθούν ότι στο σύνολό τους είναι σχετικά επίπονες αλλά έχουν μεγάλο μεσοδιάστημα επανέκφυσης των τριχών και σταδιακή αραίωση της τριχοφυΐας, γεγονός που τις κάνει αρκετά ελκυστικές στην επιλογή. Επιπλέον, θα εξηγηθούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μεθόδου χωριστά, με αποτέλεσμα να μπορούν να προτείνουν την ενδεδειγμένη για κάθε περίπτωση.

Τέλος, θα επισημανθεί η σπουδαιότητα της γνώσης των οδηγιών, όπως αποφυγή ήλιου, νερού κ.λπ., που θα δοθούν στον/στην πελάτη/-ισσα μετά την αποχώρησή του/της από τον χώρο των εφαρμογών, όταν έχει πραγματοποιηθεί προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης διάρκειας.

Γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες που αποκτήθηκαν στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα θα χρησιμοποιηθούν και στο επόμενο εξάμηνο στην ενότητα της Αποτρίχωσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γκέρσον, Τζ. (2009). *Αποτρίχωση. Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
2. Gawkrödger, D. J. (2003). *Δερματολογία. Έγχρωμο εικονογραφημένο εγχειρίδιο* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
2. Morris, G. & Brown, J. (2006). *Encyclopedia of Hair Removal: A Complete Reference to Methods, Techniques and Career Opportunities*. Australia: Cengage Learning.

2.2.Η • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων των καταρτιζομένων. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται συμπληρωματικά με τις ενότητες των εξαμήνων Α' και Β', ενισχύοντας την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων. Η υλοποίηση των σκοπών αυτών μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εργαστηριακό επίπεδο ή/και με την ανάθεση εργασίας (project) ή/και με τη μελέτη περίπτωσης (case study), ατομικά ή ομαδικά, με την εποπτεία του/της υπεύθυνου/-ης εκπαιδευτή/-τριας. Κατά τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας, κρίνεται αναγκαίο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν τη διάκριση των πληροφοριών που προέρχονται από το Διαδίκτυο και να κατευθύνονται στη χρήση έγκυρων πηγών. Στο πλαίσιο του μαθήματος, μπορούν να πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικές επισκέψεις σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους, το αντικείμενο απασχόλησης των οποίων συνάδει με την ύλη της ειδικότητας που εμπεριέχεται στα δύο πρώτα εξάμηνα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Εξοικειωθούν με το αντικείμενο και το περιβάλλον στο οποίο θα εργαστούν,
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικά θεραπείες προσώπου,
- Επιλέγουν τα κατάλληλα εργαλεία και προϊόντα,
- Συντάσσουν πρωτόκολλα θεραπειών,
- Αντιπαραβάλλουν τελικά αποτελέσματα στο μακιγιάζ,

- Προτείνουν μακιγιάζ ανάλογα με την κατάσταση και το άτομο στο οποίο θα εφαρμοστεί,
- Εκτελούν αισθητική άκρων,
- Περιγράφουν παθήσεις δέρματος και νυχιών,
- Διακρίνουν τις λειτουργίες και τον συνολικό ρόλο του δέρματος ως θερμορρυθμιστικού, θερμομονωτικού οργάνου του ανθρώπου,
- Εφαρμόζουν τα ενδεδειγμένα καλλυντικά προϊόντα,
- Συμμετέχουν σε ομαδικές και ατομικές εργασίες,
- Απορρίπτουν λανθασμένες τεχνικές.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αισθητικές περιποιήσεις προσώπου / Φροντίδα ματιών, λαιμού / Πρωτόκολλα θεραπειών / Μακιγιάζ / Αισθητική άκρων / Αποτρίχωση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ (ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ, ΣΥΣΦΙΞΗ, ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ, ΛΕΥΚΑΝΣΗ)
2	ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΑΤΙΩΝ, ΛΑΙΜΟΥ
3	ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ
4	ΜΑΚΙΓΙΑΖ (ΠΡΩΙΝΟ, ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ, ΒΡΑΔΙΝΟ, ΝΥΦΙΚΟ, ΦΥΣΙΚΟ)
5	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ
6	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Η.1 | ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ (ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ, ΣΥΣΦΙΞΗ, ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ, ΛΕΥΚΑΝΣΗ)

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν το πλήθος των αισθητικών περιποιήσεων προσώπου που εφαρμόζονται σε έναν χώρο αισθητικής, τις ιδιαιτερότητες και τα αποτελέσματά τους.

Η αισθητική περιποίηση προσώπου περιλαμβάνει μια πληθώρα από διαφορετικές περιποιήσεις, όπως περιποιήσεις ενυδάτωσης, σύσφιξης, αντιγήρανσης και λεύκανσης. Η επιλογή αυτών των περιποιήσεων ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και βασίζεται στη γνώση του αντικειμένου της Αισθητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνδέσουν τη γνώση που απέκτησαν στα εξάμηνα Α΄ και Β΄ στο πλαίσιο των μαθησιακών ενοτήτων της «Αισθητικής προσώπου» και θα εντρυφήσουν στον τρόπο με

τον οποίο λειτουργούν οι αισθητικές περιποιήσεις στο δέρμα, στα καλλυντικά που χρησιμοποιούνται κατά την εφαρμογή τους αλλά και στις ιδιαιτερότητές τους.

Η κατανόηση και η παγίωση της γνώσης που σχετίζεται με τους διαφορετικούς τύπους δέρματος αλλά και η αναγνώριση των καταστάσεων του δέρματος από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία θα αναγνωρίσουν τις διαφορές των αισθητικών περιποιήσεων προσώπου, σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται και πότε. Οι εκπαιδευτές/-τριες, με τη χρήση μελετών περίπτωσης, θα βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην ομαδοποίηση των χαρακτηριστικών των τύπων δέρματος και των καταστάσεών του. Έτσι, θα κατανοήσουν καλύτερα τις περιπτώσεις που εφαρμόζονται οι περιποιήσεις προσώπου, τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται και τις συμβουλές που πρέπει να παρέχουν στους/στις πελάτες/-ισσες για τη φροντίδα του δέρματος στο σπίτι.

2.2.Η.2 | ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΑΤΙΩΝ, ΛΑΙΜΟΥ

Η μαθησιακή υποεπένεση θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν την ιδιαίτερη φροντίδα που χρειάζονται οι περιοχές των ματιών και του λαιμού, τον τρόπο εφαρμογής των θεραπειών και τις ιδιαιτερότητές τους.

Έχοντας κατανοήσει τις θεραπείες που εφαρμόζονται στην περιποίηση του προσώπου, ανάλογα με τον τύπο δέρματος και την κατάστασή του, καθώς και τις διαφορές και ομοιότητες στη χρήση των καλλυντικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται σε κάθε περιποίηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν ειδικότερα τις περιοχές των ματιών και του λαιμού. Θα κληθούν να αναφέρουν αν αυτές επηρεάζονται από τον τύπο δέρματος ή την κατάστασή του και θα περιγράψουν τις παραμέτρους εκείνες που θα λαμβάνουν υπόψη προκειμένου να επιλέξουν την κατάλληλη φροντίδα τους.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η φροντίδα των ματιών και του λαιμού μπορεί να εφαρμοστεί είτε στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης αισθητικής περιποίησης προσώπου είτε μεμονωμένα αν χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση η περιοχή αυτή. Επίσης, η συνέχιση της φροντίδας στο σπίτι αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τη βελτίωση της εικόνας τόσο των ματιών όσο και του λαιμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω συζήτησης, θα μοιραστούν με τους/τις συνεκπαιδευόμενους/-ες πληροφορίες και απορίες που αφορούν τον τρόπο που οι περιοχές των ματιών και του λαιμού θα πρέπει να φροντίζονται ανάλογα με την περίπτωση.

2.2.Η.3 | ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποεπένεση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη χρήση των πρωτοκόλλων που εφαρμόζονται σε όλες τις αισθητικές περιποιήσεις προσώπου, θα μελετήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητές τους και θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν δικό τους πρωτόκολλο θεραπειών ανάλογα με την περίπτωση.

Όλες οι αισθητικές περιποιήσεις βασίζονται στην εφαρμογή πρωτοκόλλου, το οποίο περιγράφει τις περιπτώσεις που εφαρμόζεται η αισθητική θεραπεία, τα στά-

διά της, τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στον χώρο αισθητικής που θα γίνει η εφαρμογή της θεραπείας αλλά και τα καλλυντικά προϊόντα που μπορεί ο/η επαγγελματίας να προτείνει για τη φροντίδα στο σπίτι. Η γνώση του αισθητικού πρωτοκόλλου από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες είναι σημαντική, καθώς θα κληθούν να το εφαρμόσουν στον εργασιακό τους βίο.

Στο τέλος της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν δικό τους πρωτόκολλο, βασιζόμενοι/-ες σε μελέτη περίπτωσης που θα τους δοθεί από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες και εφαρμόζοντας τη διδασκόμενη γνώση. Επίσης, είναι σημαντικό να συνδεθεί αυτή η μαθησιακή υποενότητα με τη λήψη ιστορικού, την αναγνώριση του τύπου δέρματος και της κατάστασής του, τη γνώση των καλλυντικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται σε κάθε περίπτωση, καθώς και με τον τρόπο ζωής και φροντίδας του δέρματος στο σπίτι, αφού οι παράγοντες αυτοί καθοδηγούν καλύτερα τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη δημιουργία πρωτοκόλλου.

2.2.H.4 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ (ΠΡΩΙΝΟ, ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ, ΒΡΑΔΙΝΟ, ΝΥΦΙΚΟ, ΦΥΣΙΚΟ)

Στη μαθησιακή υποενότητα θα γίνει εκτενής αναφορά στα είδη του μακιγιάζ που εφαρμόζονται, όπως πρωινό, απογευματινό, βραδινό, νυφικό και φυσικό, τα στάδια εφαρμογής τους, τη χρωματική παλέτα που χρησιμοποιείται, καθώς και σε νέες τεχνικές.

Η εφαρμογή του μακιγιάζ απαιτεί ιδιαίτερες γνώσεις, που βασίζονται στη χρωματολογία, στη μορφολογία και στην αντίληψη του φωτισμού, και τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν λάβει στα εξάμηνα Α' και Β'. Είναι απαραίτητο να γίνουν αντιληπτές οι διαφορές στη χρωματική παλέτα και στις τονικότητες που χρησιμοποιούνται σε κάθε μακιγιάζ, οι ιδιαιτερότητες του προσώπου που εφαρμόζεται, καθώς και του φωτισμού.

Σημαντικό είναι να δοθεί έμφαση στο νυφικό και στο φυσικό μακιγιάζ, γιατί παρουσιάζουν αρκετές ιδιαιτερότητες. Στο νυφικό μακιγιάζ θα πρέπει να γίνει η σύνδεση με το μακιγιάζ media, που θα διδαχθεί στο εξάμηνο Γ', και κυρίως με τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για αρτιότερο αποτέλεσμα στις φωτογραφίες και στο βίντεο.

Το φυσικό μακιγιάζ, σε αντίθεση με το νυφικό, δεν παρουσιάζει αυτές τις ιδιαιτερότητες αλλά αποτελεί ίσως το πιο δύσκολο είδος μακιγιάζ, αφού μπορεί να εφαρμοστεί μετά από κάποια αισθητική θεραπεία ή ακόμα και σε περιπτώσεις που δεν θα πρέπει να είναι εμφανής η ύπαρξη μακιγιάζ, π.χ. σε περίπτωση ακμής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τις διαφορετικές περιπτώσεις, θα ανακαλύψουν νέες τεχνικές και θα εφαρμόσουν όλες τις περιπτώσεις στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους.

2.2.H.5 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα θα αναλυθούν οι τεχνικές προσωρινής αποτρίχωσης μικρής και μεγάλης διάρκειας, θα γίνει εφαρμογή τους και θα αναγνωριστούν οι ομοιότητες και οι διαφορές τους.

Κατά την εφαρμογή οποιασδήποτε τεχνικής προσωρινής αποτρίχωσης, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στην ανατομία και φυσιολογία που παρουσιάζει η τριχοσηγηματογόνος μονάδα, στον κύκλο ζωής της τρίχας και στους παράγοντες που επιδρούν στην ανάπτυξη της και δημιουργούν υπερτρίχωση ή δασυτριχισμό. Η γνώση αυτή θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν καλύτερα τον τρόπο δράσης των τεχνικών προσωρινής αποτρίχωσης.

Στη συνέχεια, θα γίνει αναφορά στις μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης μικρής και μεγάλης διάρκειας, όπως είναι το ξυράφι, το κερί, κρύο ή ζεστό, η χαλάουσα κ.ά. Με τη μέθοδο της συζήτησης, θα ανακαλύψουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τις ομοιότητες και τις διαφορές κάθε μεθόδου τόσο στον τρόπο εφαρμογής όσο και στο τελικό αποτέλεσμα που προσφέρουν. Επίσης, με τη μέθοδο του πρότζεκτ, θα δημιουργήσουν μια εργασία στην οποία θα κάνουν ιστορική αναδρομή στις τεχνικές προσωρινής αποτρίχωσης που χρησιμοποιούνται από το παρελθόν μέχρι τις μέρες μας.

Τέλος, θα γίνει επίδειξη από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες όλων των τεχνικών προσωρινής αποτρίχωσης μικρής και μεγάλης διάρκειας χρησιμοποιώντας υλικά που βρίσκονται στο εργαστήριο και στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν αυτές τις τεχνικές στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους.

2.2.Η.6 | ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενοότητα, θα γίνει αναφορά στις τεχνικές αισθητικής άκρων που μελετήθηκαν στα εξάμηνα Α' και Β'. Συγκεκριμένα, θα μελετηθούν διεξοδικά οι τεχνικές μανικιούρ και πεντικιούρ που εφαρμόζονται σε έναν χώρο παροχής υπηρεσιών αισθητικής.

Η εφαρμογή τεχνικών μανικιούρ και πεντικιούρ θα πρέπει να τηρεί τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας όσον αφορά τα εργαλεία, τα υλικά και τον χώρο όπου εφαρμόζονται. Μέσω του καταγίγισμού ιδεών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλέσουν τους μικροοργανισμούς, τους ιούς και τα μικρόβια που μπορεί να παρατηρηθούν σε έναν χώρο που εφαρμόζονται περιποιήσεις αισθητικής άκρων καθώς και τους τρόπους αποστείρωσης και απολύμανσης εργαλείων, υλικών και χώρων.

Στη συνέχεια, θα γίνει εκτενής αναφορά στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο μανικιούρ και στο πεντικιούρ, στις ομοιότητες και στις διαφορές τους, καθώς και στις περιπτώσεις που εφαρμόζεται η κάθε τεχνική. Κατόπιν, θα γίνει επίδειξη από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες των τεχνικών αυτών και θα ακολουθήσει πρακτική εφαρμογή από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους. Επίσης, μέσω παιχνιδιού ρόλων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να αντιμετωπίσουν ιδιαίτερα περιστατικά, όπως πελάτες/-ισσες με ονυχομυκητίαση ή παρωνυχία, έτσι ώστε να προετοιμαστούν σε πραγματικές συνθήκες για παρόμοια περιστατικά που μπορεί να αντιμετωπίσουν στην εργασία τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δικαιούλια, Ε. (2008). *Τεχνική ψιμυθίωσης προσώπου και σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
3. Νικολάου, Ε. (2002). *Αισθητική Προσώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
4. Toselli, L. (2005). *Ένας πλήρης οδηγός για μανικιούρ & πεντικιούρ*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατλαντίς.
5. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
2. Ασημάκη, Π., Θεοδωροπούλου, Μ., Κωνσταντινίδου, Ε. & Μπόντια, Χ. (2023). *Αισθητική Άκρων – Ονυχοπλαστική. Θεωρία & Εργαστηριακές ασκήσεις – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας. Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/2977>
3. Βιβιλάκη, Ε., Θεοδωροπούλου, Μ., Κυργίου, Κ., Μανιάς, Κ. & Χονδρορίζου, Ι. (2023). *Μακιγιάζ Ι, Θεωρία και Εργαστηριακές ασκήσεις – Β΄ & Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 7 Ιουλίου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/books-pdf.jsp?handle=8547/3076>

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στη μελέτη των θρεπτικών και δραστικών ουσιών που είναι απαραίτητες για τη σωστή διατροφή του ανθρώπου, στη σπουδαιότητα και στη συμβολή τους στην ανάπτυξη του οργανισμού, καθώς επίσης και στην άμεση σχέση της διατροφής με το δέρμα. Τους/Τις εκπαιδεύει στη σημασία της διατροφής, στην έννοια της θερμιδικής αξίας, στα θρεπτικά συστατικά, στις ενεργειακές απαιτήσεις του ατόμου και στον μεταβολισμό. Μελετώνται, επίσης, οι παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής του ατόμου (οικονομικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί κ.λπ.). Στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση των βασικών αρχών της διατροφής και των ειδικών γνώσεων διαιτολογίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν τις βασικές έννοιες της διατροφής – διαιτολογίας,
- Εκτιμούν σωστά τις διατροφικές συνήθειες του ενδιαφερομένου και να παροτρύνουν σε έναν σωστό τρόπο διατροφής,
- Υπολογίζουν το ιδανικό βάρος,
- Συνοψίζουν τις βασικές ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά,
- Αξιολογούν τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου,
- Προτείνουν ισορροπημένη διατροφή στον/στην ενδιαφερόμενο/-η,
- Διακρίνουν τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες,
- Ενθαρρύνουν την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών,
- Περιγράφουν τον μεσογειακό τρόπο διατροφής,
- Παροτρύνουν για την υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών που μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας,
- Διακρίνουν διατροφικές διαταραχές.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υδατάνθρακες / Λίπη / Πρωτεΐνες / Μεσογειακή διατροφή / Ιδανικό βάρος / Ισοζύγιο ενέργειας / Δείκτης μάζας σώματος / Μεταβολισμός / Διατροφικές συνήθειες / Θερμογένεση λόγω λήψης τροφής / Θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
2	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ, ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
3	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ
4	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ Δ.Μ.Σ.
5	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
6	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ
7	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, ορίζονται οι έννοιες της διατροφής και της διατροφολογίας. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για την ύπαρξη και ανάπτυξη του ανθρώπου και την τεράστια επίδρασή της στην υγεία του ατόμου. Συγκεκριμένα, κατανοούν ότι η καλή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες που σχετίζονται με την επιβίωση, την αναπαραγωγή, την εργασία, τη δημιουργία, την ευημερία, την ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά, όπως είναι οι γενετικές καταβολές, οι οποίες καθορίζουν τις ιδιαίτερες προτιμήσεις σε συγκεκριμένες γεύσεις, η διαθεσιμότητα των τροφών ανάλογα με τους περιβαλλοντικούς και οικονομικούς παράγοντες, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν αυτούς τους παράγοντες, ώστε κατά τις θεραπείες σώματος να συνδυάζουν τις αισθητικές περιποιήσεις με διατροφικές συστάσεις.

Τέλος, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στον γενικότερο προβληματισμό που εκδηλώνεται, ειδικά τα τελευταία χρόνια, σχετικά με τον τρόπο που η διατροφή επηρεάζει την υγεία και κατά συνέπεια την πρόληψη και την εξέλιξη χρόνιων ασθενειών. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν διατροφικές συνήθειες οι οποίες προάγουν και βελτιώνουν την υγεία, όπως είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, και, ως προσωπικό του τομέα αισθητικής, να λειτουργήσουν προληπτικά για την προαγωγή της υγείας.

2.3.A.2 | ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ, ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την έννοια των θρεπτικών συστατικών και τους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Επιπρόσθετα, θα μπορούν να τα διακρίνουν, ανάλογα με το αν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση των μακροθρεπτικών συστατικών, δηλαδή των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών, και στο ποσοστό συμμετοχής τους στο καθημερινό διαιτολόγιο, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να αξιολογήσουν τις διατροφικές συνήθειες του/της πελάτη/-ισσας και να συζητήσουν μαζί του/της διαφοροποιήσεις, βοηθώντας με τον τρόπο αυτό στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος ταυτόχρονα με τις παροχές αισθητικής.

Πιο αναλυτικά, θα διακρίνουν τους υδατάνθρακες σε απλούς, σύνθετους και διαιτητικές ίνες, με βάση τον αριθμό και το είδος των σακχαρικών μονάδων που περιέχουν, καθώς και τον ρόλο τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Τέλος, θα εξετάσουν τα τρόφιμα στα οποία περιέχονται, προκειμένου να κατανοήσουν τη διατροφική τους σημασία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να κατηγοριοποιούν τα σημαντικότερα λιπίδια (τριγλυκερίδια, φωσφολιπίδια, χοληστερόλη), να μαθαίνουν τον ρόλο τους στον ανθρώπινο οργανισμό και τις διατροφικές πηγές τους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα κορεσμένα λίπη, που είναι επικίνδυνα για την υγεία σε αντίθεση με τα ακόρεστα και τα ω-3 λιπαρά οξέα, παρέχοντας με αυτόν τον τρόπο τη γνώση για σύσταση στον/στην πελάτη/-ισσα που αντιμετωπίζει προβλήματα κυτταρίτιδας ή/και παχυσαρκίας.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στις πρωτεΐνες, τον ρόλο και τα δομικά συστατικά τους, δηλαδή τα απαραίτητα και μη απαραίτητα αμινοξέα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στην εύρεση τροφών που περιέχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και συμπεριλαμβάνονται στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

2.3.A.3 | ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις έννοιες της ενέργειας και των ενεργειακών αναγκών. Παράλληλα, μαθαίνουν την αξία της ενέργειας για την εκτέλεση ζωτικών λειτουργιών, για την κίνηση και για τη σύνθεση νέων ουσιών. Θα γίνει αναφορά στα δομικά μόρια με τα οποία είναι αποθηκευμένη η ενέργεια, δηλαδή στους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες, και τα οποία κατά τον μεταβολισμό τους αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό. Στη συνέχεια, ορίζεται η θερμίδα, η μονάδα μέτρησης της ενέργειας, και παρουσιάζονται οι έννοιες της προσλαμβανόμενης ενέργειας, της δαπανώμενης ενέργειας και του ενεργειακού ισοζυγίου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τότε το ενεργειακό ισοζύγιο ισορροπεί, τότε χαρακτηρίζεται ως θετικό, τότε ως αρνητικό. Αυτές τις πληροφορίες θα τις αξιοποιήσουν για να προτείνουν στον/στην πελάτη/-ισσα το κα-

τάλληλο πρόγραμμα αισθητικών περιποιήσεων και ελέγχου σωματικού βάρους σε περιπτώσεις με προβλήματα παχυσαρκίας ή/και κυτταρίτιδας.

Επιπλέον, καθορίζονται οι ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες του ατόμου, οι οποίες περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, τη θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας και τη θερμογένεση λόγω λήψης τροφής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναγνωρίσουν παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, όπως τη μυϊκή μάζα, το φύλο, την ηλικία, τη φυλή, τις κλιματολογικές συνθήκες, αλλά και ειδικές καταστάσεις, όπως την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό. Επίσης, εκτιμούν τη θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας ανάλογα με το είδος της φυσικής δραστηριότητας.

Προτείνεται να εξασκηθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες στον υπολογισμό των συνολικών ενεργειακών δαπανών τους και στην εκτίμηση του ενεργειακού ισοζυγίου τους.

2.3.A.4 | ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ Δ.Μ.Σ.

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, δίνονται στοιχεία για τους τρόπους καθορισμού του επιθυμητού σωματικού βάρους. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ερμηνεύουν τους ειδικούς πίνακες ύψους – βάρους, οι οποίοι αναπαριστούν τα επιθυμητά βάρη για την εξασφάλιση της υγείας και της μακροζωίας. Ανάλογα με το φύλο και το μέγεθος του σκελετού, εκτιμούν το επίπεδο του σωματικού βάρους και το συγκρίνουν με τους αντίστοιχους πίνακες.

Αναλύεται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.) ως ένας άλλος τρόπος προσδιορισμού του επιθυμητού σωματικού βάρους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στον υπολογισμό του δικού τους Δ.Μ.Σ. με βάση το ύψος και το βάρος τους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις επιθυμητές τιμές του Δ.Μ.Σ., οι οποίες κυμαίνονται μεταξύ 20 και 25 kg/m². Οπότε, μετά τις κατάλληλες μετρήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να προσδιορίζουν αν ο/η πελάτης/-ισσα είναι υπέρβαρος/-η, παχύσαρκος/-η, υπερβολικά παχύσαρκος/-η ή ελλιποβαρής και να του/της προτείνουν το κατάλληλο πρόγραμμα θεραπείας σύμφωνα με τις ανάγκες του/της.

Τονίζεται ότι στις παραπάνω μεθόδους υπολογισμού του σωματικού βάρους δεν υπολογίζεται η σύσταση του σώματος. Αυτό θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αντιληφθούν ότι ο Δ.Μ.Σ. μπορεί να δείξει εσφαλμένα υπέρβαρο ένα άτομο το οποίο έχει αύξηση του βάρους του λόγω της άσκησης και της αύξησης της μυϊκής του μάζας. Τέλος, θα κατανοήσουν ότι ο Δ.Μ.Σ. δεν εξαρτάται από το φύλο ή την ηλικία και ότι δεν είναι δυνατόν να υπολογιστεί σε εγκύους και παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη, γνώση που θα τους/τις βοηθήσει να χειριστούν τους αντίστοιχους/-ες πελάτες/-ισσες.

2.3.A.5 | ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, θα γίνει αναφορά στη Μεσογειακή διαίτα, η οποία κατέχει παγκοσμίως εξέχουσα θέση ως μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Αρχικά, επιχειρείται μια σύντομη ιστορική αναδρομή, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν την ιστορία της Μεσογειακής διατροφής.

μενοι/-ες να πληροφορηθούν για τη γέννηση της Μεσογειακής δίαιτας, τη σύνδεσή της με τους λαούς της Μεσογείου και ιδιαίτερα με την Κρήτη.

Μέσα από αυτή τη μαθησιακή υποεπένδυση, θα κατανοήσουν τη σημαντικότητα της μεσογειακής διατροφής στην πρόληψη της εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, καθώς αυτή συνδέεται με τη μακροβιότητα και τα χαμηλά ποσοστά καρδιακών παθήσεων. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στο ελαιόλαδο με τις ευεργετικές του ιδιότητες, το οποίο κατέχει σημαντική θέση στη μεσογειακή δίαιτα, ενώ θα επισημανθούν και άλλα χαρακτηριστικά τρόφιμά της, όπως η κατανάλωση σιταριού, ελιάς και σταφυλιών και των παράγωγων προϊόντων τους. Οι ανωτέρω γνώσεις θα βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να δώσουν σωστές οδηγίες στους/στις πελάτες/-ισσές τους.

Γίνεται αναφορά στα τρόφιμα που εντάσσονται στη μεσογειακή δίαιτα, όπως, για παράδειγμα, στο ψωμί ολικής άλεσης, ενώ παράλληλα καθορίζονται οι συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις. Επιπλέον, τονίζεται ότι η επιλογή του σχήματος της διατροφικής πυραμίδας, καθώς και η σειρά τοποθέτησης των τροφίμων σε αυτήν, αντανακλούν τόσο την ποιότητα όσο και τη συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσης, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός υγιούς οργανισμού.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρησιμοποιούν τις γνώσεις της συγκεκριμένης υποεπένδυσης ως πρότυπο για τις διατροφικές συστάσεις που θα δώσουν στους/στις πελάτες/-ισσές με στόχο την αποτελεσματικότητα των θεραπειών της κυτταρίτιδας ή της παχυσαρκίας.

Πέρα από την εισήγηση, οι εκπαιδευτές/-τριες προτείνεται να παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο πρότυπα υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής και να τα συγκρίνουν.

2.3.A.6 | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν την παχυσαρκία και την κυτταρίτιδα. Κατανοούν ότι η παχυσαρκία είναι μια πάθηση η οποία συνοδεύεται από τη συσσώρευση λίπους στον υποδόριο ιστό. Επίσης, κατανοούν ότι η κυτταρίτιδα χαρακτηρίζεται από λεμφική στάση, τοπική αύξηση λίπους και συσσώρευση νερού και τοξινών και ότι διακρίνεται στη συμπαγή κυτταρίτιδα, στη χαλαρή, στην οιδηματώδη, στην ελαφρά και στην επώδυνη.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται σε διατροφικές συστάσεις, όπως είναι τα ενδιάμεσα γεύματα χαμηλής θερμιδικής αξίας, η κατανάλωση μη επεξεργασμένων τροφών, φρούτων και λαχανικών, η αποφυγή της ζάχαρης και του αλατιού, η μειωμένη πρόσληψη λίπους, η αποφυγή των γλυκών και των υποκατάστατων ζάχαρης, η λήψη νερού.

Η υποεπένδυση αυτή έχει άμεση σχέση με την ειδικότητα, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις γνώσεις για να κάνουν διατροφικές συστάσεις σε υπέρβαρους/-ες ή παχύσαρκους/-ες πελάτες/-ισσές που εστιάζονται στη μειωμένη θερμιδική πρόσληψη. Οι διατροφικές συστάσεις σε συνδυασμό με καλλυντικά, μηχανήματα αισθητικής και άσκηση θα επιφέρουν ταχύτερα και διαρκέστερα αποτελέ-

σματα όσον αφορά τη μείωση του σωματικού λίπους. Όσον αφορά την κυτταρίτιδα, οι διατροφικές συστάσεις προσαρμόζονται ανάλογα με το είδος της. Κύριος σκοπός μπορεί να μην είναι μόνο η μείωση του λιπώδους ιστού αλλά και η αλλαγή των συνηθειών, η μείωση της κατακράτησης υγρών και γενικότερα η βελτίωση του τρόπου ζωής σε συνδυασμό με τις αισθητικές θεραπείες.

Ως εκπαιδευτικές τεχνικές προτείνεται στους/στις εκπαιδευτές/-τριες να χρησιμοποιήσουν τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) και το παιχνίδι ρόλων ενθαρρύνοντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς.

2.3.A.7 | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Σε αυτή τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, μελετώνται οι σπουδαιότερες διαταραχές διατροφής που έχουν άμεση σχέση με το σωματικό βάρος και την υποκείμενη ψυχοπαθολογία του ατόμου. Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τις έννοιες της νευρογενούς ανορεξίας και της νευρογενούς βουλιμίας.

Όσον αφορά τη νευρογενή ανορεξία, κατανοούν το προφίλ του ανορεκτικού ατόμου και τα βασικά διαγνωστικά κριτήρια για την αναγνώρισή της, που έχουν σχέση για παράδειγμα με την άρνηση διατήρησης του σωματικού βάρους πάνω από τα ελάχιστα φυσιολογικά όρια.

Επιπρόσθετα, θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα κριτήρια για την κατάταξη στη νευρογενή βουλιμία, όπως είναι για παράδειγμα ο συστηματικός αυτοπροκαλούμενος εμετός, η χρήση καθαρτικών και η εξαντλητική άσκηση για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παράλληλα, παρουσιάζονται οι επιπτώσεις της νευρογενούς βουλιμίας στα διάφορα όργανα του σώματος, όπως στα δόντια.

Η συγκεκριμένη υποενότητα είναι εξαιρετικά χρήσιμη, διότι οι χώροι αισθητικής έχουν σχέση με τον έλεγχο του σωματικού βάρους και την εικόνα του σώματος. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα και να κατευθύνουν τον/την πελάτη/-ισσα και το συγγενικό του περιβάλλον σε εξειδικευμένο προσωπικό για την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών.

Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να πραγματοποιήσουν έρευνα σχετικά με τη συχνότητα εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών χωροχρονικά και να καταγράψουν τα συμπεράσματά τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ματάλα, Α.-Λ. (2008). *Ανθρωπολογία της Διατροφής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Williams, M. H. (2003). *Διατροφή. Υγεία, ευρωστία & αθλητική απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Ματάλα, Α. & Grivetti, L. (2015). *Διατροφή και πολιτισμός* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
2. Πλέσσας, Σ. Τ. & Κίντζιου, Ε. (2007). *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*. Αθήνα: Εκδόσεις Φάρμακον-Τύπος.
3. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

2.3.B • ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA (TV, VIDEO, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ)

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στα βασικά στοιχεία και στις τεχνικές του μακιγιάζ TV-MEDIA, προκειμένου να κατανοήσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε τεχνικής και τις μεταξύ τους διαφορές. Τους/Τις προετοιμάζει για τη συνεργασία με τους υπόλοιπους συντελεστές. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην εφαρμογή μακιγιάζ που ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις κάθε φωτογράφισης, βιντεοσκόπησης και κινηματογραφικής παραγωγής, αξιοποιώντας εξειδικευμένες τεχνικές για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των εκάστοτε αναγκών. Παράλληλα, μελετώνται και αναλύονται τα φυσικά χαρακτηριστικά κάθε ατόμου, με στόχο τη δυνατότητα μεταμόρφωσής τους, όπως είναι η απόδοση μεγαλύτερης ηλικίας ή η αλλαγή φύλου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Τακτοποιούν τα απαραίτητα εργαλεία και υλικά στον χώρο εργασίας,
- Αναγνωρίζουν τα υλικά για την ψιμυθίωση κινηματογράφου, φωτογραφίας και τηλεόρασης,
- Υιοθετούν μεθόδους ψιμυθίωσης που αφορούν τα media,
- Διακρίνουν τις αρχές και τις μεθόδους που απαιτεί το μακιγιάζ για το κάθε μέσο,
- Αναγνωρίζουν τις διαφορές στις τεχνικές που απαιτεί το μακιγιάζ για το κάθε μέσο,

- Εκτιμούν την απόδοση των υλικών που χρησιμοποιούνται για κάθε μέσο,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές αυτές σε επαγγελματικό επίπεδο,
- Διαμορφώνουν ένα νεαρό άτομο σε ηλικιωμένο,
- Μετατρέπουν το γυναικείο χαρακτήρα σε ανδρικό ή και το αντίστροφο με τη βοήθεια της ψιμυθίωσης,
- Αναδεικνύουν τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για την υποστήριξη του εκάστοτε χαρακτήρα, σε συνδυασμό με τις υπάρχουσες συνθήκες,
- Οργανώνουν τον χρόνο τους, ώστε να μπορούν σε ρεαλιστικές συνθήκες να ανταποκριθούν στην εκάστοτε κατάσταση,
- Συμμετέχουν σε ομάδα εργασίας αναγνωρίζοντας τη θέση τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μακιγιάζ έγχρωμης φωτογραφίας / Μακιγιάζ ασπρόμαυρης φωτογραφίας / Μακιγιάζ βίντεο / Μακιγιάζ κινηματογράφου / Μακιγιάζ γήρανσης / Μακιγιάζ αλλαγής φύλου.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΥΛΙΚΑ ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA
2	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ (ΕΓΧΡΩΜΗΣ, ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΗΣ)
3	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ
4	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ
5	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΓΗΡΑΝΣΗΣ
6	ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΑΛΛΑΓΗΣ ΦΥΛΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΥΛΙΚΑ ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στο μακιγιάζ media με σκοπό να κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες και τον τρόπο χρήσης των υλικών του. Το συγκεκριμένο είδος μακιγιάζ χρησιμοποιείται κυρίως στον χώρο του θεάματος, της τηλεόρασης και του κινηματογράφου, αλλά και στο νυχτικό μακιγιάζ, αφού κι εκεί γίνεται χρήση καμερών φωτογράφισης και βιντεοσκόπησης.

Θα μελετηθούν τα υλικά που χρησιμοποιούνται στο μακιγιάζ media, καθώς και οι ομοιότητες και διαφορές τους με τα υλικά που χρησιμοποιούνται στο αισθητικό μακιγιάζ. Συγκεκριμένα, στο τηλεοπτικό μακιγιάζ χρησιμοποιούνται συνήθως συ-

μπαγή make-up ή σε μορφή stick, λόγω της μεγάλης καλυπτικότητάς τους και της ματ εμφάνισης που δημιουργούν. Στη συνέχεια, θα γίνει σύγκριση με τα υλικά που χρησιμοποιούνται στο κινηματογραφικό μακιγιάζ, τα οποία είναι μικρότερης πυκνότητας έτσι ώστε η καλυπτικότητά τους να μη γίνεται αντιληπτή. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι τα συγκεκριμένα make-up μπορεί να είναι σε συμπαγή ή σε υγρή μορφή, είναι αρκετά ανθεκτικά και δημιουργούν ένα ματ αποτέλεσμα. Απαραίτητη είναι η χρήση πούδρας, είτε σε ελεύθερη μορφή είτε σε συμπαγή, διότι σταθεροποιεί το τελικό αποτέλεσμα. Η γνώση των υλικών είναι σημαντική, καθώς η σωστή χρήση τους καθορίζει και το τελικό αποτέλεσμα του μακιγιάζ.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κληθούν να εφαρμόσουν τα διαφορετικά υλικά που χρησιμοποιούνται στο τηλεοπτικό και κινηματογραφικό μακιγιάζ, να καταγράψουν τις διαφορές που διαπιστώνουν στην τεχνική εφαρμογής τους καθώς και στο τελικό αποτέλεσμα που δημιουργούν.

2.3.B.2 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ (ΕΓΧΡΩΜΗΣ, ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΗΣ)

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο μακιγιάζ φωτογραφίας (έγχρωμης και ασπρόμαυρης), τα υλικά και τα χρώματα που εφαρμόζονται και το τελικό αποτέλεσμα που δημιουργούν. Η γνώση του συγκεκριμένου είδους μακιγιάζ είναι πλέον απαραίτητη για τη σωστή απόδοση του νυφικού μακιγιάζ κατά τη φωτογράφιση της νύφης αλλά και για τη χρήση σε φωτογραφίες που χρησιμοποιούνται στον έντυπο ή ηλεκτρονικό τύπο, π.χ. στη διαφήμιση.

Θα παρουσιαστούν οι τονικότητες του make-up που χρησιμοποιείται στην έγχρωμη φωτογραφία, το οποίο θα πρέπει να είναι ένα τόνο σκουρότερο από τον φυσικό τόνο του δέρματος. Θα μελετηθούν τα επιμέρους στοιχεία που δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο μακιγιάζ, όπως οι φωτοσκιάσεις και το ρουζ, καθώς και το μακιγιάζ των ματιών και των φρυδιών. Το κραγιόν θα πρέπει να είναι πιο σκούρο για να γίνει καλύτερη αποτύπωση στη φωτογραφία.

Θα αναλυθούν οι αποχρώσεις του make-up που χρησιμοποιούνται στην ασπρόμαυρη φωτογραφία, το οποίο θα πρέπει να είναι σε κίτρινους τόνους, καθώς και τα επιμέρους στοιχεία, όπως οι φωτοσκιάσεις, αλλά και η ιδιαιτερότητα του μακιγιάζ ματιών, όπου χρησιμοποιούνται συνήθως σκιές σε χρώμα καφέ, μαύρο ή κόκκινο. Τα φρύδια μακιγιάρονται πιο σκούρα από το χρώμα των μαλλιών και αποφεύγεται το ρουζ. Στα χείλη χρησιμοποιείται συνήθως καφέ απόχρωση στο κραγιόν και στο περίγραμμα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν τις τεχνικές αυτές στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους, στη συνέχεια θα τις αποτυπώσουν σε έγχρωμες ή ασπρόμαυρες φωτογραφίες κάνοντας χρήση του κινητού τους τηλεφώνου, και θα παρατηρήσουν τις ιδιαιτερότητές τους.

2.3.B.3 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα θα ασχοληθεί με το μακιγιάζ τηλεόρασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις τεχνικές τις οποίες θα κληθούν να εφαρμόσουν όσοι/-ες ασχοληθούν με αυτό το είδος μακιγιάζ, καθώς και με το νυφικό μακιγιάζ, αφού έχουμε κι εκεί χρήση καμερών βιντεοσκόπησης.

Θα κατανοήσουν, επίσης, ότι στο τηλεοπτικό μακιγιάζ λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες, για παράδειγμα αν το γύρισμα γίνεται σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, η ώρα προβολής ή γυρίσματος της τηλεοπτικής παραγωγής καθώς και το θέμα της εκπομπής, π.χ. ειδησεογραφική, ψυχαγωγική, ενημερωτική κ.ά. Αυτοί οι παράγοντες καθορίζουν τα υλικά και τη χρωματική παλέτα που θα χρησιμοποιηθούν. Σημαντική είναι και η γνώση της τεχνολογίας των καμερών που χρησιμοποιούνται, όπως αν είναι οι HD (High Definition), καθώς αυτό καθορίζει την επιλογή των προϊόντων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν με τα διαφορετικά υλικά και θα δημιουργήσουν με το κινητό τους τηλέφωνο βίντεο μικρής διάρκειας έτσι ώστε να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα. Όσοι/-ες εργαστούν στον χώρο της τηλεόρασης είναι απαραίτητο να διαθέτουν τις ανωτέρω γνώσεις, οι οποίες θα τους/τις βοηθήσουν στην επαγγελματική τους εξέλιξη.

Θα αναλυθούν τα στάδια εφαρμογής και τα υλικά του τηλεοπτικού μακιγιάζ, το οποίο ξεκινά με τη σωστά ενυδατωμένη επιδερμίδα, που αποτελεί τη βάση για την εφαρμογή του μακιγιάζ. Ακολουθεί η χρήση make-up, σε συμπαγή μορφή ή σε μορφή stick, για μεγαλύτερη κάλυψη και ματ αποτέλεσμα, σε απόχρωση που προσεγγίζει τον φυσικό τόνο του δέρματος. Στη συνέχεια, εφαρμόζονται οι φωτοσκιάσεις, καθώς και πούδρα, είτε ελεύθερη είτε συμπαγής, για τη σταθεροποίηση του μακιγιάζ. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή σκιών και κραγιόν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν τις τεχνικές του τηλεοπτικού μακιγιάζ στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους.

2.3.B.4 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

Η μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται το μακιγιάζ στον κινηματογράφο και τις τεχνικές του. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού κατανοήσουν τις τεχνικές αυτές, θα τις εφαρμόσουν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους. Η γνώση αυτή είναι σημαντική για όσους/-ες επιλέξουν να εργαστούν στον συγκεκριμένο χώρο, καθώς θα τους προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια για την επαγγελματική τους εξέλιξη.

Θα μελετηθούν οι ιδιαιτερότητες του κινηματογραφικού μακιγιάζ, με έμφαση στη γνώση του είδους του φιλμ που χρησιμοποιείται για την αποτύπωση της ταινίας (έγχρωμο ή ασπρόμαυρο), καθώς αυτό επηρεάζει καθοριστικά τις τονικότητες και τη χρωματική παλέτα που επιλέγονται. Παράλληλα, θα αναλυθεί ο ρόλος του φωτισμού (φυσικός ή τεχνητός), δεδομένου ότι επηρεάζει την απόδοση των χρωμάτων και, κατ' επέκταση, το τελικό οπτικό αποτέλεσμα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν τεχνικές κινηματογραφικού μακιγιάζ για έγχρωμο φιλμ, τόσο σε συνθήκες φυσικού όσο και τεχνητού φωτισμού. Στη συνέχεια, θα συγκρίνουν τα αποτελέσματα και θα διατυπώσουν τα συμπεράσματά τους.

Επιπλέον, θα εξεταστούν οι ιδιαιτερότητες του ασπρόμαυρου φιλμ στην απόδοση του μακιγιάζ, καθώς τα χρώματα αποδίδονται σε διαβαθμίσεις του γκρι. Για τον λόγο αυτόν, το make-up περιλαμβάνει κυρίως κίτρινες αποχρώσεις, ενώ για τα μάτια χρησιμοποιούνται μαύρο, καφέ ή κόκκινο. Αντίστοιχα, στα χείλη προτιμώνται καφέ ή κόκκινες αποχρώσεις, καθώς αποδίδονται πιο αποτελεσματικά στο ασπρόμαυρο φιλμ.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, έχοντας κατανοήσει τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο ασπρόμαυρο φιλμ, θα τις εφαρμόσουν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους τους ή στον εαυτό τους.

2.3.B.5 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα θα περιγραφεί το μακιγιάζ γήρανσης, δηλαδή η διαδικασία μεταμόρφωσης ενός νέου ατόμου σε γερασμένο. Το συγκεκριμένο είδος μακιγιάζ χρησιμοποιείται για τις ανάγκες απόδοσης ρόλων σε τηλεοπτικές σειρές, κινηματογραφικές ταινίες και θεατρικές παραστάσεις και η γνώση του είναι βασική για την απασχόληση των εκπαιδευομένων σε αυτόν τον χώρο.

Για να γίνει σωστά η εφαρμογή και απόδοση του μακιγιάζ γήρανσης, θα πρέπει πρώτα να μελετηθεί το πρόσωπο του ατόμου που θα εφαρμοστεί. Κάθε πρόσωπο αλλοιώνεται διαφορετικά σε κάθε ηλικία και οι βλάβες που παρατηρούνται διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Θα αναλυθούν οι τονικότητες του make-up που χρησιμοποιούνται για τη γήρανση, το οποίο έχει πιο ανοιχτό και πιο ψυχρό τόνο από την επιδερμίδα. Θα μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο δημιουργείται η ψευδαίσθηση της χαλάρωσης και των ρυτίδων σε όλο το πρόσωπο χρησιμοποιώντας μολύβια πιο ανοιχτά και πιο σκούρα κατά μήκος του μετώπου, στον κρόταφο (πόδι της χήνας), στο στόμα, στη ρινοπαραϊακή περιοχή και σε οποιοδήποτε άλλο σημείο υπάρχει ανάγκη, αλλά και η χρήση προσθετικών υλικών, όπως για παράδειγμα latex, για τη δημιουργία ενός μακιγιάζ γήρανσης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν φωτογραφίες με γερασμένα πρόσωπα, θα τα μελετήσουν, και μετά την επίδειξη από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες των τεχνικών του μακιγιάζ γήρανσης θα δημιουργήσουν οι ίδιοι/-ες ένα μακιγιάζ στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους ή στον εαυτό τους αξιολογώντας το αποτέλεσμα.

2.3.B.6 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΑΛΛΑΓΗΣ ΦΥΛΟΥ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα θα ασχοληθεί με το μακιγιάζ αλλαγής φύλου, είτε από γυναίκα σε άνδρα είτε το αντίστροφο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες που επιθυμούν να ασχοληθούν με το μακιγιάζ media οφείλουν να γνωρίζουν και το συγκεκριμένο είδος, καθώς εφαρμόζεται σε ρόλους τόσο στην τηλεόραση όσο και στον κινηματογράφο.

Για τη σωστή εφαρμογή του μακιγιάζ αλλαγής φύλου, απαιτείται αρχικά προσεκτική μελέτη του προσώπου στο οποίο θα εφαρμοστεί και, στη συνέχεια, επιλογή των κατάλληλων υλικών, όπως make-up, μολύβια και προσθετικά (κερί, γένια, μουστάκια, περούκες κ.ά.). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν είτε το δικό τους πρόσωπο είτε το πρόσωπο συνεκπαιδευομένου/-ης και θα καταγράψουν τα σημεία που χρειάζονται παρέμβαση, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Θα εξεταστεί η μεταμόρφωση ενός άνδρα σε γυναίκα, με έμφαση σε βασικά σημεία προσοχής, όπως η χρήση βάσης σε ροδακινιά απόχρωση, οι φωτοσκιάσεις στη μύτη για τη δημιουργία πιο λεπτού σχήματος, η στρογγυλοποίηση του μετώπου και των ζυγωματικών και η οπτική μείωση του πιγουνιού. Για την εφαρμογή αυτή, εφόσον δεν υπάρχουν άνδρες εκπαιδευόμενοι, κρίνεται σκόπιμη η χρήση ανδρικών μοντέλων, ώστε το αποτέλεσμα να προσεγγίζει πραγματικές επαγγελματικές συνθήκες.

Αντίστοιχα, θα αναλυθεί η μεταμόρφωση γυναίκας σε άνδρα και οι ιδιαιτερότητές της, όπως η χρήση ελαφρώς πιο σκούρας βάσης, η δημιουργία πιο έντονης και «βαριάς» μύτης μέσω φωτοσκιάσεων, η ενίσχυση του πιγουνιού και η δημιουργία γωνιών στο μέτωπο. Τα φρύδια τονίζονται και αποδίδονται πιο παχιά, ενώ στα ζυγωματικά εφαρμόζεται σκίαση χαμηλότερα από το οστό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν τις τεχνικές αυτές, μεταμορφώνοντας γυναίκες εκπαιδευόμενες σε άνδρες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Delamar, P. (2002). *The Complete Make-up Artist. Working in Film, Fashion, Television and Theatre*. USA: Northwestern University Press.
2. Nguyen-Grealis, L. (2015). *Art & Makeup*. USA: Laurence King Publishing.

2.3.Γ • ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στα ενδοκρινολογικά νοσήματα που σχετίζονται με την τριχοφυΐα και τις πιθανές αιτίες εμφάνισής της. Τους/Τις εκπαιδεύει στην ενζυμική αποτρίχωση και στην προετοιμασία για την εφαρμογή της ριζικής αποτρίχωσης και του laser. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται, επίσης, στην αναγνώριση των διάφορων μεθόδων μόνιμης αποτρίχωσης,

εστιάζοντας πρακτικά στην προετοιμασία και την περιποίηση μετά την εφαρμογή. Επιπλέον, εισάγονται στην έννοια του laser (τη δράση, τα είδη, τις ανεπιθύμητες επιδράσεις, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις, καθώς και από ποιους επιτρέπεται η χρήση του). Τέλος, κατονομάζονται τα μέτρα προστασίας για την ασφαλή χρήση του laser.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Συμμετέχουν στη διαμόρφωση και προετοιμασία του χώρου της αποτρίχωσης,
- Διατυπώνουν τα ενδοκρινολογικά νοσήματα που σχετίζονται με την τριχοφυΐα,
- Τηρούν τους κανόνες υγιεινής του χώρου αποτρίχωσης,
- Διακρίνουν τις μεθόδους μόνιμης αποτρίχωσης, καθώς και τις μεθόδους μόνιμης μείωσης των τριχών,
- Περιγράφουν τις διαφορές που έχει η μία μέθοδος σε σχέση με την άλλη,
- Ενημερώνουν τον/την πελάτη/-ισσα για τη σωστή μέθοδο αποτρίχωσης,
- Φροντίζουν τον/την πελάτη/-ισσα πριν και μετά την αποτρίχωση,
- Γνωρίζουν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις των μεθόδων,
- Αναλύουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μεθόδων μόνιμης αποτρίχωσης,
- Προσδιορίζουν το αναμενόμενο αποτέλεσμα,
- Περιγράφουν το πιθανό αποτέλεσμα μετά την εφαρμογή.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ενδοκρινολογικά νοσήματα / Κανόνες υγιεινής / Ενζυμική αποτρίχωση / Τριχοφυΐα / Ενδείξεις / Αντενδείξεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (1), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ
2	ΕΝΖΥΜΙΚΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ
3	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕ LASER
4	ΦΩΤΟΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ
5	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
6	ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ, ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ/-ΙΣΣΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Με τα ενδοκρινολογικά νοσήματα σχετίζονται οι ενδοκρινείς αδένες και οι ορμόνες που παράγουν, στοιχεία τα οποία έχουν αναλυθεί στο εξάμηνο Α΄ στη μαθησιακή ενότητα της Ανατομίας – Φυσιολογίας. Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα εστιάζεται στα ενδοκρινολογικά νοσήματα και ειδικά σε αυτά που προκαλούν μεταβολή στην εμφάνιση της τριχοφυΐας του ανθρώπου.

Στα ενδοκρινολογικά νοσήματα και διαταραχές εντάσσονται ο διαβήτης, ο υποθυρεοειδισμός, ο υπερθυρεοειδισμός και εν γένει νοσήματα του θυρεοειδούς, αυτοάνοσα ή μη, το πολυκυστικό σύνδρομο των ωοθηκών, η συγγενής υπερπλασία των επινεφριδίων, το σύνδρομο Cushing κ.ά. Αφού οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισαχθούν στην έννοια των ενδοκρινολογικών νοσημάτων και διαταραχών, θα κατηγοριοποιήσουν τα χαρακτηριστικά τους και θα τα συσχετίσουν με τη δυσλειτουργία των τριχών.

Σε κάποια ενδοκρινολογικά νοσήματα και διαταραχές, αποτελεί σύμπτωμα η τριχόπτωση, ενώ σε άλλα, που είναι και αυτά στα οποία θα δοθεί έμφαση, σύμπτωμα αποτελεί η αύξηση εμφάνισης των τριχών. Στα τελευταία ανήκουν για παράδειγμα το πολυκυστικό σύνδρομο των ωοθηκών και το σύνδρομο Cushing, όπου, μεταξύ άλλων, η μη φυσιολογική ανάπτυξη των τριχών είναι ιδιαίτερα εμφανής στο πρόσωπο, στην πλάτη και στο στήθος στην πρώτη περίπτωση, και στα χέρια, στο πρόσωπο και γύρω από την κοιλιά στη δεύτερη περίπτωση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν το γεγονός ότι σε κάποιες περιπτώσεις, όπως στην περίπτωση που ο/η πελάτης/-ισσα δεν έχει επισκεφθεί τον/την αρμόδιο/-α γιατρό, ώστε να προβεί στις κατάλληλες εξετάσεις, η αντιμετώπιση της τριχοφυΐας είναι δύσκολη εάν όχι αδύνατη.

2.3.Γ.2 | ΕΝΖΥΜΙΚΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν δύο εκ των μόνιμων μεθόδων αποτρίχωσης, την ενζυμική ή βιολογική και την ηλεκτρική αποτρίχωση.

Για να πραγματοποιηθεί η ενζυμική αποτρίχωση απαραίτητη γνώση αποτελεί η αποτρίχωση με ζεστό ή κρύο κερί, που οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν λάβει στο προηγούμενο εξάμηνο, στην υποενότητα με τίτλο «Προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας». Στην παρούσα υποενότητα, θα εξακολουθήσουν την εφαρμογή ζεστού και κρύου κεριού, συνεχίζοντας με την εφαρμογή των ενζύμων, με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Συνάμα, θα μάθουν ποια είναι τα ένζυμα που δύνανται να χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία της ενζυμικής αποτρίχωσης και με ποιον τρόπο δρουν, καταλήγοντας σε μόνιμη αραίωση ή εξαφάνιση των τριχών. Θα δοθεί έμφαση στις περιοχές που κατά κύριο λόγο εφαρμόζεται η ενζυμική αποτρίχωση και θα εξηγηθεί ο λόγος.

Η ηλεκτρική αποτρίχωση βασίζεται στη χρήση του ηλεκτρικού ρεύματος για την απομάκρυνση των τριχών, το οποίο, μέσω μιας βελόνας μικρής διαμέτρου, εισχωρεί στον θύλακα της τρίχας. Το γεγονός αυτό αποτελεί απαγορευτικό παράγοντα για την εφαρμογή της από τους/τις υποφαινόμενους/-ες εκπαιδευόμενους/-ες. Σε θεωρητικό επίπεδο, θα γνωρίσουν έννοιες, όπως θερμόλυση, ηλεκτρόλυση και μέθοδο Blend, κατανοώντας τις διαφορές των ρευμάτων και του τρόπου δράσης τους. Οι εφαρμογές που θα γίνουν στο πεδίο αυτό από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες αφορούν στην προετοιμασία της περιοχής που πρόκειται να αποτριχωθεί και έπειτα ακολουθεί η φροντίδα της αποτριχωμένης περιοχής.

2.3.Γ.3 | ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΜΕ LASER

Στόχος της μαθησιακής υποεπότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εισαχθούν στην αποτρίχωση με laser, που αποτελεί μόνιμη μέθοδο αποτρίχωσης.

Θα γνωρίσουν πώς παράγονται οι δέσμες laser, τις ιδιότητές τους και την επίδρασή τους στους ιστούς. Στη συνέχεια, θα διακρίνουν τους τύπους τους, σημειώνοντας πως σε κάθε χρονική περίοδο ενδεχομένως να έχουν διαφοροποιηθεί, καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται και συνεχώς προστίθενται κι άλλοι τύποι με ξεχωριστά στοιχεία και ενδεχομένως άλλες εφαρμογές. Οι ευρέως διαδεδομένοι τύποι laser που χρησιμοποιούνται για την αποτρίχωση είναι οι: Alexandrite laser, Διοδικό (Diode) laser, Nd:YAG laser.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τα είδη laser ως προς το μήκος κύματος που εκπέμπουν και τον τρόπο που αυτό σχετίζεται με το χρώμα της τρίχας και του δέρματος. Επίσης, θα ενημερωθούν για την προτεινόμενη συχνότητα συνεδριών.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η για να προετοιμάσει την περιοχή που πρόκειται να αποτριχωθεί, που περιλαμβάνει τον πολύ σχολαστικό καθαρισμό της, ιδιαίτερα όταν ο/η πελάτης/-ισσα φοράει μακιγιάζ, οριοθέτησή της κ.λπ. Μετά το πέρας της συνεδρίας, αν παρουσιαστεί οίδημα, ενδεχομένως να χρειαστεί να τοποθετηθούν παγοκύστες στην περιοχή, γεγονός το οποίο θα πρέπει να είναι οικείο στον/στην εκπαιδευόμενο/-η. Σε κάθε περίπτωση, θα εκπαιδευτεί ώστε να ακολουθεί τις οδηγίες του/της υπευθύνου/-ης που εφάρμοσε την αποτρίχωση.

2.3.Γ.4 | ΦΩΤΟΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποεπότητα, θα αναλυθούν οι συσκευές έντονου παλμικού φωτός (IPL), οι οποίες εκπέμπουν μη συνεκτικό φως σε ευρύ φάσμα μηκών κύματος και χρησιμοποιούνται για την οριστική απομάκρυνση των τριχών.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την έννοια των φίλτρων που τοποθετούνται στις συσκευές αυτές και τον συσχετισμό τους με τα μήκη κύματος. Επιπλέον, θα κατανοήσουν τη σημασία της εφαρμογής του τζελ πριν από την έναρξη της διαδικασίας αλλά και τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται.

Θα γίνουν γνώστες, λοιπόν, για το πώς προετοιμάζεται η περιοχή στην οποία θα εφαρμοστεί η φωτοαποτρίχωση, καθώς, εκτός από την εφαρμογή του τζελ, ακολουθούν κι επιπλέον βήματα. Επίσης, θα μάθουν να φροντίζουν την περιοχή στην οποία εφαρμόστηκε μόνιμη αποτρίχωση με τη μέθοδο της φωτοαποτρίχωσης, μετά το πέρας αυτής. Η διαδικασία της προετοιμασίας της περιοχής για την αποτρίχωση και της φροντίδας της περιοχής μετά την αποτρίχωση θα επιδειχθούν σε εργαστηριακό επίπεδο, παρά το γεγονός ότι δεν θα μεσολαβήσει η διαδικασία της φωτοαποτρίχωσης.

Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν συμπληρώσει την επαφή τους με όλες τις πιθανές μεθόδους αποτρίχωσης. Έτσι, θα έχουν πλήρη εικόνα για όλες τις μεθόδους και ικανότητα σύγκρισής τους. Ωστόσο, για να έχουν σωστή κρίση θα πρέπει να γνωρίζουν τις ενδείξεις και αντενδείξεις των μεθόδων, στις οποίες αναφέρεται η επόμενη υποενότητα.

2.3.Γ.5 | ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν οι ενδείξεις και αντενδείξεις όλων των εφαρμογών που παρατέθηκαν στις προηγούμενες ενότητες και αφορούν τη μόνιμη αποτρίχωση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, εφόσον κατανοήσουν τον τρόπο δράσης των ενζύμων, θα αντιληφθούν και την αποτελεσματικότητα της ενζυμικής αποτρίχωσης. Ωστόσο, καθώς η ενζυμική αποτρίχωση εμπεριέχει χρήση κεριού, φέρει και τις αντενδείξεις της αποτρίχωσης με κέρι ζεστό ή κρύο, που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο εξάμηνο στην αντίστοιχη ενότητα και υποενότητα.

Όσον αφορά την ηλεκτρική αποτρίχωση, την εφαρμογή laser και τη φωτοαποτρίχωση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε μεθόδου ώστε να είναι σε θέση να προτείνουν την ενδεδειγμένη στον χώρο που εργάζονται και στον οποίο εφαρμόζονται όλες ή κάποιες από αυτές τις μεθόδους. Σημαντικό, επίσης, κρίνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις διαφοροποιήσεις ενδείξεων και αντενδείξεων, ανάμεσα στα διαφορετικά είδη laser.

Τέλος, θα επισημανθεί η σπουδαιότητα της γνώσης των οδηγιών, όπως αποφυγή ήλιου, νερού κ.λπ., που θα πρέπει να δοθούν στον/στην πελάτη/-ισσα μετά την αποχώρηση από τον χώρο των εφαρμογών, όταν έχει πραγματοποιηθεί μόνιμη αποτρίχωση. Ιδιαίτερα χρήσιμη κρίνεται, επίσης, η γνώση των παρενεργειών από την εφαρμογή των μεθόδων εν γένει ώστε να ενημερωθεί και ο/η πελάτης/-ισσα.

Μετά το πέρας της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν, απρόσκοπτα, να περάσουν στην επόμενη, με τίτλο «Σύγκριση μεθόδων - προσέγγιση πελατών», καθώς θα έχουν τα εφόδια να συγκρίνουν όλες τις μεθόδους αποτρίχωσης και επομένως να προτείνουν την καταλληλότερη στον/στην πελάτη/-ισσα.

2.3.Γ.6 | ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ, ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ/-ΙΣΣΩΝ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενοότητα βρίσκεται στο τέλος όλων των υποενοτήτων της αποτρίχωσης, καθώς συνδυάζει γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες όλων των προηγούμενων.

Για να πραγματοποιηθεί η σύγκριση μεθόδων θα πρέπει να είναι γνωστές στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, αφενός όλες οι μέθοδοι, αφετέρου επιπλέον στοιχεία, όπως ο τύπος του δέρματος, η κατάστασή του, ο τύπος, η πυκνότητα και η κατανομή της τρίχας, ενδεχόμενα ορμονικά προβλήματα, η ανθεκτικότητα του/της πελάτη/-ισσας και τέλος οι διαθέσιμες μέθοδοι αποτρίχωσης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, κατά τη λήψη ιστορικού του/της πελάτη/-ισσας, είναι σημαντικό να διερευνούν τις προσδοκίες του/της, καθώς και αν έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν μέθοδοι αποτρίχωσης. Επιπλέον, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τυχόν διαταραχές του ορμονικού προφίλ, πρόσφατη έκθεση στον ήλιο, πιθανές λοιμώξεις, ενδεχόμενη εγκυμοσύνη και φαρμακευτική αγωγή. Συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη γνώση των ενδείξεων και αντενδείξεων της κάθε εφαρμογής, και βέβαια με την υπόδειξη και έγκριση του/της υπευθύνου/-ης του χώρου, μπορούν να προτείνουν την καλύτερη μέθοδο αντιμετώπισης της τριχοφυΐας στον/στην εκάστοτε πελάτη/-ισσα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω εργασιών, προτείνεται να συγκεντρώσουν τα στοιχεία που κρίνουν ότι απαιτείται να περιλαμβάνονται στο ιστορικό του/της πελάτη/-ισσας. Προτείνεται να γίνει συζήτηση επάνω στα στοιχεία αυτά με τον/την εκπαιδευτή/-τρια και, τέλος, παιχνίδι ρόλων με τους/τις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους για να εξοικειωθούν με τη διαδικασία, ώστε να είναι ευκολότερο να τη διεκπεραιώσουν σε αντίστοιχο εργασιακό περιβάλλον.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γκρεκ, Ι. (2005). *Αισθητικά προβλήματα από ενδοκρινολογικά νοσήματα*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.
2. Λεονταρίδου, Ι. Χ. (2006). *Αποτρίχωση με LASER και IPL*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
3. Διαμάντη-Κανδαράκη, Ε. Δ. (2020). *Εφαρμοσμένη Ενδοκρινολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Ζήτα.

Συμπληρωματικές

1. Λεονταρίδου, Ι. Χ. (2010). *Μέθοδοι Αποτρίχωσης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
2. Goldberg, D. J. (2008). *Laser Hair Removal*. USA: CRC Press.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην ιστορία, τις ιδιότητες και στα είδη των αιθέριων ελαίων που χρησιμοποιούνται στην Αισθητική, καθώς και πώς αυτά χρησιμοποιούνται για αισθητικούς (πχ. κατά της κυτταρίτιδας) και χαλαρωτικούς σκοπούς. Τους/Τις εκπαιδεύει στην επίδραση των αιθέριων ελαίων στον οργανισμό και πιο συγκεκριμένα στο νευρικό, το αναπνευστικό και το μυϊκό σύστημα, ενώ, ταυτόχρονα μελετώνται ο τρόπος απορρόφησης των ελαίων και η εφαρμογή μάλαξης με τη χρήση αυτών. Σημαντική βαρύτητα δίνεται στην ασφάλεια των φυτοθεραπευτικών σκευασμάτων και στον τρόπο ορθής χρήσης τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα ιστορικά στοιχεία για την αρωματοθεραπεία,
- Υποστηρίζουν την έννοια της αρωματοθεραπείας,
- Εκτιμούν την εφαρμογή των κυριότερων αιθέριων ελαίων και τις ιδιότητές τους,
- Αντιπαραβάλλουν τα αιθέρια έλαια, με βάση τις φυσικές τους ιδιότητες,
- Διακρίνουν τα λάδια βάσης και τη χρήση τους,
- Περιγράφουν τον τρόπο εξαγωγής των αιθέριων ελαίων,
- Επεξηγούν την επίδραση των ελαίων στον οργανισμό,
- Εφαρμόζουν αιθέρια έλαια και τεχνικές αρωματοθεραπείας,
- Χρησιμοποιούν τη μάλαξη της αρωματοθεραπείας,
- Προτείνουν συνδυασμούς αιθέριων ελαίων, ανάλογα με την περίπτωση,
- Υποστηρίζουν τη διαφορετικότητα στην απόδοση των αιθέριων ελαίων κατά την εισπνοή,
- Διατυπώνουν τις φαρμακολογικές δράσεις των αιθέριων ελαίων,
- Συνοψίζουν το κανονιστικό πλαίσιο για τα αρωματοθεραπευτικά και φυτοθεραπευτικά σκευάσματα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αιθέρια έλαια / Φυτικά έλαια / Αρωματικές νότες / Τεχνικές αρωματοθεραπείας / Αιθέρια έλαια στην αισθητική / Μάλαξη με αιθέρια έλαια.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (1), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
2	ΕΞΑΓΩΓΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ
3	ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ – ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ: ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ
4	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ
5	ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
6	ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην αρωματοθεραπεία μέσω του ορισμού και της ιστορικής αναδρομής της. Θα γνωρίσουν τον ορισμό της αρωματοθεραπείας και σημαντικά ιστορικά στοιχεία, τα οποία θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν τη σημασία της ως εναλλακτική μέθοδο αντιμετώπισης αισθητικών προβλημάτων.

Η ανάλυση του όρου «αρωματοθεραπεία» θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν πώς η χρήση των αιθέριων ελαίων προάγει τη σωματική και την ψυχική υγεία μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης. Θα γίνει αναφορά στο πώς επιδρά το «άρωμα» στις διαφορετικές πτυχές της ζωής μας και οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω του καταιγισμού ιδεών, θα αναφέρουν θεραπευτικές τεχνικές που γνωρίζουν και χρησιμοποιούνται ακόμα, στις οποίες γίνεται χρήση βοτάνων ή αιθέριων ελαίων.

Μέσω της ιστορικής αναδρομής, θα διαπιστώσουν ότι αρωματοθεραπευτικά μείγματα προτείνονταν για μια πληθώρα παθήσεων σε όλους τους λαούς και σε όλες τις εποχές. Από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη και τον Γαληνό μέχρι τον René-Maurice Gattefossé και τη Marguerite Maury, αναδεικνύεται η διαχρονική αξία των αρωματικών ουσιών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την εξέλιξη της χρήσης τους από την Αρχαία Ελλάδα έως την Κίνα, την Ινδία και την Ευρώπη, καθώς και τη σημαντική συμβολή της αρωματοθεραπείας στην πρόοδο της ιατρικής και της φαρμακευτικής επιστήμης.

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό πώς δρα η αρωματοθεραπεία στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (μυϊκό, αναπνευστικό, νευρικό), ώστε να αναδειχθεί η σημασία της χρήσης αρωματοθεραπευτικών μειγμάτων στην αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων.

2.3.Δ.2 | ΕΞΑΓΩΓΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τον τρόπο εξαγωγής αιθέριων ελαίων από τα διαφορετικά μέρη των φυτών. Μέσα

από αυτή τη διαδικασία, θα κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες κάθε μεθόδου εξαγωγής, καθώς και τις διακυμάνσεις στην ποιότητα και την τιμή των αιθέριων ελαίων. Η γνώση αυτή θα τους βοηθήσει στη σωστή επιλογή κατά την αγορά, στην αναγνώριση της αυθεντικότητας και της ποιότητας των προϊόντων, ενώ παράλληλα θα αποτελέσει σημαντικό εφόδιο για την επαγγελματική τους εξέλιξη.

Παράλληλα, θα παρουσιαστούν οι βασικές μέθοδοι εξαγωγής αιθέριων ελαίων, οι οποίες συνοψίζονται σε τρεις κύριες κατηγορίες: την έκθλιψη, την απόσταξη και την εκχύλιση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τις μεθόδους αυτές και να αναγνωρίζουν ποια μέρη του φυτού αξιοποιούνται σε καθεμία (π.χ. άνθη, φύλλα, φλοιός, ρίζες, καρποί).

Τα αιθέρια έλαια αποτελούν υψηλής συγκέντρωσης χημικά σύμπλοκα ουσιών, τα οποία παράγονται σε εξειδικευμένους μικροσκοπικούς θύλακες των φυτών, όπως στα πέταλα των λουλουδιών, στα φύλλα, στον φλοιό, στη φλούδα των καρπών και στις ρίζες.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί και στους κανόνες ορθής αποθήκευσης και συντήρησης τόσο των αιθέριων ελαίων όσο και των μειγμάτων τους, ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητα και η διάρκεια ζωής τους. Τέλος, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αντιστοίχισης, συνδέοντας τα μέρη των φυτών με τις κατάλληλες μεθόδους εξαγωγής, καθώς και με τους ενδεδειγμένους τρόπους αποθήκευσης των αιθέριων ελαίων.

2.3.Δ.3 | ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ – ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ: ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα κατανοήσουν τι είναι τα αιθέρια έλαια και τα φυτικά έλαια, τις διαφορές και ιδιότητές τους, καθώς και πώς αυτά μπορούν να συνδυαστούν προκειμένου να δημιουργήσουν ένα μείγμα που θα ανταποκρίνεται στις ιδιαιτερότητες της προτεινόμενης αισθητικής θεραπείας.

Στο πλαίσιο αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενημερωθούν για τη διάκριση ανάμεσα στα αιθέρια και στα φυτικά έλαια και θα πειραματιστούν με τη χρήση τους. Θα καταγράψουν τις αντιλαμβανόμενες διαφορές και θα κάνουν έρευνα για να διαπιστώσουν αν τα αποτελέσματά τους είναι ορθά. Επιπλέον, θα γίνει κατανοητό ότι τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες με αυξημένη πτητικότητα, σε αντίθεση με τα φυτικά έλαια (αμυγδαλέλαιο, βερυκοκέλαιο κ.ά.), τα οποία δεν είναι πτητικά, ενώ θα γίνει αντιληπτό ότι χρησιμοποιούνται ως μέσο διάλυσης των αιθέριων ελαίων προκειμένου να γίνει αποτελεσματικότερη η εφαρμογή τους στο δέρμα.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τις βασικές ιδιότητες και των αιθέριων και των φυτικών, ώστε να είναι ικανοί/-ές να επιλέγουν το κατάλληλο έλαιο ανάλογα με τα αποτελέσματα που θέλουν να πετύχουν. Κάποιες από αυτές τις ιδιότητες είναι αναλγητικές, αναισθητικές, αντιαλλεργικές, αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, αντιφλεγμονώδεις, αποσυμφορητικές, αποτοξινωτικές, αποχρεμπτικές, διεγερτικές, επουλωτικές, μαλακτικές κ.λπ.

Επιπλέον, θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δημιουργήσουν θεραπευτικά μείγματα και τη σημασία της συνέργειας, που αποτελεί θεμελιώδη γνώση στην αποτελεσματικότερη χρήση της αρωματοθεραπείας για αισθητικούς λόγους.

2.3.Δ.4 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η εφαρμογή της αρωματοθεραπείας μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολλές και διαφορετικές τεχνικές. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις βασικές αρωματοθεραπευτικές τεχνικές, καθώς και τις ενδείξεις και αντενδείξεις τόσο κάθε τεχνικής όσο και της χρήσης αιθέριων ελαίων. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις κατάλληλες τεχνικές ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε θεραπείας.

Το εύρος των αρωματοθεραπευτικών τεχνικών είναι μεγάλο και μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τη θεραπευτική προσέγγιση. Στον χώρο της αισθητικής, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια διαφορετικών τύπων μάλαξης, όπως η χαλαρωτική ή η μάλαξη για την κυτταρίτιδα. Επιπλέον, μπορούν να συνδυαστούν με λουτρά που περιέχουν αιθέρια έλαια, με ζεστές πετσέτες ή με θερμές ηφαιστειακές πέτρες εμποτισμένες με αιθέρια έλαια. Στο πλαίσιο αυτό, θα παρουσιαστούν οι βασικότερες τεχνικές, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν αποτελεσματικά.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση της σημασίας των ενδείξεων και αντενδείξεων των επιμέρους τεχνικών, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να επιλέγουν την κατάλληλη προσέγγιση. Για παράδειγμα, θα εξεταστούν περιπτώσεις όπως η ανακούφιση από μυοσκελετικούς πόνους, η αποχρεμπτική δράση ορισμένων αιθέριων ελαίων, αλλά και παράγοντες όπως αλλεργίες, άσθμα ή δυσανεξία σε αρώματα. Η γνώση αυτή συνδυάζεται με τη σωστή λήψη ιατρικού ιστορικού, ώστε να διαμορφώνεται μια ολοκληρωμένη εικόνα για τον/την πελάτη/-ισσα.

Τέλος, προτείνεται στους/στις εκπαιδευτές/-τριες η αξιοποίηση της τεχνικής του παιχνιδιού ρόλων, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες θα αναλαμβάνουν εναλλάξ τον ρόλο του/της πελάτη/-ισσας και του/της αισθητικού.

2.3.Δ.5 | ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, θα αναλυθεί ο τρόπος χρήσης των αιθέριων ελαίων στην αισθητική. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την κατανομή των σημαντικότερων αιθέριων ελαίων που χρησιμοποιούνται στις αισθητικές περιποιήσεις, τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δημιουργήσουν μείγματα αλλά και τις τεχνικές με τις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν τα μείγματα αυτά στο δέρμα.

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αισθητική κατατάσσονται ανάλογα με τη φαρμακολογική δράση και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της αισθητικής θεραπείας. Δεν εφαρμόζονται απευθείας πάνω στο δέρμα, παρά σε ελάχιστες εξαιρέσεις, ενώ η εφαρμογή γίνεται πάντα χρησιμοποιώντας σαν βοηθό ένα φυτικό

έλαιο, π.χ. αμυγδαλέλαιο, μέσα στο οποίο διαλύονται τα αιθέρια έλαια σε διαφορετικές αναλογίες. Ανάλογα με τα προσδοκόμενα αποτελέσματα της θεραπείας που θα επιλέξουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, προτείνεται να δημιουργήσουν ένα δικό τους αρωματοθεραπευτικό μείγμα δικαιολογώντας την επιλογή των αιθέριων και φυτικών ελαίων.

Γνωρίζοντας ότι τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν το μυαλό και το σώμα εισχωρώντας μέσα από το οσφρητικό σύστημα και το δέρμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να σκεφτούν τεχνικές που χρησιμοποιούν είτε τη μία διαδρομή είτε και τις δύο.

Η επιτυχημένη χρήση των αιθέριων ελαίων στην αισθητική είναι συνάρτηση της γνώσης του κανονιστικού πλαισίου για τα αρωματοθεραπευτικά και φυτοθεραπευτικά σκευάσματα, των ιδιοτήτων των αιθέριων και των φυτικών ελαίων, καθώς των ενδείξεων και αντενδείξεων του κάθε συστατικού, έτσι ώστε να αποφευχθούν ανεπιθύμητες παρενέργειες.

2.3.Δ.6 | ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η αρωματοθεραπευτική μάλαξη δεν αποτελεί ένα καινούργιο πεδίο για την αισθητική. Ο όρος αναφέρεται στη μάλαξη με τη χρήση αρωματοθεραπευτικών μειγμάτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα ενημερωθούν για τα διαφορετικά είδη μάλαξης όπου μπορούν να κάνουν χρήση των αιθέριων ελαίων και θα κατανοήσουν τη σημασία τους στην υγεία και ευεξία του ανθρωπίνου σώματος.

Τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα με την εισπνοή ή με την απορρόφηση μέσω του δέρματος. Για μάλαξη, τα αιθέρια έλαια διαλύονται σε ένα μείγμα από φυτικά έλαια. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τις τεχνικές μάλαξης όπου μπορούν να χρησιμοποιήσουν αρωματοθεραπευτικά μείγματα, όπως είναι η ηρεμιστική, η μάλαξη κυτταρίτιδας, η ρεφλεξολογική, η αγιουβερδική και άλλες εναλλακτικές τεχνικές.

Τα αρώματα χωρίζονται σε διαφορετικές νότες, οι οποίες εξαρτώνται από την πτητικότητα του κάθε αιθέριου ελαίου. Τα αιθέρια έλαια διακρίνονται σε υψηλές νότες ή νότες κορυφής, σε μεσαίες νότες ή νότες καρδιάς και σε χαμηλές νότες ή νότες βάσης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τον τρόπο με τον οποίο δρουν τα αιθέρια έλαια μέσω του αναπνευστικού συστήματος, πειραματιζόμενοι/-ες με τα διαφορετικά αιθέρια έλαια και τα μείγματά τους προκειμένου να μπορούν να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές νότες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Χρηστίδης, Ν. (2021). *Αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια και η θεραπευτική δράση τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Αιώρα.
2. Farrer-Halls, G. (2007). *Η βίβλος της αρωματοθεραπείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ισόρροπον.
3. Price, Sh. (2007). *Πρακτική Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής.

Συμπληρωματικές

1. Κατσιώτης, Σ. Θ. & Χατζοπούλου, Π. Σ. (2019). *Αρωματικά φαρμακευτικά φυτά και αιθέρια έλαια*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
2. Lawless, J. (2013). *The Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well Being*. USA: Red Wheel Weiser.

2.3.E • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τα νέα υλικά και τις σύγχρονες τεχνικές προσθετικής νυχιών και διακόσμησης αυτών. Στα τεχνητά νύχια, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην τεχνική του τζελ, του ακρυλικού και του ακρυτζέλ, στη φυσική ενίσχυση του νυχιού ή στην επέκταση, εφαρμόζοντας τις προαναφερθείσες μεθόδους με ταυτόχρονη χρήση tip ή φόρμας. Επίσης, εκπαιδεύονται στη ζωγραφική και στη διακόσμηση των νυχιών, είτε πρόκειται για φυσικά είτε για τεχνητά, χρησιμοποιώντας όλα τα υλικά, μεμονωμένα ή σε συνδυασμούς.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Τακτοποιούν τον χώρο εργασίας τους,
- Επιλέγουν τα κατάλληλα εργαλεία και υλικά για την εργασία τους,
- Εφαρμόζουν την τεχνική του τζελ,
- Εφαρμόζουν την τεχνική του ακρυλικού,
- Συντηρούν αποτελεσματικά τα τεχνητά νύχια,
- Αφαιρούν τα τεχνητά νύχια,
- Σχεδιάζουν και να διακοσμούν τα τεχνητά νύχια,
- Επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο επιμήκυνσης των νυχιών,

- Επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο ενίσχυσης των νυχιών,
- Αιτιολογούν τις επιλογές τους,
- Συγκρίνουν τα αποτελέσματα μεθόδων και εργασιών,
- Διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο τους με βάση την εργασία που τους έχει ανατεθεί.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Εργαλεία – Υλικά τεχνητών νυχιών / Επιμήκυνση νυχιού / Τεχνικές ονυχοπλαστικής / Τεχνικές αφαίρεσης / Συντήρηση / Διακόσμηση τεχνητών νυχιών.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ
2	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
3	ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΜΗΚΥΝΣΗΣ ΝΥΧΙΩΝ (ΤΙΡ, ΦΟΡΜΑ)
4	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ: ΤΖΕΛ, ΑΚΡΥΛΙΚΟ, ΑΚΡΥΤΖΕΛ (ACRYGEL)
5	ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ
6	ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Ε.1 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα πραγματεύεται τα εργαλεία, τα καλλυντικά και τον γενικότερο εξοπλισμό του χώρου όπου πραγματοποιούνται περιποιήσεις τεχνητών νυχιών.

Για να πραγματοποιηθεί μια περιποίηση ονυχοπλαστικής γίνεται χρήση συγκεκριμένου εξοπλισμού, αναλώσιμου και μη αναλώσιμου. Στην κατηγορία του μη αναλώσιμου εξοπλισμού συμπεριλαμβάνονται το τραπέζι της ονυχοπλαστικής, η συσκευή αναρρόφησης σκόνης, ο κλίβανος αποστείρωσης. Στην κατηγορία του αναλώσιμου εξοπλισμού συμπεριλαμβάνονται οι πολυμεριστές UV ή LED, η ακρυλική σκόνη, το υγρό ακρυλικό, το γυάλινο ποτηράκι, το τζελ (μονοφασικό, τριφασικό, τζελ χρώματος, τζελ επικάλυψης), το ακρυτζέλ, τα dual tips, οι φόρμες, τα tips, το primer, το nail cleaner, τα πινέλα ακρυλικού και τζελ, τα χαρτάκια κυτταρίνης κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα παραπάνω μέσα από την ανάθεση εργασιών για τη δημιουργία λίστας εξοπλισμού, επικαιροποιώντας τη με τα υλικά που χρησιμοποιούνται για περιποιήσεις ονυχοπλαστικής ακολουθώντας τις τάσεις της μόδας.

Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σημασία της κατηγοριοποίησης του εξοπλισμού και της σωστής επιλογής υλικών και εργαλείων για τη δημιουργία χώρου ονυχοπλαστικής, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες. Παράλληλα, θα ενημερωθούν για την εξέλιξη των υλικών μέσα από την έρευνα και τις νέες τάσεις της μόδας.

2.3.E.2 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στη μαθησιακή υποενότητα αναλύεται η σημασία της σωστής οργάνωσης του χώρου εργασίας για τη σωστή εφαρμογή περιποιήσεων ονυχοπλαστικής τόσο για τον/την επαγγελματία όσο και για τον/την πελάτη/-ισσα.

Ο χώρος εργασίας ενός καταστήματος που προσφέρει υπηρεσίες ονυχοπλαστικής θα πρέπει να πληροί συγκεκριμένες προδιαγραφές. Αρχικά, θα πρέπει να υπάρχει επαρκής εξαερισμός, ιδανικά με φυσική ροή ανανέωσης αέρα, αλλιώς με τεχνητά μέσα. Τα υλικά και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία της ονυχοπλαστικής δημιουργούν σκόνη ή αναθυμιάσεις που είναι επικίνδυνες κυρίως για τους/τις επαγγελματίες αλλά και τους/τις πελάτες/-ισσες. Τα χρώματα θα πρέπει να είναι απαλά (ροζ, μωβ, γαλάζιο, πράσινο, κίτρινο κ.ά.) και να δημιουργούν κλίμα ηρεμίας. Η θερμοκρασία θα πρέπει να είναι σταθερή χωρίς να δημιουργεί δυσφορία και ο φωτισμός φυσικός αν είναι δυνατόν, αλλιώς τεχνητός χωρίς να κουράζει τα μάτια. Ο χώρος να είναι καθαρός, με απλή διακόσμηση και εμφανή σταθμό αποστείρωσης και απολύμανσης εργαλείων. Σημαντική είναι η χωροταξική τοποθέτηση των χώρων εφαρμογής περιποίησης ονυχοπλαστικής με στόχο την αποτελεσματικότερη εφαρμογή των περιποιήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να επικεντρωθούν αρχικά στη σωστή χωροταξία, δημιουργώντας μια κάτοψη που θα αποτυπώνει τη διαρρύθμιση ενός καταστήματος παροχής υπηρεσιών ονυχοπλαστικής. Η κάτοψη αυτή μπορεί να εμπλουτιστεί με προτάσεις για το χρώμα των χώρων και για τα συστήματα εξαερισμού και φωτισμού.

2.3.E.3 | ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΜΗΚΥΝΣΗΣ ΝΥΧΙΩΝ (ΤΙΡ, ΦΟΡΜΑ)

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στους τρόπους που χρησιμοποιούνται για την επιμήκυνση των φυσικών νυχιών, καθώς και στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κάθε τρόπου.

Μια μεγάλη μερίδα γυναικών έχει συνηθίσει να έχει μακριά και περιποιημένα νύχια. Πολλές φορές τα φυσικά τους νύχια δεν μπορούν να μακρύνουν τόσο είτε λόγω τραυματισμού είτε λόγω φυσικής ευθραυστότητας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο/η επαγγελματίας χρησιμοποιεί έναν από τους τρόπους επιμήκυνσης των νυχιών, όπως είναι η εφαρμογή *tip* ή φόρμας. Τα *tip* υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία στην αγορά και για την εφαρμογή τους χρειάζεται να υπάρχει ελεύθερο άκρο, καθώς το επεκτείνει. Αντίθετα, η φόρμα τοποθετείται στην άκρη του υπονυχίου, χωρίς να υπάρχει αναγκαστικά ελεύθερο άκρο, και ουσιαστικά χρησιμοποιείται για δημιουργία ελεύθε-

ρου άκρου και πολλές φορές και για τη δημιουργία ονυχιαίας πλάκας σε περίπτωση που υπάρχει απώλειά της.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ύστερα από την επίδειξη από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες, θα εφαρμόσουν τις διαφορετικές τεχνικές επιμήκυνσης νυχιών σε μοντέλα είτε σε εκπαιδευτικό χέρι, και θα κατανοήσουν τις ιδιαιτερότητες της κάθε τεχνικής, ανακαλύπτοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ερευνήσουν στο Διαδίκτυο για τεχνικές επιμήκυνσης που εφαρμόζονται σε περιπτώσεις απώλειας νυχιού, καθώς και για νέα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιούνται σε αυτές τις περιπτώσεις.

2.3.E.4 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ: ΤΖΕΛ, ΑΚΡΥΛΙΚΟ, ΑΚΡΥΤΖΕΛ (ACRYGEL)

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στις τεχνικές ονυχοπλαστικής που χρησιμοποιούνται σε έναν χώρο εφαρμογής περιποιήσεων νυχιών, οι οποίες είναι το τζελ, το ακρυλικό και το ακρυτζέλ.

Για τη δημιουργία τεχνητών νυχιών χρησιμοποιούνται διαφορετικά υλικά ανάλογα με τις προτιμήσεις των πελατών/-ισών, τις ιδιαιτερότητες των νυχιών και τον λόγο εφαρμογής τέτοιων τεχνικών στα νύχια. Όλες οι τεχνικές ξεκινούν από την ίδια βάση. Επιλέγεται αν θα γίνει επιμήκυνση του φυσικού νυχιού, και με ποιον τρόπο, ή αν θα ενισχυθεί η φυσική βάση του. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές/-τριες θα παρουσιάσουν το λιμάρισμα στο φυσικό νύχι, τον τρόπο δημιουργίας τραχιάς επιφάνειας με buffer και αφυδάτωσης του φυσικού νυχιού με primer. Στη συνέχεια, αναλύεται η τοποθέτηση του υλικού ονυχοπλαστικής και συγκεκριμένα το τζελ, το ακρυλικό και ο συνδυασμός τζελ και ακρυλικού. Κάθε τεχνική έχει τις ιδιαιτερότητές της τόσο κατά την εφαρμογή του υλικού όσο και τις πρώτες μέρες μετά την εφαρμογή του. Δεν εφαρμόζονται όλες οι τεχνικές σε όλες τις ποιότητες νυχιών και πρέπει να τονιστούν από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες οι κανόνες που πρέπει να τηρούνται κατά την εφαρμογή, για την αποφυγή δημιουργίας προβλημάτων στα νύχια.

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής ονυχοπλαστικής, επεξεργάζονται τα υλικά και εφαρμόζουν τις διαφορετικές τεχνικές σε μοντέλα ή σε εκπαιδευτικό χέρι. Προτείνεται να εξασκηθούν σε όλες τις τεχνικές ονυχοπλαστικής, να ανακαλύψουν ιδιαιτερότητες καθώς και νέες τεχνικές και να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους με τους/τις συνεκπαιδευόμενους/-ες.

2.3.E.5 | ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, παρουσιάζονται οι τεχνικές συντήρησης και αφαίρεσης τεχνητών νυχιών. Συγκεκριμένα, εισάγονται οι εκπαιδευόμενοι/-ες στη συντήρηση και αφαίρεση με χημικά μέσα όπως και στη χρήση του τροχού για αυτόν τον σκοπό.

Η συντήρηση και αφαίρεση των τεχνητών νυχιών αποτελεί ένα σημαντικό στάδιο στην περιποίηση ονυχοπλαστικής. Τα νύχια των χεριών μεγαλώνουν 2-3 mm κάθε

μήνα με αποτέλεσμα τα τεχνητά να χρειάζεται να συντηρούνται περίπου κάθε 40 μέρες. Επιπλέον, υπάρχουν περιπτώσεις που τα τεχνητά νύχια θα πρέπει να αφαιρεθούν, όπως όταν εμφανίζεται κάποια πάθηση. Σε άλλες περιπτώσεις, υπάρχει ενδεχόμενο η πελάτισσα να έχει βαρεθεί να διαθέτει τεχνητά νύχια και να επιθυμεί την αφαίρεσή τους. Για τη διαδικασία της συντήρησης χρησιμοποιείται κυρίως τροχός ή λίμα για να αφαιρεθεί το υλικό των τεχνητών νυχιών από την περιοχή που εμφανίζει προβλήματα όπως και να μειωθεί το μήκος των νυχιών. Για τη διαδικασία της αφαίρεσης χρησιμοποιείται τροχός, λίμα, καθαρό ασετόν ή υγρό αφαιρετικό τεχνητών νυχιών.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν σε όλες τις τεχνικές συντήρησης και αφαίρεσης σε μοντέλα ή σε εκπαιδευτικό χέρι, θα καταγράψουν τις ομοιότητες και διαφορές τους, και θα ερευνήσουν στο Διαδίκτυο για νέες τεχνικές, καθώς και για νέα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιούνται για τον σκοπό αυτόν.

2.3.E.6 | ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τη διακόσμηση των τεχνητών νυχιών, τις τεχνικές ζωγραφικής και τα υλικά που χρησιμοποιούνται.

Η διακόσμηση των τεχνητών νυχιών μετά την εφαρμογή τους είναι σχεδόν αυτονόητη. Τα σχέδια μπορεί να είναι απλά ή περίπλοκα, ακόμα και ιδιαίτερα, και καθορίζονται από τις απαιτήσεις του/της πελάτη/-ισσας και την εκάστοτε μόδα. Οι εκπαιδευτές/-τριες θα παρουσιάσουν τη ζωγραφική των τεχνητών νυχιών, κατά την οποία χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές, όπως το one stroke, το ombre, το γραμμικό ή το ελεύθερο σχέδιο. Η ζωγραφική στα νύχια απαιτεί εξάσκηση και φυσικό ταλέντο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι η ζωγραφική γίνεται με πινέλα που διαθέτουν πολύ λεπτή μύτη και θα αντιληφθούν την τεράστια σημασία του αερογράφου στην επαγγελματική τους ζωή. Εκτός από τη ζωγραφική, στα τεχνητά νύχια η διακόσμηση μπορεί να γίνει με διάφορα υλικά, όπως στρας, σκόνες, πέρλες, αυτοκόλλητα, ταινίες, χρυσόσκονες κ.ά.

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκήσουν τις τεχνικές διακόσμησης τεχνητών νυχιών σε μοντέλα, σε εκπαιδευτικό χέρι ή σε δειγματολόγιο. Κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμο να δημιουργήσουν δικά τους σχέδια, εξασκούμενοι/-ες σε όλες τις τεχνικές ζωγραφικής και εμπλουτίζοντας το αποτέλεσμα με διακοσμητικά υλικά που αναφέρθηκαν παραπάνω. Ενδείκνυται η δημιουργία έκθεσης που θα εκτίθενται τα έργα των εκπαιδευομένων και θα αποτελούν πρότυπο ζωγραφικής για τους/τις υπόλοιπους/-ες συνεκπαιδευόμενους/-ες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αμαράντου, Χ. Ν. (2012). *Περιποίηση άκρων: Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αμάραντος.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Ασημάκη, Π., Θεοδοροπούλου, Μ., Κωνσταντινίδου, Ε. & Μπόντια, Χ. (2023). *Αισθητική Άκρων – Ονυχοπλαστική. Θεωρία & Εργαστηριακές ασκήσεις – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2023 από:
<http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/2977>

2.3.ΣΤ • ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην έννοια και την ιστορία της μάλαξης. Παράλληλα, τους/τις εκπαιδεύει στη σωστή στάση σώματος, στη φροντίδα της προσωπικής τους εμφάνισης, καθώς και στην κατάλληλη προετοιμασία του χώρου για την εφαρμογή της μάλαξης.

Επιπλέον, οι καταρτιζόμενοι/-ες μαθαίνουν να εφαρμόζουν τους βασικούς και ειδικούς χειρισμούς της μάλαξης σε υγιές σώμα, προσαρμόζοντας κάθε φορά τη σωστή ένταση. Εξοικειώνονται με τις κατηγορίες των χειρισμών, με τη γενική τεχνική της μάλαξης, καθώς και με ειδικές μορφές της, όπως η ηρεμιστική και η λεμφική μάλαξη.

Τέλος, εισάγονται στην επίδραση της μάλαξης στα οργανικά συστήματα, στις ευεργετικές της ιδιότητες και στα γενικά της αποτελέσματα στο σώμα, ενώ παρουσιάζονται οι βασικές ενδείξεις και αντενδείξεις εφαρμογής της.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Περιγράψουν την ιστορία της μάλαξης και το περιβάλλον εργασίας,
- Υιοθετούν τους κανόνες υγιεινής στον χώρο της μάλαξης,
- Επιλέγουν τη σωστή στάση του σώματος,
- Προετοιμάζουν κατάλληλα τον χώρο για την εφαρμογή της μάλαξης,

- Περιγράφουν τις επιδράσεις της μάλαξης στον άνθρωπο,
- Κατατάσσουν τους χειρισμούς της μάλαξης σε κατηγορίες,
- Εκτελούν με τη σωστή ένταση τις διάφορες κατηγορίες της μάλαξης,
- Εφαρμόζουν ηρεμιστική μάλαξη,
- Αναγνωρίζουν κινήσεις της λεμφικής μάλαξης,
- Αντιπαραβάλλουν χειρισμούς της μάλαξης,
- Εκτιμούν τη διαφοροποίηση των εκάστοτε κινήσεων μάλαξης,
- Αναγνωρίζουν την ευεργετική επίδραση της μάλαξης στα διάφορα συστήματα του σώματος,
- Απαριθμούν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μάλαξη / Χειρισμοί / Ένταση / Ηρεμιστική μάλαξη / Επίδραση μάλαξης / Λεμφική παροχέτευση / Ενδείξεις / Αντενδείξεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΡΙΣΜΟΣ, ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ
2	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΜΑΛΑΚΤΗ ΚΑΙ ΜΑΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ
3	ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ
4	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ
5	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.ΣΤ.1 | ΟΡΙΣΜΟΣ, ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν στην έννοια της μάλαξης. Αφού πρώτα ορίσουν τι είναι η μάλαξη, θα ερευνήσουν την ιστορία της, μέσα από την οποία θα αντιληφθούν τη «μεγάλη εικόνα» της σπουδαιότητάς της.

Με πληροφορίες από τον/την εκπαιδευτή/-τρια, συζήτηση και διαδικτυακή αναζήτηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανατρέξουν στην αρχαιότητα διαπιστώνοντας πως η μάλαξη είναι τόσο παλιά όσο και ο άνθρωπος. Στους αρχαίους πολιτισμούς, η μάλαξη χρησιμοποιούνταν ως ανακούφιση και ως θεραπεία για πολλές καταστάσεις. Θα αντιληφθούν τον λόγο που τη θεωρούσαν «ιερή» από τη Δύση έως την Ανατολή, κα-

θώς έχουν καταγραφεί στοιχεία που αποδεικνύουν ότι εφαρμοζόταν σε όλους τους πολιτισμούς. Η μάλαξη αντιμετωπιζόταν (και από κάποιους αντιμετωπίζεται ακόμα) ως απαραίτητη διαδικασία για τη διατήρηση καλής υγείας, και θεωρούνταν τόσο σημαντική όσο και η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η συστηματική άσκηση.

Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στα διάφορα είδη μάλαξης που έχουν προκύψει με την πάροδο των χρόνων και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Θα αναφερθεί η μάλαξη αγιουρβέδα, η μάλαξη για εγκύους, το σιάτσου, η καλιφορνέζικη μάλαξη, η ρεφλεξολογία, το σουηδικό μασάζ, το μασάζ με πουγκιά, με βεντούζες, με ξύλινα εξαρτήματα, με μέλι, το θιβετιανό μασάζ, η μάλαξη με αιθέρια έλαια, το ρεζουβάνς και πολλά άλλα. Τη μάλαξη με αιθέρια έλαια οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα τη διδαχθούν στην ενότητα της Αρωματοθεραπείας και κάποια από τα υπόλοιπα θα τα συναντήσουν στην ενότητα «Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης – spa». Ωστόσο, με την αναφορά στη συγκεκριμένη υποενότητα θα συνειδητοποιήσουν ότι ο κατάλογος είναι πολύ μεγάλος και όλα τα είδη έχουν κάποια προέλευση.

2.3.ΣΤ.2 | ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΜΑΛΑΚΤΗ ΚΑΙ ΜΑΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ

Για την εφαρμογή της μάλαξης, είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί αρχικά η προετοιμασία του χώρου και των προϊόντων που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν, να ετοιμαστεί κατάλληλα το άτομο που πρόκειται να εφαρμόσει τη μάλαξη και το άτομο που θα τη δεχθεί. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η θα εφαρμόσει όλες τις απαραίτητες διαδικασίες, με επίδειξη και συνεχή εκτέλεση των διαδικασιών σε κάθε εργαστηριακή μάλαξη.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα οργανώσουν τον χώρο τους με βάση την εργασία που πρόκειται να κάνουν. Αρχικά, θα κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του καλά αερισμένου χώρου. Έπειτα, θα εξοικειωθούν με το σωστό καθάρισμα, με τα κατάλληλα μέσα, ώστε να εξαλείφουν τα μικρόβια χωρίς να καταστρέφονται τα υλικά (δερματίνη κρεβατιού, ύφασμα καλύμματος, ξύλο επίπλων κ.λπ.). Τέλος, θα δοθεί έμφαση στον φωτισμό του χώρου, στη θερμοκρασία και στη μουσική που θα συνοδεύει την εφαρμογή της μάλαξης.

Θα διακρίνουν, επίσης, ποια προϊόντα θα χρησιμοποιήσουν, αφού πρώτα εκτιμήσουν αν το είδος της μάλαξης που θα εφαρμόσουν απαιτεί χρήση προϊόντων. Τα προϊόντα αυτά θα εκπαιδευτούν να τα έχουν πάντα δίπλα τους, σε απόσταση που να τα φτάνουν, ώστε να μη χρειαστεί να χάσουν την επαφή τους με τον/τη μαλασσόμενο/-η κατά τη διάρκεια της μάλαξης, στην περίπτωση που πρέπει να προσθέσουν ποσότητα προϊόντος.

Θα κατανοήσουν ότι το άτομο που μαλάσσει θα πρέπει να φοράει ποδιά, να είναι απαλλαγμένο από κάθε λογής κοσμήματα στα χέρια, να έχει πιασμένα τα μαλλιά και κομμένα νύχια. Αντίστοιχα απαλλαγμένο από ρούχα και κοσμήματα πρέπει να είναι και το άτομο που δέχεται τη μάλαξη. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν όλες τις παραπάνω παραμέτρους στην εργαστηριακή τους εξάσκηση.

2.3.ΣΤ.3 | ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, αφού γίνει επεξήγηση των γενικών χαρακτηριστικών της μάλαξης (κατεύθυνση κινήσεων, τρόπος εκτέλεσης, ρυθμός, πίεση, στάση σώματος κ.λπ.), οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν γνώση των χειρισμών της.

Αρχικά, θα γίνει κατηγοριοποίηση των χειρισμών σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: τις πιέσεις, τις πλήξεις και τις δονήσεις. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν στην κατηγορία των πιέσεων υποκατηγορίες, που περιλαμβάνουν, εκτός από τις αυτούσιες πιέσεις, τις θωπείες, τις ανατρίψεις και τα ζυμώματα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τον λόγο που η μάλαξη αρχίζει και τελειώνει με τις θωπείες, αφού δοθεί ο ορισμός τους και κατανοηθεί ο τρόπος εφαρμογής των εν λόγω κινήσεων. Επιπλέον, θα παρουσιαστεί η σειρά με την οποία εφαρμόζονται οι κινήσεις, ενώ ταυτόχρονα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καθορίσουν τον λόγο για τον οποίο τηρείται η σειρά αυτή.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται η κάθε κατηγορία κινήσεων. Έτσι, για παράδειγμα θα οριστεί ότι για τις θωπείες δύναται να χρησιμοποιηθεί όλη η επιφάνεια της παλάμης, όταν πρόκειται για μεγάλες επιφάνειες, ενώ στην περίπτωση που η μάλαξη αφορά μικρές επιφάνειες, η εφαρμογή πραγματοποιείται με όλη την επιφάνεια των δακτύλων. Αντίστοιχα, θα οριστεί ο τρόπος εφαρμογής για τις υπόλοιπες ομάδες κινήσεων.

Η εκμάθηση της παρούσας υποενότητας είναι απαραίτητη, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προχωρήσουν απρόσκοπτα στην εφαρμογή της μάλαξης σώματος που θα περιγραφεί σε επόμενη υποενότητα.

2.3.ΣΤ.4 | ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, θα αναλυθεί η επίδραση της μάλαξης στη φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού καθώς και στην ψυχολογία του ανθρώπου.

Όσον αφορά τη φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν πως η μάλαξη επιδρά στο αναπνευστικό σύστημα, χαλαρώνοντας την τάση των αναπνευστικών μυών, στο κυκλοφορικό σύστημα, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος, στο ερειστικό σύστημα, αυξάνοντας το εύρος των κινήσεων των αρθρώσεων, και στο μυϊκό σύστημα, χαλαρώνοντας τους μυς. Αντίστοιχα, λειτουργεί στο νευρικό σύστημα, στο ουροποιητικό σύστημα και στο λεμφικό σύστημα. Ιδιαίτερη μνεία θα γίνει για την επίδραση της μάλαξης στο δέρμα.

Επιπλέον, η μάλαξη αποβάλλει το στρες, προσφέροντας ηρεμία στο σώμα και τον νου. Έχει ως αποτέλεσμα τη φυσική χαλάρωση του ατόμου που τη δέχεται, δημιουργώντας συναίσθημα ευεξίας και κατ' επέκταση αυτοεκτίμησης.

Ωστόσο, παρά τα πολλαπλά οφέλη της μάλαξης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν πως υφίστανται περιπτώσεις, όπως δερματικά προβλήματα, εμπύρετες καταστάσεις, μολυσματικές παθήσεις κ.λπ., καθώς και περιοχές του σώματος στις οποίες η εφαρμογή της αντενδείκνυται.

2.3.ΣΤ.5 | ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα θα καταλάβει το μεγαλύτερο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, καθώς αποτελεί το βασικότερο στοιχείο της ενότητας της «Αισθητικής σώματος» του παρόντος εξαμήνου.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν όλες τις γνώσεις και δεξιότητες που απέκτησαν στις προηγούμενες υποενότητες. Θα ετοιμάσουν τον χώρο και τα προϊόντα που θα χρησιμοποιήσουν, θα προετοιμάσουν το άτομο στο οποίο θα εφαρμόσουν μάλαξη (στην προκειμένη περίπτωση κάποιον/-α συνεκπαιδευόμενο/-η) και θα προετοιμαστούν και οι ίδιοι/-ες κατάλληλα, αφαιρώντας δαχτυλίδια, βραχιόλια και οτιδήποτε άλλο ενδεχομένως φορούν στα χέρια τους. Απαγορευτικό για τον/την εκπαιδευόμενο/-η που θα εφαρμόσει τη μάλαξη αποτελεί το να έχει μακριά νύχια. Έπειτα, θα προβούν σε έναν προσεκτικό έλεγχο της επιφάνειας του δέρματος του σώματος και εν συνεχεία θα εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης που έχουν μάθει, είτε σε όλο το σώμα είτε σε συγκεκριμένες περιοχές του.

Κατά τη μάλαξη, ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στη σειρά εφαρμογής των χειρισμών καθώς και στην πίεση που θα εφαρμοστεί στις ομάδες κινήσεων.

Επίσης, θα δοθεί προσοχή στη στάση του σώματος των εκπαιδευομένων που εφαρμόζουν τη μάλαξη. Τα πόδια θα πρέπει να αναλάβουν ενεργό ρόλο, βοηθώντας στις κινήσεις τη μέση και τα χέρια.

Τέλος, για να κατακτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την οικειότητα που είναι αναγκαία, είναι απαραίτητο να εφαρμόσουν τους χειρισμούς της μάλαξης με πολλές επαναλήψεις.

2.3.ΣΤ.6 | ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ

Στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τη λεμφική παροχέτευση του σώματος, την οποία είχαν ξανασυναντήσει στην ενότητα της Αισθητικής Προσώπου. Αρχικά, θα ανακαλέσουν στη μνήμη τους τις γνώσεις που απέκτησαν σε εκείνη την ενότητα και αφορούσαν τη λεμφική μάλαξη. Έπειτα, θα εμπλουτίσουν τη γνώση τους στο συγκεκριμένο πεδίο με τη λεμφική παροχέτευση που εφαρμόζεται στο σώμα.

Θα εξοικειωθούν με βασικούς όρους, όπως τα λεμφικά αγγεία, τις πύλες της λέμφου και το λεμφικό υγρό. Στη συνέχεια, θα κατανοήσουν την αναγκαιότητα και τη σπουδαιότητα της λεμφικής μάλαξης, συνδέοντας το λεμφικό με το κυκλοφορικό σύστημα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο γεγονός ότι, σε αντίθεση με την αιματική κυκλοφορία που διαθέτει την καρδιά ως αντλία, το λεμφικό σύστημα δεν έχει δική του αντλία για την προώθηση της λέμφου.

Επίσης, στην εν λόγω υποενότητα θα γίνει λόγος, πέρα από τη λεμφική μάλαξη που πραγματοποιείται με τα χέρια, και για τη λεμφική μάλαξη με τη χρήση μηχανήματος. Πρόκειται για μια μέθοδο που οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να εφαρμόσουν στο εργαστήριο και στη μετέπειτα εργασιακή τους πορεία, καθώς δεν απαιτείται εξειδί-

κευμένη γνώση χειρισμών. Σε κάθε περίπτωση, ωστόσο, η εκμάθηση ενδείξεων και αντενδείξεων αποτελεί επιτακτική ανάγκη.

Με τη χρήση εικόνων, είτε σε πόστερ είτε σε ηλεκτρονική μορφή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν την πορεία της λέμφου στο σώμα, θα κατανοήσουν από πού διέρχεται και, μέσω επίδειξης, θα γνωρίσουν την εφαρμογή της.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Πρέκας, Ε. (2010). *Αρχές Μάλαξης*. Ανακτήθηκε στις 20 Σεπτεμβρίου 2023 από: https://www.researchgate.net/publication/34712715_ARCHES_MALAXES
2. Σαββίδου, Α. (2014). *Παχυσαρκία, Κυτταρίτιδα, Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
3. Σακελλάρη, Β. & Γώγου, Β. (2004). *Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Calvert, R. N. (2002). *The History of Massage: An Illustrated Survey from around the World*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
2. Wittlinger, H. et al. (2018). *Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage*. USA: Thieme Publishing Group.

2.3.Z • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται συμπληρωματικά με τις ενότητες των εξαμήνων Α΄, Β΄ και Γ΄, ενισχύοντας την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων. Η υλοποίηση του σκοπού αυτού, μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εργαστηριακό επίπεδο ή/και με την ανάθεση εργασίας (project) ή/και τη μελέτη περίπτωσης (case study), ατομικά ή ομαδικά. Η οργάνωση της σκέψης και των προβληματισμών αποτελούν βασικές επιδιώξεις του μαθήματος αυτού. Επίσης, προβάλλονται διάφοροι τρόποι μεθοδολογίας, ώστε να φτάσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε σωστά αποτελέσματα και συμπεράσματα του θέματος που αναλύεται. Φύλλα εργασιών με σωστό και λάθος, συζητήσεις που πραγματοποιούνται εντός της αίθουσας, ερωτήματα συνδυαστικά των εννοιών που έχουν ολοκληρωθεί, αντιστοιχίσεις και παρουσιάσεις σε PowerPoint αποτελούν ενδεικτικό περιεχόμενο, βοηθητικό του μαθήματος. Τέλος, στο πλαίσιο του μαθήματος, μπορούν να πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικές επισκέψεις σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους, το αντικείμενο απασχόλησης των οποίων συνάδει με την ύλη της ειδικότητας που εμπεριέχεται στα τρία πρώτα εξάμηνα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εξοικειωθούν με το αντικείμενο και το περιβάλλον στο οποίο θα εργαστούν,
- Επιλέγουν μεθόδους, εργαλεία και προϊόντα για τις διδαχθείσες διαδικασίες των προηγούμενων εξαμήνων,
- Προετοιμάζουν τον χώρο εργασίας,
- Συντάσσουν πρωτόκολλα θεραπειών,
- Εκτιμούν σωστά τις διατροφικές συνήθειες του ενδιαφερομένου και να παροτρύνουν σε έναν σωστό τρόπο διατροφής,
- Χρησιμοποιούν τεχνικές μακιγιάζ σε επαγγελματικό επίπεδο,
- Προτείνουν τεχνικές αισθητικής άκρων και ονυχοπλαστικής,
- Εφαρμόζουν μάλαξη σώματος,
- Συγκρίνουν μεθόδους αποτρίχωσης,
- Υποστηρίζουν τον/την πελάτη/-ισσα πριν και μετά την αποτρίχωση,
- Συμμετέχουν σε ατομικές και ομαδικές εργασίες,
- Εκτελούν τεχνικές αρωματοθεραπείας,
- Αντιμετωπίζουν προβλήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια εφαρμογών,
- Συζητούν για καταστάσεις που αφορούν την αισθητική προσώπου και σώματος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μακιγιάζ τηλέορασης / Μακιγιάζ κινηματογράφου / Μακιγιάζ φωτογράφισης / Ονυχοπλαστική / Τεχνικές αρωματοθεραπείας / Μάλαξη σώματος / Αποτρίχωση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ, ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
2	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΝΥΧΙΟΥ (ΤΙΡ, ΦΟΡΜΑ)
3	ΜΑΛΑΞΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
4	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ
5	ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA
6	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Z.1 | ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ, ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα μελετηθεί όλο το εύρος της αισθητικής άκρων, που περιλαμβάνει τις περιποιήσεις του μανικιούρ και του πεντικιούρ, καθώς και όλο το εύρος των τεχνικών ονυχοπλαστικής και διακόσμησης νυχιών.

Οι περιποιήσεις του μανικιούρ και πεντικιούρ έχουν αναλυθεί στα εξάμηνα Α΄ και Β΄, οπότε στο εξάμηνο Γ΄ θα γίνει η σύνδεσή τους με τις τεχνικές της ονυχοπλαστικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα χρησιμοποιήσουν τη συζήτηση για να διερευνήσουν τις διαφορετικές τεχνικές μανικιούρ και πεντικιούρ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις τεχνικές ονυχοπλαστικής.

Θα γίνει επίδειξη των πιο κοινών τεχνικών ονυχοπλαστικής, όπως ακρυλικό, τζελ, συνδυασμός ακρυλικού και τζελ, θα εξηγηθούν οι διαφορές και οι ομοιότητες κάθε τεχνικής καθώς και των υλικών που χρησιμοποιούνται σε αυτές. Οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πρόγραμμα των παρουσιάσεων (PowerPoint) για να δείξουν στους/στις εκπαιδευόμενους/ες τα υλικά, τα εργαλεία και τα βήματα των τεχνικών, και στη συνέχεια να ακολουθήσει συζήτηση για επίλυση τυχόν αποριών.

Σημαντικό είναι να γίνει εκτενής εφαρμογή από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες όλων των τεχνικών ονυχοπλαστικής σε συνδυασμό με τις περιποιήσεις μανικιούρ και πεντικιούρ, διαλέγοντας κάθε φορά διαφορετική τεχνική και περιποίηση και καταγράφοντας τα αποτελέσματά τους. Η εφαρμογή αυτή μπορεί να γίνει είτε στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους είτε σε χέρια πρακτικής εξάσκησης.

2.3.Z.2 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΝΥΧΙΟΥ (ΤΙΡ, ΦΟΡΜΑ)

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα αναλυθούν οι τεχνικές επέκτασης φυσικού νυχιού, τα εργαλεία, τα υλικά και τα στάδιά τους, καθώς και η χρήση τους στις περιποιήσεις ονυχοπλαστικής.

Στη διαδικασία της ονυχοπλαστικής είναι σχεδόν απαραίτητη η χρήση τεχνικών επέκτασης φυσικού νυχιού. Αυτές διακρίνονται σε δύο διαφορετικές τεχνικές: της φόρμας και του tip. Θα αναλυθούν οι διαφορές και οι τυχόν ομοιότητες που μπορεί να παρουσιάζουν οι τεχνικές αυτές, καθώς και τα υλικά και εργαλεία που χρησιμοποιούνται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κάνουν έρευνα στο Διαδίκτυο για νέα υλικά, εργαλεία και τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιούνται για την επέκταση του φυσικού νυχιού.

Οι εκπαιδευτές/-τριες κρίνεται απαραίτητο να ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη διαδικασία της πρακτικής εξάσκησης με τη βοήθεια των συνεκπαιδευομένων τους, καθώς η διαρκής εξάσκηση βελτιώνει το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την αγορά εργασίας.

Σημαντικό είναι να γίνει σύνδεση των τεχνικών της επέκτασης του φυσικού νυχιού και των τεχνικών ονυχοπλαστικής, μανικιούρ και πεντικιούρ από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη περιποίηση αισθητικής άκρων

και δικαιολογώντας κάθε στάδιο της επιλογής τους. Η εργασία αυτή θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να προετοιμαστούν για την αγορά εργασίας, βρισκόμενοι/-ες στο ασφαλές περιβάλλον του εργαστηρίου κατάρτισης κάτω από την επίβλεψη των εκπαιδευτών/-τριών τους.

2.3.Z.3 | ΜΑΛΑΞΗΣΜΑΤΟΣ, ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αυτή η μαθησιακή υποενότητα θα οδηγήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην κατανόηση της μάλαξης σώματος και της αρωματοθεραπείας. Θα αναλυθούν τα είδη, τα οφέλη, οι τεχνικές και τα στάδια μάλαξης, και θα δοθεί έμφαση στην ηρεμιστική μάλαξη σώματος και στην αρωματοθεραπεία.

Η μάλαξη σώματος αποτελεί τη βασικότερη θεραπεία που εφαρμόζεται στο σώμα. Τα οφέλη είναι σημαντικά για τον άνθρωπο τόσο σε σωματικό επίπεδο όσο και σε ψυχικό. Τα είδη της ποικίλλουν από χώρα σε χώρα καθώς και από εποχή σε εποχή. Επίσης, ανάλογα με το είδος της μάλαξης αλλάζουν και οι τεχνικές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ερευνήσουν στο Διαδίκτυο για τις τεχνικές της μάλαξης, νέες και παλιές, θα δημιουργήσουν μια παρουσίαση (PowerPoint) και θα την παρουσιάσουν στην ολομέλεια της τάξης.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί είτε μόνη της είτε επικουρικά με την ηρεμιστική μάλαξη. Οι εκπαιδευτές/-τριες, χρησιμοποιώντας την τεχνική του καταγισμού ιδεών, μπορούν να βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ανακαλύψουν τα οφέλη της αρωματοθεραπείας και να δημιουργήσουν μείγματα ελαίων που θα χρησιμοποιήσουν στο πλαίσιο της ηρεμιστικής μάλαξης.

Η πρακτική εξάσκηση λειτουργεί βοηθητικά στην καλύτερη κατανόηση των τεχνικών, των σταδίων της μάλαξης και των καλλυντικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται κάθε φορά. Συνίσταται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν στην ηρεμιστική μάλαξη και στις τεχνικές της αρωματοθεραπείας με τη βοήθεια των συνεκπαιδευόμενων τους.

2.3.Z.4 | ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα θα αναλύσει τις θεραπείες προσώπου που μπορούν να εφαρμοστούν στο πλαίσιο μια αισθητικής περιποίησης προσώπου, τις ενδείξεις και αντενδείξεις κάθε θεραπείας, καθώς και τα στάδια και τα καλλυντικά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτές.

Οι θεραπείες προσώπου ποικίλλουν ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε τύπου δέρματος, την κατάστασή του και τις απαιτήσεις του/της πελάτη/-ισσας. Έχει γίνει εκτενής αναφορά των θεραπειών προσώπου στο εξάμηνο Β΄ τόσο για την περιοχή του προσώπου όσο και για τις περιοχές των ματιών και του λαιμού.

Καθώς έχει μελετηθεί η ηρεμιστική μάλαξη προσώπου και ο απλός καθαρισμός του, είναι σημαντικό να γίνει συνδυασμός και εφαρμογή αυτών των γνώσεων στο πλαίσιο μια ολοκληρωμένης θεραπείας. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημι-

ουργήσουν ένα δικό τους θεραπευτικό πρωτόκολλο αισθητικής προσώπου, είτε στο πλαίσιο μελέτης περίπτωσης που θα δοθεί από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες είτε θα κάνουν οι ίδιοι/-ες την επιλογή δικαιολογώντας κάθε στάδιο του πρωτοκόλλου.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνδυάσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει και θα τις εφαρμόσουν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους. Οι εκπαιδευτές/-τριες θα τους/τις υποστηρίζουν καθ' όλη τη διάρκεια, θα απαντούν σε τυχόν απορίες τους και θα καλύπτουν τυχόν κενά που μπορεί να έχουν, καθότι είναι βοηθητικό για τον εργασιακό τους βίο να διαθέτουν ολοκληρωμένη γνώση.

2.3.Z.5 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ MEDIA

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στις τεχνικές που εφαρμόζονται κατά τη διαδικασία του μακιγιάζ media. Επίσης, θα το συνδέσουν με τη μορφολογία του μακιγιάζ και με το μακιγιάζ που εφαρμόζεται σε άλλες περιπτώσεις και έχει διδαχθεί στα εξάμηνα Α΄ και Β΄. Η ολοκληρωμένη γνώση του μακιγιάζ media και η επαρκής εξάσκησή του θα προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την αγορά εργασίας.

Το μακιγιάζ media ανήκει στο επαγγελματικό μακιγιάζ και αποτελεί ίσως το πιο απαιτητικό είδος, καθότι το αποτέλεσμα χρησιμοποιείται στη βιομηχανία του θεάματος. Η γνώση της χρωματολογίας και του φωτισμού, μεταξύ άλλων, είναι προϋποθέσεις για να μπορεί το μακιγιάζ να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του ρόλου, είτε πρόκειται για τηλεοπτική σειρά, κινηματογραφική ταινία, φωτογραφία έγχρωμη ή ασπρόμαυρη.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο μακιγιάζ media κάνοντας χρήση των γνώσεων που διαθέτουν από τα προηγούμενα εξάμηνα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μελέτη περίπτωσης προκειμένου να ερευνήσουν τις απαιτήσεις που χρειάζεται το μακιγιάζ ενός ρόλου, να συλλέξουν τις πληροφορίες που χρειάζονται, να ερευνήσουν τα υλικά, τα εργαλεία και τα καλλυντικά προϊόντα που θα χρειαστούν και να δημιουργήσουν το τελικό αποτέλεσμα.

2.3.Z.6 | ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Αυτή η μαθησιακή υποενότητα θα μελετήσει τις μεθόδους προσωρινής ή μόνιμης αποτρίχωσης που εφαρμόζονται σε έναν χώρο αισθητικής.

Προκειμένου μια θεραπεία αποτρίχωσης να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να γίνει εκτενής αναφορά στον κύκλο ζωής της τρίχας, στις αιτίες που ενισχύουν την τριχοφυΐα καθώς και στα εργαλεία, υλικά και καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την απομάκρυνσή της.

Οι τεχνικές της αποτρίχωσης ποικίλλουν. Υπάρχουν τεχνικές προσωρινής αποτρίχωσης, είτε μικρής είτε μεγάλης διάρκειας, και τεχνικές μόνιμης αποτρίχωσης. Στις τεχνικές προσωρινής αποτρίχωσης μικρής διάρκειας μπορεί να αναφερθεί ενδεικτικά το ξυράφι, ενώ στις τεχνικές προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης διάρκειας ανήκει

το κερί, κρύο ή ζεστό, η χαλάουα κ.ά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν σε αυτές τις τεχνικές με τη βοήθεια των συνεκπαιδευομένων τους.

Στις τεχνικές μόνιμης αποτρίχωσης που χρησιμοποιούνται, θα γίνει ενδεικτική αναφορά στην ενζυμική αποτρίχωση, στη ριζική αποτρίχωση και στο laser, και σύγκρισή τους. Όσον αφορά τις τεχνικές προσωρινής και μόνιμης αποτρίχωσης, θα γίνει καταγραφή των ομοιοτήτων και των διαφορών τους.

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κάνουν έρευνα σχετικά με τον τρόπο δράσης και εφαρμογής αυτών των τεχνικών, θα δημιουργήσουν μια παρουσίαση (PowerPoint) και θα παρουσιάσουν τις πληροφορίες που συνέλλεξαν.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αμαράντου, Χ. Ν. (2012). *Περιποίηση άκρων: Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αμάραντος.
2. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
3. Νικολάου, Ε. (2002). *Αισθητική Προσώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
4. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
5. Χρηστίδης, Ν. (2021). *Αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια και η θεραπευτική δράση τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Αιώρα.

Συμπληρωματικές

1. Ανδρεαδάκης, Ν. Σ. & Βαμβούκας, Μ. Ι. (2005). *Οδηγός για την εκπόνηση και τη σύνταξη γραπτής ερευνητικής εργασίας: σεμιναριακής, πτυχιακής, διπλωματικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.
2. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
3. Γκρεκ, Ι. (2006). *Μεθοδολογία έρευνας στην Αισθητική & Κοσμητολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στους εργασιακούς χώρους που ισχύουν σύμφωνα με τη νομοθεσία, ώστε να τους/τις βοηθήσει να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τους πιθανούς επαγγελματικούς κινδύνους με στόχο την πρόληψή τους ή την έγκαιρη και ασφαλή αντιμετώπισή τους. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στη λήψη μέτρων ατομικής προστασίας και στην πρόληψη λοιμωδών και μη λοιμωδών νοσημάτων. Επίσης, τους/τις γνωστοποιείται η ευρωπαϊκή και ελληνική νομοθεσία και, τέλος, εκπαιδεύονται να εκτιμούν καταστάσεις κρίσεως και να είναι σε θέση να παρέχουν πρώτες βοήθειες.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις βασικές έννοιες και αρχές της υγιεινής και ασφάλειας στον χώρο εργασίας,
- Συμμετέχουν στην εφαρμογή τους, ώστε να προστατεύεται η υγεία των εργαζομένων,
- Διαχειρίζονται τους παράγοντες κινδύνου στον χώρο εργασίας,
- Σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να αξιολογούν τα συστήματα σήμανσης και πρόληψης,
- Ερμηνεύουν την ελληνική και διεθνή νομοθεσία για την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας,
- Αναλύουν τους κινδύνους που τυχόν εμφανίζονται στο εργασιακό τους περιβάλλον,
- Συντάσσουν προτάσεις για τη λήψη μέτρων πρόληψης στο εργασιακό περιβάλλον,
- Αναγνωρίζουν μια επείγουσα κατάσταση υγείας,
- Επιλέγουν τις τεχνικές για την αντιμετώπιση επείγουσας κατάστασης υγείας,
- Ταξινομούν τις έννοιες της υγείας και της νόσου,
- Διακρίνουν τους αιτιολογικούς παράγοντες που προκαλούν νόσο,
- Υιοθετούν καλές πρακτικές υγιεινής στον χώρο εργασίας,
- Χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκευάσματα για επίτευξη των μέτρων υγιεινής.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Λοιμώδη Νοσήματα / Διαχείριση αποβλήτων / Υγιεινή Ασφάλειας Εργασίας / Επαγγελματική νόσος / Μέσα Ατομικής Προστασίας / Εργατικό ατύχημα / Πυρόσβεση – Πυρασφάλεια / Πρώτες Βοήθειες / Χημικές ουσίες / Υγειονομικός έλεγχος.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (1), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
2	ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
3	ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
4	ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ
5	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ
6	ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
7	ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
8	ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ, ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ
9	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν και θα διακρίνουν τις έννοιες της Υγείας και της Υγιεινής, καθώς και τα λοιμώδη και μη λοιμώδη νοσήματα. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη σύνδεση της έννοιας της Υγιεινής με την πρόκληση ασθενειών και επιδημιών και την κατανόηση της συνολικής εικόνας των διαφόρων τύπων επιδημιών και των απαιτήσεων για την αποτελεσματική διαχείρισή τους.

Οι γνώσεις αυτές θα βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη συμβολή της επιστήμης της υγιεινής στην πρόληψη των ασθενειών και την εξασφάλιση της υγείας στο επαγγελματικό περιβάλλον του ινστιτούτου αισθητικής, στοιχείων απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία του αλλά και την άσκηση της ειδικότητάς τους.

Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν στις έννοιες της Υγιεινής, της Επιδημιολογίας, της Υγείας, της Νόσου, της Δημόσιας Υγείας, καθώς και στα λοιμώδη και μη λοιμώδη νοσήματα. Μέσω διαδικτυακής έρευνας και στοχευμένων αναθέσεων εργασιών, θα γνωρίσουν τις διεθνείς οργανώσεις υγείας και το σχετικό νομικό πλαίσιο, όπως το Συμβούλιο της Ευρώπης, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και τη Δημόσια Υγεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Επιπλέον, θα κατανοήσουν τι σημαίνει πρόληψη νόσων και προαγωγή υγείας, και ποιες στρατηγικές ακολουθούνται για την επίτευξή τους. Θα έρθουν σε επαφή με

τους τύπους των επιδημιολογικών ερευνών και τον τρόπο με τον οποίο προκύπτουν οι δείκτες νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη διαδικασία διαχείρισης απορριμμάτων του ινστιτούτου αισθητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με καθοδηγούμενη μελέτη, θα διακρίνουν τις ενδεδειγμένες μεθόδους.

2.4.A.2 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με την ασφάλεια στους χώρους εργασίας. Συγκεκριμένα, θα καθοριστούν και θα διακριθούν οι σχετικές έννοιες για ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας. Στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να λάβουν μια θετική βάση εκκίνησης, στο πλαίσιο γνώσης και πληροφόρησης, για αποτελεσματικότερη λήψη και εφαρμογή ασφαλών πρακτικών στο εργασιακό τους περιβάλλον και αποφυγής ατυχημάτων, που τις περισσότερες φορές μπορούν να κοστίσουν σε ανθρώπινες ζωές. Ως πρακτική μελέτη εξάσκησης προτείνεται η επίσκεψη σε ένα Ινστιτούτο Αισθητικής και η καταγραφή καλών ή κακών πρακτικών Υγιεινής και Ασφάλειας.

Προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν συνολικά την αξία της Υγιεινής και Ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, θα οριστούν αναλυτικά οι έννοιες: Υγεία και Ασφάλεια στην Εργασία, πηγή κινδύνου, κίνδυνος, εκτίμηση κινδύνου, υγεία (σε σχέση με την εργασία), επαγγελματική ασθένεια, εργατικό ατύχημα.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενημερωθούν αναφορικά με το νομοθετικό πλαίσιο για την προστασία των εργαζομένων, τα όργανα βελτίωσης συνθηκών εργασίας και τον τεχνικό ασφαλείας που ορίζεται στις επιχειρήσεις.

Όσον αφορά τη δική τους προστασία, θα κατανοήσουν την ασφαλή χρήση του ηλεκτρισμού και τα μέτρα προφύλαξης από την έκθεση σε χημικούς, φυσικούς και βιολογικούς παράγοντες, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ασφαλή χρήση μέσων ατομικής προστασίας.

Οι αποκκτηθείσες γνώσεις της υποενότητας αυτής κρίνονται ιδιαίτερα κρίσιμες για την προσωπική τους ασφάλεια καθ' όλη τη διάρκεια του εργασιακού τους βίου.

2.4.A.3 | ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τις υγειονομικές απαιτήσεις ενός Ινστιτούτου Αισθητικής και τη διαδικασία αδειοδότησής του. Τα ινστιτούτα αισθητικής, ως οι φυσικοί νόμιμοι επαγγελματικοί χώροι της αισθητικής επιστήμης, λαμβάνουν από τις αρμόδιες Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας των Περιφερειακών Ενοτήτων της χώρας βεβαίωση (άδεια) λειτουργίας, η οποία συνδέεται με την άδεια άσκησης επαγγέλματος του/της υγειονομικά υπευθύνου/-ης επαγγελματία αισθητικού. Οι συγκεκριμένες γνώσεις συνδέονται με την άσκηση της ειδικότητας, αφού πρέπει να γίνουν κατανοητές οι προδιαγραφές λειτουργικότητας του χώρου στον οποίο θα δουλεύουν αλλά και στην ειδική φροντίδα των χώρων αυτών.

Προτείνεται η επίσκεψη σε Ινστιτούτο Αισθητικής και η καταγραφή όλων των αρχείων αδειοδότησης του καθώς και η διαρρύθμιση των χώρων του.

Εν συνεχεία, θα γίνει καταγραφή των απαραίτητων δικαιολογητικών καθώς και η διαδικασία έκδοσης άδειας λειτουργίας ενός ινστιτούτου αισθητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν πως στα απαραίτητα δικαιολογητικά για την αναγγελία έναρξης άσκησης επαγγέλματος –εκτός από τα έγγραφα πιστοποίησης ύπαρξης αισθητικού τριτοβάθμιας εκπαίδευσης– απαιτείται το πιστοποιητικό υγείας αλλά και οι ειδικές προδιαγραφές του χώρου. Οι προδιαγραφές αυτές περιλαμβάνουν τον χώρο αναμονής, τον χώρο του εργαστηρίου, ο οποίος διαθέτει συγκεκριμένα τετραγωνικά, τον χώρο αποστείρωσης εργαλείων, χώρους για φύλαξη ιματισμού, αποδυτήρια, τουαλέτα και ντουζιέρα.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σπουδαιότητα ύπαρξης κατάλληλου αερισμού και θερμοκρασίας και φυσικού, όσο είναι δυνατόν, φωτός. Τέλος, θα επισημάνουν την αναγκαιότητα ύπαρξης φαρμακείου πρώτων βοηθειών.

2.4.A.4 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τους παράγοντες κινδύνου στον χώρο εργασίας και τον βαθμό έκθεσης σε αυτούς. Οι συγκεκριμένες γνώσεις συνδέονται με το γεγονός ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η, κατά την άσκηση της ειδικότητάς του/της, θα έχει τη δυνατότητα να εργαστεί σε πολλούς και διαφορετικούς χώρους, οδηγώντας στην επιτακτική ανάγκη για κατανόηση των επαγγελματικών κινδύνων με τους οποίους θα έρχεται αντιμέτωπος/-η σε καθημερινή βάση και που μπορεί να απειλούν τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική του/της υπόσταση.

Θα εστιάσουν στην κατανόηση των κινδύνων που απειλούν τον/την εργαζόμενο/-η στον επαγγελματικό χώρο, και στις κατηγορίες στις οποίες μπορούν να ταξινομηθούν. Θα περιγραφεί η μεθοδολογία με την οποία γίνεται η μελέτη εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου, αναλύοντας και κατανοώντας τα βήματα που την αποτελούν.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αρχικά, θα εντοπίσουν τις πηγές κινδύνου κατά τη διάρκεια της εργασίας τους, μέσω της παρατήρησης του εργασιακού περιβάλλοντος και μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων από τους/τις εργαζόμενους/-ες και την αντιπαράβωσή τους με την κείμενη νομοθεσία. Θα συνεχίσουν με τον υπολογισμό του κινδύνου, την αξιολόγησή του και την καταγραφή των αποτελεσμάτων. Θα καταλήξουν στην επανεκτίμηση και αναθεώρηση των κινδύνων και των μέτρων.

Πρακτική μελέτη στη συγκεκριμένη υποενότητα συνιστούν η ανάλυση ετικέτας σε συσκευασίες καλλυντικών που ενημερώνουν τον/την εργαζόμενο/-η για το είδος και την επικινδυνότητα της ουσίας, η επίδειξη χρήσης πυροσβεστήρα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και η χρήση μέσων ατομικής προστασίας.

2.4.A.5 | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τις ασθένειες που σχετίζονται με το συγκεκριμένο επάγγελμα. Θεωρείται αναγκαίο να αναλυθεί το στρατηγικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, το οποίο επικεντρώνεται στη στήριξη της πρόληψης ασθενειών που συνδέονται με την εργασία. Στόχος δεν είναι μόνο να βελτιωθούν σε ατομικό επίπεδο οι ζωές των εργαζομένων, αλλά και να ελαχιστοποιηθεί το κόστος των ασθενειών και των θανάτων που συνδέονται με την εργασία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν την έννοια της επαγγελματικής ασθένειας. Θα μελετηθούν οι σχετιζόμενες με το επάγγελμα ασθένειες και θα καταστούν σαφή τα μέτρα πρόληψης και προφύλαξης έναντι αυτών.

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, θα γίνει εκτενής αναφορά στις ασθένειες που συνδέονται με την εργασία, στις οποίες περιλαμβάνονται: οι μυοσκελετικές παθήσεις, το άγχος και οι διαταραχές ψυχικής υγείας, ο καρκίνος που σχετίζεται με την εργασία, οι δερματικές παθήσεις, καθώς και ασθένειες που οφείλονται σε βιολογικούς παράγοντες. Επιπλέον, θα εξεταστούν οι επαγγελματικοί κίνδυνοι που σχετίζονται με την έκθεση σε επικίνδυνες ουσίες (όπως χημικοί και βιολογικοί παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των καρκινογόνων), σε ακτινοβολία (ιονίζουσα και υπερύθρη), καθώς και σε φυσικούς παράγοντες, όπως είναι οι κραδασμοί, ο θόρυβος, η χειροκίνητη ανύψωση φορτίων και η καθιστική εργασία. Τέλος, θα αναλυθούν οι οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου, όπως η εργασία σε βάρδιες και το εργασιακό άγχος.

Στο τέλος της υποενότητας, θα γίνει ιδιαίτερη αναφορά στη σύνδεση των παραπάνω ασθενειών με το επάγγελμα του/της αποφοίτου/-ης της συγκεκριμένης ειδικότητας.

2.4.A.6 | ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη διαδικασία του σωστού καθαρισμού, της απολύμανσης και αποστείρωσης των εργαλείων, των συσκευών και του χώρου του ινστιτούτου αισθητικής. Θα διακρίνουν τα εργαλεία μιας χρήσεως (αυτά που διατρύπουν το ανθρώπινο σώμα) από αυτά που μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν, και θα κατηγοριοποιήσουν τις συσκευές αποστείρωσης και απολύμανσης των εργαλείων. Οι συγκεκριμένες γνώσεις κρίνονται απαραίτητες και βασικές για την άσκηση της ειδικότητας, κάτι που οφείλει να γίνει απολύτως κατανοητό αφού πρόκειται για επάγγελμα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν στην κατανόηση και σωστή χρήση των κυριότερων απολυμαντικών και αντισηπτικών συσκευών αλλά και στο πρωτόκολλο υγιεινής, κατανοώντας τη σπουδαιότητα της ασφαλούς και υγιεινής λειτουργίας του Ινστιτούτου.

Στην υποενότητα αυτή θα δοθεί έμφαση στην ανάλυση των πρωτοκόλλων υγιεινής σε ένα Ινστιτούτο Αισθητικής. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποσαφηνίσουν την έννοια του καθαρισμού, της αντισηψίας, της απολύμανσης και της αποστείρωσης. Θα διακρίνουν τη φυσική από τη χημική απολύμανση και θα τοποθετήσουν σε κατηγορίες τα χημικά απολυμαντικά.

Ακολουθώντας, θα γνωρίσουν χημικές ουσίες, όπως αλκοόλες, αλδεΐδες, ενώσεις χλωρίου, ενώσεις ιωδίου, φαινόλες, συνδέοντάς τις με τις μεθόδους αποστείρωσης. Επιπλέον, θα ταξινομήσουν τις μεθόδους αποστείρωσης σε αποστείρωση με ξηρή θερμότητα, αποστείρωση με υγρή θερμότητα, αποστείρωση με υπερώδη ακτινοβολία.

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα προτείνεται η μελέτη, η σύνταξη και η εφαρμογή πρωτοκόλλου υγιεινής για ένα Ινστιτούτο Αισθητικής.

2.4.A.7 | ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις και τις απαραίτητες δεξιότητες, ώστε να αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις που απειλούν την ανθρώπινη ζωή και να τις αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν τις απαραίτητες γνώσεις για την ασφάλεια του διασώστη στον τόπο του ατυχήματος και για την προστασία του θύματος από περαιτέρω βλάβη. Οι συγκεκριμένες γνώσεις συνδέονται με την άσκηση της ειδικότητας, αφού είναι πολύ πιθανόν κατά τη διάρκεια του εργασιακού τους βίου να κληθούν να αντιμετωπίσουν μια τέτοια επείγουσα κατάσταση σε πελάτη/-ισσα ή σε συνάδελφο/-ισσα. Θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στα μέτρα προστασίας που λαμβάνονται σε περιπτώσεις ατυχήματος, καθώς επίσης και στην ασφαλή προσέγγιση και εκτίμηση της κατάστασης του πάσχοντα. Θα γίνει αντιληπτό ότι πολύ συχνά η οξεία απειλή της ζωής ενός ανθρώπου αφορά εκείνα τα πρώτα κρίσιμα λεπτά πριν και κατά τη διακομιδή του σε κάποιο νοσοκομείο. Η προσφορά άμεσης και αποτελεσματικής βοήθειας αλλάζει σημαντικά την κατάσταση του/της ασθενούς.

Για τον σκοπό αυτόν, θα δοθεί έμφαση στον ορισμό των εννοιών «πρώτες βοήθειες» και «διασώστης», στη διαλογή των θυμάτων και τις βασικές αρχές της, στη σημασία της ασφάλειας του χώρου για προστασία από περαιτέρω βλάβη ή μετάδοση ασθενειών, στην ανάδειξη της σπουδαιότητας της καλής επικοινωνίας και της ψυχολογικής στήριξης του θύματος, στην περιγραφή κλήσης ασθενοφόρου και στα απαραίτητα στοιχεία που πρέπει να δοθούν, στην προστασία του διασώστη, του θύματος και των παρευρισκομένων, στην εκτίμηση επείγουσας κατάστασης θύματος.

2.4.A.8 | ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ, ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις βασικές γνώσεις για τα αίτια πρόκλησης διαφόρων παθολογικών καταστάσεων που εμφανίζονται συχνά στον χώρο του ινστιτούτου αισθητικής. Για τον λόγο αυτόν, και οι συγκεκριμένες γνώσεις συνδέονται άμεσα με την άσκηση της ειδικότητας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τα συμπτώματα αυτών των παθολογικών καταστάσεων και θα αναπτυχθούν οι τεχνικές για την ενδεδειγμένη αντιμετώπισή τους. Θα αναφερθούν, επίσης, τα βασικά σημεία του μηχανισμού λιποθυμίας και θερμορρύθμισης του ανθρώπινου οργανισμού και θα γίνουν κατανοητές οι διαδικασίες εμφάνισης θερμοπληξίας καθώς και αυτές των εγκαυμάτων και των αιμορραγιών. Θα αναλυθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις νοσολογικές καταστάσεις, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να τις αναγνωρίσουν εφαρμόζοντας τα κατάλληλα μέτρα πρόληψης με τεχνικές που θα διασφαλίζουν τόσο τη δική τους προστασία όσο και τη βελτίωση της υγείας του/της πελάτη/-ισσας.

Προτείνεται η εστίαση στη συγκεκριμένη υποενότητα να γίνει στα ακόλουθα σημεία: ορισμός λιποθυμίας και διάκριση από καρδιακή ανακοπή, συχνότερες καταστάσεις που προκαλούν λιποθυμία, πρώτες βοήθειες σε λιποθυμία, θερμοπληξία, συμπτώματα θερμοπληξίας, πρώτες βοήθειες σε θερμοπληξία, αιμορραγίες, είδη αιμορραγιών, εκτίμηση σοβαρότητας αιμορραγίας, καταπληξία (σοκ) και οι επιπτώσεις της στον οργανισμό, πρώτες βοήθειες σε τραυματία που αιμορραγεί, κατηγορίες και βαρύτητα εγκαυμάτων, αναπνευστικό έγκαυμα, ηλεκτρικά, χημικά και ηλιακά εγκαύματα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να εξασκηθούν στην αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών σε πρόπλασμα. Παράλληλα, δύναται να πραγματοποιηθεί προβολή βίντεο εκπαιδευτικού περιεχομένου με τις αντίστοιχες τεχνικές για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών.

2.4.A.9 | ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, θα αναλυθεί η ανάγκη σχεδιασμού και προετοιμασίας για την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, δράση αναγκαία για την υγεία και ασφάλεια όλου του προσωπικού ενός Ινστιτούτου Αισθητικής.

Έμφαση και ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στους ρόλους των υπευθύνων σε περίπτωση έκτακτου περιστατικού καθώς και σε βέλτιστες πρακτικές αντιμετώπισης, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της διαχείρισης δυσμενών συμβάντων που μπορούν να λάβουν χώρα εντός μιας επιχείρησης, όπως πυρκαγιά, σεισμός, ληστεία, δολιοφθορά, απειλή κ.λπ.

Προς υποστήριξη των παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις εξής έννοιες: εισαγωγή στη διαχείριση εκτάκτων αναγκών, οργάνωση σχεδίου έκτακτης ανάγκης, βασικές παράμετροι σχεδίου, κατανομή ρόλων, βέλτιστες πρακτικές, σχεδιασμός της ανταπόκρισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, είδος καταστάσεων έκτακτης ανάγκης που είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν, μέτρα για την πρόληψη πυρκαγιάς, πυρόσβεση, τεχνικές και μέσα πυρόσβεσης. Επιπλέον, θα παρουσιαστούν οι πυρκαγιές και οι παράγοντες ανάπτυξης πυρκαγιάς, η χημική δομή της φωτιάς, οι τρόποι κατάσβεσης πυρκαγιών, οι κατηγορίες πυρκαγιών, η δυναμική εξέλιξη πυρκαγιάς, ο τρόπος επέμβασης σε πυρκαγιές κλειστών χώρων, η εκκένωση κτιρίων, τα κατασβεστικά υλικά και ο μηχανισμός δράσης τους, η χρήση πυροσβε-

στήρων, οι πλημμύρες, οι σεισμοί και τα μέτρα αυτοπροστασίας από αυτούς, η επισημάνση και η άρση επικινδυνότητων σε χώρους εργασίας, η διαχείριση ελεύθερων χώρων – χώρων καταφυγής και η σύνταξη σχεδίου ασφαλούς εκκένωσης χώρων συνάθροισης πολιτών.

Προτείνεται η εξάσκηση στη χρήση πυροσβεστήρων για την κατάσβεση ενδεχόμενης πυρκαγιάς στον χώρο Ινστιτούτου Αισθητικής.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Δρίβας, Σ. & Παπαδόπουλος, Μ. (2004). «Η εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου», *Εγχειρίδιο υγείας και ασφάλειας της εργασίας*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ.
2. Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και ασφάλειας στην εργασία. (1995). *Ασφάλεια και Υγεία κατά την Εργασία στις Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις*.
3. Ζορμπά, Ε. (2016). «Φυσικοί, βιολογικοί και μηχανικοί παράγοντες που προκαλούν δερματικές επαγγελματικές ασθένειες στην Ελλάδα, αναλόγως της φύσεως και θέσεως εργασίας». Αλεξανδρούπολη: Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών.
4. Συλλογικό Έργο. (2007). *Θέματα Υγείας και Ασφάλειας της Εργασίας για Επιχειρήσεις γ' κατηγορίας (άρθρο 2, ΠΔ 294/88)*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ. Ανακτήθηκε στις 27 Απριλίου 2026 από: https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/themata_G%20KAT.1256113241515.pdf
5. Υπουργείο Υγείας – Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 27 Οκτωβρίου 2023 από: <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

Συμπληρωματικές

1. Γκούρτσας, Ν. (2008). *First Aid-Πρώτες Βοήθειες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χαραλαμπίδη.
2. Πινότσης, Δ. & Κωνσταντινίδης, Θ. Κ. (2015). «Εργατικά ατυχήματα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και την Ελλάδα (2008-2012)», *Υγιεινή και Ασφάλεια της εργασίας*, τεύχος 63, Ιούλιος-Αύγουστος, Σεπτέμβριος 2015.
3. Τσούσκας, Λ. Ι. (2000). *Πρώτες Βοήθειες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.4.B • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της οργάνωσης και αρχιτεκτονικής καταστήματος, αναλύοντας το πλαίσιο λειτουργίας των χώρων παροχής υπηρεσιών που σχετίζονται με την ειδικότητα. Επίσης, τους/τις εξοικειώνει με τον γενικό εξοπλισμό, την εργονομία και την ασφάλεια και τους/τις εισάγει στις βασικές αρχές του μάρκετινγκ, στις τάσεις αγοράς, στις αγοραστικές συνήθειες και στις τεχνικές προώθησης προϊόντων και υπηρεσιών. Οι καταρτιζόμενοι/-ες διδάσκονται ένα σύνολο αρχών και κανόνων που διέπουν την οργάνωση και διοίκηση μιας επιχείρησης, όπως είναι το ινστιτούτο αισθητικής, ακολουθώντας παράλληλα τις σύγχρονες τάσεις προβολής.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία του μακροοικονομικού περιβάλλοντος,
- Περιγράφουν τη δραστηριότητα και την απόδοση των επιχειρήσεων,
- Κατονομάζουν τους λόγους δημιουργίας των επιχειρήσεων,
- Συνοψίζουν τις κύριες επιχειρησιακές λειτουργίες επιχείρησης παροχής υπηρεσιών,
- Εξηγούν τις έννοιες, τα εργαλεία και τις τεχνικές διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού,
- Χρησιμοποιούν τα εργαλεία για την ανάλυση των συνθηκών της αγοράς,
- Υιοθετούν τις κατάλληλες στρατηγικές μάρκετινγκ για την επίτευξη των εταιρικών στόχων,
- Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα και το περιεχόμενο της οργάνωσης και διοίκησης,
- Ερμηνεύουν τον ρόλο της επιχειρηματικότητας για τις σύγχρονες οικονομίες,
- Παρουσιάζουν τους διαφορετικούς τύπους δραστηριότητας που περιλαμβάνονται στον ορισμό της επιχειρηματικότητας,
- Αναλύουν το μάρκετινγκ προϊόντων και υπηρεσιών αισθητικής,
- Αναπαράγουν τεχνικές ηλεκτρονικής προβολής επιχειρήσεων αισθητικής ή/και μακιγιάζ – Promotion Plan.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Επιχειρηματικό πλάνο / Εξωτερικό περιβάλλον επιχείρησης / Εσωτερικό περιβάλλον επιχείρησης / Ανάλυση SWOT / Σχεδίαση χώρων εργασίας / Εξοπλισμός χώρων εργασίας / Μείγμα Μάρκετινγκ / Προώθηση πωλήσεων / Διαφήμιση / Έρευνα αγοράς / Συμπεριφορά καταναλωτών / Ψηφιακό μάρκετινγκ.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
2	ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
3	ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
4	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
5	ΕΡΕΥΝΑ ΑΓΟΡΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΠΩΛΗΣΕΩΝ
6	ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ (DIGITAL MARKETING)

Κείμενο αναφοράς

2.4.B.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα αποσκοπεί στην εισαγωγή και κατανόηση των βασικών αρχών και εννοιών της επιχειρηματικότητας, με έμφαση στις εφαρμογές αυτών σε μια επιχείρηση αισθητικής. Οι σκοποί της υποενότητας περιλαμβάνουν την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων ώστε να μπορούν να διακρίνουν μια καινοτόμα από μια μιμητική επιχειρηματική ιδέα με συγκεκριμένα επιχειρηματικά πλεονεκτήματα και να την εντοπίζουν σε ένα επιχειρηματικό πλάνο.

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με τον τρόπο δημιουργίας του οράματος, της αποστολής, των σκοπών και των στόχων της επιχείρησης αισθητικής με το μοντέλο SMART. Επίσης, θα εστιάσουν στο ότι όσο μικρή και αν είναι μια επιχείρηση, η βάση της είναι η κουλτούρα της, δηλαδή οι αξίες με τις οποίες λειτουργεί και συναλλάσσεται με τους εμπλεκόμενους στο εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της. Αξίες όπως η ακεραιότητα, ο σεβασμός, η δικαιοσύνη και οι ίσες ευκαιρίες συμβάλλουν στην επιτυχία της επιχείρησης. Στο πλαίσιο της έναρξης της επιχείρησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν στα δικαιολογητικά που απαιτούνται για την έκδοση άδειας λειτουργίας μιας επιχείρησης αισθητικής.

Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα προσφέρει τη βάση για την εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την επιχειρηματική σκέψη που κρύβεται πίσω από κάθε επιχείρηση αισθητικής, αναγνωρίζοντας τον ρόλο που έχουν οι στόχοι και η κουλτούρα στη βιωσιμότητά της. Κρίνεται σκόπιμο να εργαστούν σε ομάδες και να αναλύσουν μια επιχειρηματική ιδέα ενός καταστήματος αισθητικής. Με το τέλος της εργασίας, θα παρουσιάσουν την ιδέα τους στην ολομέλεια, ώστε να εξασκηθούν και στον τρόπο παρουσίασης μιας επιχείρησης.

2.4.B.2 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με μοντέλα και μεθόδους που εφαρμόζονται ώστε να μπορούν να αναλύουν το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον της επιχείρησης αισθητικής. Για την ανάλυση

του εσωτερικού περιβάλλοντος, θα εστιάσουν στην οργάνωση του καταστήματος με συγκεκριμένες διαδικασίες που είναι απαραίτητες σε κάθε επιχείρηση και ειδικά σε αυτές που είναι παροχής υπηρεσιών. Θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες ώστε να αναγνωρίζουν τις περιγραφές θέσεων εργασίας στο κατάστημα αισθητικής καθώς και τις κατάλληλες αρμοδιότητες για την επιτυχημένη λειτουργία του. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να εστιάσουν και σε θέματα ανάπτυξης διαπροσωπικών δεξιοτήτων (soft skills), όπως είναι η αποτελεσματική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η ομαδικότητα, που θα τους φανούν εξαιρετικά χρήσιμες κατά την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Η ανάλυση του εξωτερικού περιβάλλοντος είναι εξαιρετικής σημασίας για τη βιωσιμότητα της επιχείρησης, γι' αυτό και οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν το πολιτικό, οικονομικό, κοινωνικό, τεχνολογικό, περιβαλλοντικό και νομικό περιβάλλον (μοντέλο PESTEL) καθώς και τον ανταγωνισμό (μοντέλο της ανάλυσης των 5 δυνάμεων του Porter). Επιπλέον, θα εξοικειωθούν με τις μορφές της αγοράς με έμφαση στον τέλειο ή πλήρη ανταγωνισμό στον οποίο ανήκουν οι επιχειρήσεις αισθητικής.

Η ανάλυση του εσωτερικού και του εξωτερικού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων σχετικά με τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία της επιχείρησης, καθώς και για τις ευκαιρίες και τις απειλές που προκύπτουν από το εξωτερικό περιβάλλον (ανάλυση SWOT).

Για την εφαρμογή των παραπάνω μοντέλων, προτείνεται οι ομάδες εργασίας της προηγούμενης υποενότητας να συνεχίσουν με την ανάλυση του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος της επιχειρηματικής ιδέας που έχουν αναλύσει.

2.4.B.3 | ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα ασχολείται με την οργάνωση και τη διαχείριση του χώρου καθώς και με θέματα λειτουργίας και διατήρησης του κατάλληλου εξοπλισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν τα θέματα διαστάσεων και διαμόρφωσης των χώρων της επιχείρησης ώστε αυτοί να είναι λειτουργικοί.

Συγκεκριμένα, θα αναλυθούν οι απαιτήσεις για την καλύτερη διαρρύθμιση και λειτουργία των χώρων υποδοχής, αναμονής, περιποίησης προσώπου, περιποίησης σώματος, αποδυτηρίων και WC. Επιπλέον, θα εστιάσουν σε θέματα επιλογής και διάταξης επίπλων και μηχανημάτων. Θα εξοικειωθούν με τις απαιτήσεις που έχουν τα μηχανήματα αισθητικής σώματος και προσώπου, με τις κατάλληλες συνθήκες εργασίας και τη χρήση ατομικών ειδών προστασίας. Είναι σημαντικό να γίνει η σύνδεση με τους κανόνες ασφάλειας των μηχανημάτων και του εξοπλισμού με επιγραμματική αναφορά, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καλύψουν αναλυτικά τα θέματα αυτά κατά τη μαθησιακή ενότητα «Υγιεινή και ασφάλεια εργασιακού χώρου – Πρώτες Βοήθειες».

Για την εφαρμογή των θεμάτων της σχεδίασης και του εξοπλισμού του χώρου εργασίας, προτείνεται να εφαρμοστεί η ύλη στην επιχειρηματική ιδέα που ανέλυσαν οι ομάδες των εκπαιδευομένων κατά την πρώτη υποενότητα και συνέχισαν στη δεύτερη. Ο στόχος της μαθησιακής υποενότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευό-

μενους/-ες ώστε να είναι έτοιμοι/-ες να εργαστούν αποτελεσματικά στο επαγγελματικό περιβάλλον, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις ειδικές ανάγκες και προκλήσεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσουν.

2.4.B.4 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση καταστήματος – Μάρκετινγκ», καθώς επιδιώκει να παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική παρακολούθηση και συμβολή στην επίτευξη των στόχων ενός πλάνου μάρκετινγκ. Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τι εμπεριέχει η έννοια του Μάρκετινγκ και θα εξετάσουν το μείγμα μάρκετινγκ προϊόντων (4P) και υπηρεσιών (7P). Επίσης, θα μελετήσουν τις φάσεις ζωής ενός προϊόντος ή μιας υπηρεσίας και της στρατηγικής που ακολουθείται σε κάθε φάση. Σημαντικά κριτήρια για την εύρεση της κατάλληλης στρατηγικής είναι ο ρυθμός ανάπτυξης της αγοράς και το μερίδιο της αγοράς.

Θα εστιάσουν, επίσης, στις τέσσερις κύριες στρατηγικές μάρκετινγκ, αυτές της διείσδυσης, ανάπτυξης προϊόντος, ανάπτυξης αγοράς και διαφοροποίησης ανάλογα με το αν προωθείται υπάρχον ή νέο προϊόν/υπηρεσία σε υπάρχουσα ή νέα αγορά. Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες σε ένα σύγχρονο ανταγωνιστικό περιβάλλον, επομένως θα ήταν σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν στην εφαρμογή των γνώσεων αυτών πάνω στην ιδέα που ξεκίνησαν να αναλύουν σε ομάδες από την πρώτη υποενότητα.

Με την απόκτηση αυτών των γνώσεων, θα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται καλύτερα τι συμβαίνει στην αγορά όταν πωλούν ή προωθούν ένα προϊόν ή μια υπηρεσία στην επιχείρηση αισθητικής.

2.4.B.5 | ΕΡΕΥΝΑ ΑΓΟΡΑΣ ΚΑΙ ΠΡΩΘΗΣΗ ΠΩΛΗΣΕΩΝ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα εξετάζει τον ρόλο και τη σημασία της έρευνας αγοράς για την κατανόηση της συμπεριφοράς των καταναλωτών και τη δημιουργία επιτυχημένων προωθητικών ενεργειών της επιχείρησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα είδη της έρευνας αγοράς και θα μάθουν να εντοπίζουν αξιόπιστες πηγές ως πληροφορίες όταν συμμετέχουν σε μια «έρευνα αγοράς γραφείου». Στην εκπαιδευτική υποενότητα, θα αναλυθεί ο τρόπος δημιουργίας ενός ερωτηματολογίου για την έρευνα αγοράς, τόσο με ποσοτικά όσο και με ποιοτικά στοιχεία και με διαφορετικά είδη ερωτήσεων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τον τρόπο ανάλυσης των διαφορετικών προσεγγίσεων αγοραστικής συμπεριφοράς των καταναλωτών σύμφωνα με χαρακτηριστικά που επηρεάζονται από πολιτιστικούς, κοινωνικούς, προσωπικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Επίσης, θα διακρίνουν τα διαφορετικά κριτήρια τμηματοποίησης της αγοράς (γεωγραφικά, δημογραφικά, ψυχογραφικά, αγοραστικής συμπεριφοράς) ώστε να είναι πιο ξεκάθαρη η ομάδα-στόχος όταν πρό-

κειται να γίνει μια προωθητική ενέργεια. Στη συνέχεια, θα γνωρίσουν τα είδη προωθητικών ενεργειών, όπως τη διαφήμιση, την προσφορά περισσότερης ποσότητας, την έκπτωση, το ένα συν ένα δώρο, το δείγμα, τους πόντους επιβράβευσης και την κάρτα πιστού πελάτη, ώστε να τα αναγνωρίζουν στην αγορά αλλά και να μπορούν να τα αξιολογούν κατά την επικοινωνία με τον/την πελάτη/-ισσα.

Συνολικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα παρέχει την απαραίτητη βάση για την κατανόηση και την εφαρμογή βασικών εργαλείων του μάρκετινγκ, όπως είναι η έρευνα αγοράς, η συμπεριφορά καταναλωτών και η προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών.

2.4.B.6 | ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ (DIGITAL MARKETING)

Σήμερα το Ψηφιακό Μάρκετινγκ κερδίζει συνεχώς έδαφος και αποτελεί σημαντικό εργαλείο για κάθε επιχείρηση που θέλει να προβληθεί στο κατάλληλο κοινό-στόχο και να δημιουργήσει το δικό της brand, δηλαδή την αντίληψη που έχει ο καταναλωτής για τη συγκεκριμένη μάρκα και το πώς αισθάνεται όταν αποκτά ένα προϊόν ή χρησιμοποιεί μια υπηρεσία της. Στην εκπαιδευτική αυτή υποενότητα, στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με βασικά εργαλεία και μεθοδολογίες ώστε να μπορούν να συνδημιουργήσουν με τους ειδικούς μια καμπάνια ψηφιακού μάρκετινγκ. Θα λάβουν γνώσεις και θα αναπτύξουν δεξιότητες για τους τρόπους επιλογής του κατάλληλου μέσου κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, LinkedIn, X [πρώην Twitter]) ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του κοινού που στοχεύει μια επιχείρηση και του περιεχομένου που θέλει να προωθήσει (content marketing). Θα γνωρίσουν τον τρόπο δημιουργίας μιας σελίδας Google My Business, που στόχο έχει τον εύκολο εντοπισμό των στοιχείων της επιχείρησης από τους πελάτες. Επίσης, θα εστιάσουν στους τρόπους αξιοποίησης του email marketing, που αποσκοπεί στην αποστολή emails με προσφορές, ανακοινώσεις και χρήσιμες πληροφορίες από την επιχείρηση προς τους πελάτες.

Συνολικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα παρέχει την απαραίτητη βάση για την κατανόηση και την εφαρμογή εργαλείων και μεθοδολογιών για τη δημιουργία μιας επιτυχημένης καμπάνιας μάρκετινγκ. Επομένως, σκόπιμο θα ήταν να πραγματοποιηθεί πρακτική εξάσκηση των εκπαιδευομένων σε ομάδες, από τις οποίες η κάθε μία θα αναλάβει να δημιουργήσει μια καμπάνια μάρκετινγκ σε διαφορετικό μέσο. Με την ολοκλήρωση της εργασίας, η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το αποτέλεσμα στην ολομέλεια.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπουραντάς, Δ. Κ. (2015). *Εισαγωγή στη Διοίκηση Επιχειρήσεων* (Νέα έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.
2. Armstrong, G. & Kotler, Ph. (2009). *Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ* (9η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επίκεντρο.

Συμπληρωματικές

1. Κοττώρης, Σ. Δ. (2013). *Δημιουργώ τη δική μου επιχείρηση*. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης. Ανακτήθηκε από: <https://www.openbook.gr/dimiourgw-ti-diki-mou-epixeirisi/>
2. Χολέβας, Γ. Κ. (1995). *Οργάνωση και Διοίκηση (Management)*. Αθήνα: Εκδόσεις Interbooks.

2.4.Γ • ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η παρούσα μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες και στις αρχές στις οποίες βασίζεται η επιστήμη της ψυχολογίας, προκειμένου να κατανοήσουν τον ρόλο των ατομικών και διαπροσωπικών παραγόντων στην ανθρώπινη επικοινωνία. Αναδεικνύει ζητήματα ψυχολογικής προσέγγισης των ατόμων, κατανοώντας την εικόνα που έχουν αυτά για τον εαυτό τους, καθώς επίσης και την αντιμετώπιση επιθυμητών βελτιωτικών παρεμβάσεων ή διόρθωση δυσμορφιών στο πλαίσιο της αισθητικής. Επίσης, σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις αρχές της επαγγελματικής δεοντολογίας μέσω ηθικών, επιστημονικών και νομικών παραμέτρων, προκειμένου να ενεργούν στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της ειδικότητάς τους και βάσει των κανόνων επαγγελματικής δεοντολογίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Γνωρίζουν τα κίνητρα και τις ανάγκες των ανθρώπων για αισθητική φροντίδα και να ενισχύουν εποικοδομητικές συμπεριφορές,
- Να κατανοούν τον ρόλο που παίζει η προσωπικότητα στη συμπεριφορά και να αξιοποιούν τις γνώσεις αυτές στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους/τις πελάτες/-ισσες και τους/τις συνεργάτες/-ιδές τους,

- Να αξιολογούν το αυτοσυναίσθημα των πελατών/-ισσών και να αναγνωρίζουν τους κινδύνους των στερεοτύπων ομορφιάς,
- Να αντιμετωπίζουν με επαγγελματική ευαισθησία και κατανόηση άτομα με ή χωρίς δυσμορφίες,
- Να προσδιορίζουν και να εφαρμόζουν τρόπους διασφάλισης της προσβασιμότητας των ατόμων με αναπηρία (πελατών/-ισσών και συνεργατών/-ιδών) και να επιδεικνύουν σεβασμό στη διαφορετικότητα,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές δεοντολογίας του επαγγέλματος «Ειδικός αισθητικής και τέχνης του μακιγιάζ» και να διακρίνουν παραβατικές καταστάσεις,
- Να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τον/την πελάτη/-ισσα και να δημιουργούν θετική διαπροσωπική σχέση,
- Να λαμβάνουν ιστορικό του/της πελάτη/-ισσας και να αντλούν ατομικές πληροφορίες σε κλίμα εμπιστοσύνης, εχεμύθειας και ενθάρρυνσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μάθηση – Κίνητρα / Προσωπικότητα / Ψυχοπαθολογία / Στερεότυπα ομορφιάς / Αυτοσυναίσθημα / Παχυσαρκία / Συμπερίληψη / Δεοντολογία – Επαγγελματική ηθική / Ενσυναίσθηση / Επικοινωνιακές δεξιότητες / Συμβουλευτική σχέση / Λήψη ιστορικού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΘΕΩΡΙΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: ΜΑΘΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ
2	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ: ΕΝΝΟΙΑ, ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
3	ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ
4	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΑΙΤΙΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
5	ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΜΟΡΦΕΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ
6	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ
7	Η ΣΧΕΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ – ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ
8	ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

2.4.Γ.1 | ΘΕΩΡΙΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: ΜΑΘΗΣΗ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά υπό το πρίσμα των ψυχολογικών θεωριών της μάθησης, των κινήτρων και των αναγκών.

Σύμφωνα με τις συμπεριφοριστικές θεωρίες μάθησης, η συμπεριφορά είναι μια μαθημένη αντίδραση του ατόμου σε εξωτερικά ερεθίσματα και μπορεί να ενισχυθεί ή να εξαλειφθεί αν συνδεθεί με ευχάριστα ή δυσάρεστα αποτελέσματα αντίστοιχα. Επιπλέον, η συμπεριφορά μπορεί να είναι αποτέλεσμα μάθησης μέσα από τη μίμηση προτύπων (κοινωνική μάθηση). Σημαντικός διαμεσολαβητικός παράγοντας στις παραπάνω διαδικασίες είναι ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει τα ερεθίσματα, οπότε και η ομορφιά είναι αποτέλεσμα των τρόπων με τους οποίους κάθε άνθρωπος εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες. Θα παρουσιαστεί το κίνητρο δράσης του ανθρώπου κατά τον Abraham Maslow, που είναι η κάλυψη των αναγκών του, οι οποίες ιεραρχούνται σε επίπεδα: 1) φυσιολογικές ανάγκες και ζωτικές για την επιβίωση: αέρας, νερό, φαγητό, 2) ασφάλεια, δουλειά, οικονομικοί πόροι, υγεία, 3) ανάγκη να ανήκει κάπου, αγάπη, οικογένεια, φιλία, 4) ανάγκη σεβασμού, αυτοεκτίμησης, κοινωνικού κύρους, 5) γνωστικές ανάγκες, 6) αισθητικές ανάγκες, 7) αυτοπραγμάτωση, να γίνει κάποιος το καλύτερο που μπορεί.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τις γνώσεις που απαιτούνται για την κατανόηση των κινήτρων και των αναγκών των πελατών/-ισών για αισθητική φροντίδα. Επίσης, θα συσχετίσουν την ανάγκη αυτή με τις απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής, που περιορίζει τον ελεύθερο χρόνο, εντείνει τους ρυθμούς και αυξάνει το στρες. Τέλος, θα αποκτήσουν τη γνωστική βάση για την περαιτέρω μελέτη της προσωπικότητας και των σχετικών διαταραχών που συνδέονται με την εμφάνιση του ατόμου.

2.4.Γ.2 | ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ: ΕΝΝΟΙΑ, ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις βασικές θεωρίες για την προσωπικότητα, δίνοντας έμφαση σε συγκεκριμένες διαταραχές.

Η προσωπικότητα αφορά τα χαρακτηριστικά του ατόμου (συναίσθημα, σκέψεις και συμπεριφορές) τα οποία το κάνουν να ξεχωρίζει από τα άλλα. Κάθε θεωρητική προσέγγιση ερμηνεύει τους παράγοντες (γενετικοί και περιβαλλοντικοί) που επιδρούν στη διαμόρφωση των χαρακτηριστικών αυτών και δίνει μια προσέγγιση ψυχοπαθολογίας και ψυχοθεραπείας. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις της προσωπικότητας, όπως είναι η Ψυχαναλυτική Θεωρία, η Γνωστική – Συμπεριφορική Θεωρία και η Προσωποκεντρική Θεωρία.

Επιπλέον, θα μελετήσουν κάποιες ψυχικές διαταραχές, όπως τη διαταραχή σωματικής δυσμορφίας (το άτομο κατακλύζεται από έμμονες ιδέες ότι κάποιο μέρος του σώματός του είναι άσχημο και πασχίζει να κρύψει το σημείο αυτό) και τον ναρκισσισμό (το άτομο γίνεται τόσο εγωκεντρικό που δεν μπορεί να ζήσει εάν δεν ικανοποιήσει την ανάγκη του να το θαυμάζουν). Θα αναλύσουν σύγχρονες παραμέτρους του προβλήματος, όπως τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις αναπαραστάσεις σε αυτά, καθώς έχει βρεθεί ότι ο χρόνος που δαπανάται στη λήψη selfie φωτογραφιών και στην επεξεργασία εικόνων βιντεοδιάσκεψης συνδέεται με αυξημένη δυσaréσκεια σε σχέση με το σώμα και μπορεί να προκαλέσει δυσμορφικές ανησυχίες και εμμονικές σκέψεις σχετικά με την αντιλαμβανόμενη εμφάνιση.

Συνολικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τον ρόλο που παίζουν τα στοιχεία της προσωπικότητας στη συμπεριφορά και θα αναλύσουν κριτικά μελέτες περίπτωσης πελατών/-ισών με διαταραχές προσωπικότητας. Έτσι, θα είναι σε θέση να διαχειριστούν με επιτυχία τη σχέση με τον/την πελάτη/-ισσα, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες και προκλήσεις που θα παρουσιάζονται.

2.4.Γ.3 | ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

Αυτοσυναίσθημα ονομάζεται η ψυχική διάθεση του ατόμου αναφορικά με την αξία του εαυτού του. Μάλιστα, το επίπεδο του αυτοσυναίσθηματος αποτελεί κριτήριο για την ομαλή προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία, αφού όταν βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα απειλείται η ψυχική του υγεία.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν την αντίληψη που διαμορφώνει το άτομο για την εξωτερική του εμφάνιση, το πώς αυτή σχετίζεται με το αυτοσυναίσθημά του και πώς συνδέεται με τη γενικότερη ποιότητα ζωής του. Η ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται αποδεκτό από το κοινωνικό περιβάλλον υπαγορεύει την τάση του να προσαρμόζει την εμφάνισή του στα εκάστοτε αισθητικά πρότυπα. Όταν δεν αισθάνεται ότι απολαμβάνει την αποδοχή του περιβάλλοντος, νιώθει απόρριψη και βιώνει συναισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τον ρόλο των προτύπων ομορφιάς, μαθαίνοντας σύγχρονες προσεγγίσεις σχετικά με το τι κάνει ένα πρόσωπο ελκυστικό και πώς διαμορφώνονται οι αισθητικές προτιμήσεις. Επίσης, θα κατανοήσουν το πώς οι αισθητικές περιποιήσεις (π.χ. μασάζ, αποτρίχωση) βελτιώνουν την ψυχολογία του ατόμου, αλλά και το πώς αυτές εντάσσονται αρμονικά σε ένα γενικότερο πλαίσιο συμπεριφορών (π.χ. άσκηση, διαχείριση άγχους, αγάπη για τη δουλειά) σε μια ολιστική αντιμετώπιση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, θα μελετήσουν ζητήματα αισθητικής πλαστικής χειρουργικής και την επίδρασή της στην αυτοπεποίθηση των ατόμων. Τέλος, θα σχολιάσουν σε ομάδες τα επικρατέστερα πρότυπα ομορφιάς ανά εποχή.

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να παρέχουν ουσιαστική στήριξη στους/στις πελάτες/-ισσες και θα προετοιμαστούν για την περαιτέρω

ανάλυση της παχυσαρκίας ως το πλέον συχνό φαινόμενο που επιδρά στο αυτοσυναισθήμα του ατόμου.

2.4.Γ.4 | ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΑΙΤΙΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που φαίνεται να εμφανίζει υψηλά ποσοστά συχνότητας, τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν διεξοδικά το πρόβλημα της παχυσαρκίας και τις βασικές παραμέτρους του.

Αρχικά, θα ορίσουν την παχυσαρκία ως σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό γεγονός. Θα αναλύσουν τα πιθανότερα αίτια της, τα οποία ποικίλλουν, καθώς η παχυσαρκία αποτελεί μια πολυσύνθετη διαταραχή που οφείλεται σε πολλούς παράγοντες: κληρονομικούς, περιβαλλοντικούς, πολιτιστικούς, κοινωνικοοικονομικούς, ψυχολογικούς, βιοχημικούς και γενετικούς. Πιο συγκεκριμένα, θα κατανοήσουν την επίδραση του χρόνιου στρες, τόσο σε βιολογικό και συναισθηματικό επίπεδο όσο και στη διατροφική συμπεριφορά. Επίσης, θα γνωρίσουν επιτυχημένα θεραπευτικά προγράμματα και αποτελεσματικές προσεγγίσεις θεραπείας της παχυσαρκίας. Τέλος, θα αναλύσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της. Η παχυσαρκία επηρεάζει τον βαθμό αυτοπεποίθησης του ατόμου, ενώ τα παχύσαρκα άτομα φαίνεται να υποφέρουν επίσης από κοινωνική προκατάληψη και διάκριση. Τα ψυχολογικά προβλήματα των παχύσαρκων ενδέχεται ακόμα να οφείλονται στη δίαιτα που αναγκάζονται να κάνουν και τη συνεχή συγκράτησή τους για την απώλεια βάρους και τη διατήρησή του. Πολλές φορές, η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε μια αίσθηση απομόνωσης εξαιτίας της δυσκολίας των οικογενειών και των φίλων να κατανοήσουν την απογοήτευση των παχύσαρκων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στο θέμα, μέσα από μελέτες περίπτωσης ατόμων με παχυσαρκία, αναλύοντας τα συναισθήματα, τις δυσκολίες και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Έτσι, θα είναι σε θέση να οικοδομήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης με τον/την πελάτη/-ισσα στο πλαίσιο παροχής υπηρεσιών αισθητικής φροντίδας.

2.4.Γ.5 | ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΜΟΡΦΕΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ευρωπαϊκή στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία 2021-2030 εστιάζεται στην πλήρη συμμετοχή τους στη ζωή της κοινότητας στην οποία ανήκουν, χωρίς αποκλεισμούς. Στο πλαίσιο αυτό, κάθε επαγγελματίας, οπότε και ο/η «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», οφείλει να δρα προς τη διασφάλιση της συνθήκης αυτής.

Υπό το πρίσμα αυτό, στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις κύριες κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται οι διάφορες αναπηρίες (π.χ. κινητική, αισθητηριακή, νοητική), καθώς και ότι ο γενικός όρος «άτομα με αναπηρία» περιλαμβάνει διάφορες αναπηρίες, ορατές ή αόρατες, σοβαρές ή ήπιες, μόνιμες ή προσωρινές, απομονωμένες ή συνδυασμό αυτών. Επίσης, θα αναλύσουν τις ψυχοκοι-

νωνικές επιπτώσεις της αναπηρίας στα ίδια τα άτομα και στις οικογένειές τους, καθώς και τα εμπόδια που βιώνουν στην καθημερινότητά τους. Τέλος, θα ενημερωθούν για τα βασικά δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, όπως είναι η ανεξάρτητη διαβίωση και ένταξη στην κοινωνία, η συμμετοχή στην πολιτική και δημόσια ζωή, η συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό, η εργασία και απασχόληση, η υγεία και το δικαίωμα στην προσβασιμότητα. Τα δικαιώματα αυτά αποτελούν ταυτόχρονα υποχρέωση όλων για την ουσιαστική πραγμάτωσή τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συμμετάσχουν σε παιχνίδια ρόλων (role playing) πελάτη – αισθητικού, ώστε να εξοικειωθούν με σχετικές περιπτώσεις πελατών.

Στην εν λόγω υποενότητα, θα ευαισθητοποιηθούν σε θέματα αναπηρίας, ώστε να υιοθετήσουν στάση συμπερίληψης στην εργασία τους και να είναι σε θέση να επιλέγουν αγαθά, υπηρεσίες, εγκαταστάσεις και τεχνολογίες που θα εξασφαλίζουν πλήρη, ισότιμη και απεριορίστη πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία, λαμβανομένης υπόψη της εγγενούς αξιοπρέπειάς τους.

2.4.Γ.6 | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Η επαγγελματική δεοντολογία και ηθική, όρος που αφορά όλα τα επαγγέλματα, συνίσταται σε έναν κώδικα αρχών σύμφωνα με τις οποίες πρέπει να λειτουργεί κάθε επαγγελματίας. Είναι ένα σύστημα προτροπών και απαγορεύσεων, που στοχεύει στον έλεγχο της ηθικής άσκησης ενός επαγγέλματος, υποδεικνύοντας συγκεκριμένους τρόπους συμπεριφοράς, ώστε να μην έρχεται ο/η επαγγελματίας σε σύγκρουση με τους κοινωνικά αποδεκτούς κανόνες.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με βασικούς κανόνες δεοντολογίας, προς τους οποίους κάθε επαγγελματίας «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» οφείλει να συμμορφώνεται. Θα μελετήσουν κανόνες ηθικής συμπεριφοράς σε σχέση με τους/τις πελάτες/-ισες, αρχές δεοντολογίας σε σχέση με τους/τις συναδέλφους/-ισες, τους/τις συνεργάτες/-ιδες και τον ανταγωνισμό, δεοντολογικά ζητήματα που αφορούν τη χρήση νέων τεχνολογιών, καθώς και ηθικές υποχρεώσεις για συνεχή ενημέρωση και παρακολούθηση των επιστημονικών εξελίξεων. Τέλος, θα ενημερωθούν για τις προϋποθέσεις χορήγησης άδειας ασκήσεως επαγγέλματος.

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις αρχές της επαγγελματικής δεοντολογίας μέσω ηθικών, επιστημονικών και νομικών παραμέτρων, προκειμένου να ενεργούν στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της ειδικότητάς τους και βάσει των κανόνων επαγγελματικής δεοντολογίας. Θα γνωρίσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του/της επαγγελματία «Ειδικού Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» και θα μπορούν να αποφεύγουν τις κακές πρακτικές άσκησης επαγγέλματος. Πιο συγκεκριμένα, θα κληθούν να σχολιάσουν παραδείγματα κακών πρακτικών και να παρουσιάσουν ιδέες μετασχηματισμού τους σε καλές δεοντολογικές πρακτικές. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα

θέσουν το πλαίσιο για τη σχέση μεταξύ επαγγελματία και πελάτη/-ισσας, το οποίο θα αναλύσουν εκτενέστερα στην επόμενη υποενότητα.

2.4.Γ.7 | Η ΣΧΕΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ – ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ

Ένα πολύ σημαντικό μέρος της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων οφείλεται στην ίδια τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον/στην «Ειδικό Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» και τον/την πελάτη/-ισσα και στην ασφάλεια που αισθάνεται ο/η βοηθούμενος/-η.

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τις λειτουργίες της σχέσης αυτής και τους ρόλους του/της επαγγελματία: θεραπευτικός, προληπτικός, εκπαιδευτικός. Συνεπώς, για την οικοδόμηση μιας αποτελεσματικής σχέσης με τον/την πελάτη/-ισσα, ο/η «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», εκτός από επαρκή κατάρτιση, χρειάζεται να διαθέτει την ικανότητα να δημιουργεί μια προσωπική σχέση γεμάτη νόημα με τον άνθρωπο που επιθυμεί να βοηθήσει, να δείχνει ενσυναίσθηση και σεβασμό, να επικοινωνεί με αμεσότητα και γνήσιο ενδιαφέρον, να μην ασκεί κριτική και να μην προσπαθεί να επιβάλλει τις απόψεις του. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τα προσωπικά γνωρίσματα και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του/της καλού/-ής και αποτελεσματικού/-ής «Ειδικού Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» και τις βασικές αρχές καλής επικοινωνίας με τον/την πελάτη/-ισσα, ενώ θα μελετήσουν παραδείγματα δυσλειτουργικής επικοινωνίας και σφαλμάτων κατά την επαφή με τον/την πελάτη/-ισσα. Τέλος, θα αναλύσουν την πρώτη συνάντηση του/της επαγγελματία με τον/την πελάτη/-ισσα, καθώς είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη μετέπειτα σχέση τους.

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να παρακολουθήσουν βιντεοσκοπημένη συνεδρία και να κληθούν να εντοπίσουν θετικά σημεία και πιθανούς περιορισμούς στην επικοινωνία μεταξύ επαγγελματία και πελάτη/-ισσας. Έτσι, θα λάβουν όλες τις γνώσεις που χρειάζονται για να είναι σε θέση να αναπτύξουν μια αποτελεσματική διαπροσωπική σχέση και επικοινωνία με τον άνθρωπο που επιθυμούν να βοηθήσουν στον επαγγελματικό τους χώρο.

2.4.Γ.8 | ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τις κυριότερες τεχνικές άμεσης ή έμμεσης συγκέντρωσης πληροφοριών για τον/την πελάτη/-ισσα, ενώ θα αναλύσουν τα κυριότερα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της κάθε μεθόδου. Επίσης, θα λάβουν ένα πρότυπο ερωτηματολογίου για τη λήψη ιστορικού, οδηγίες διεξαγωγής συνέντευξης και παραδείγματα ερωτήσεων.

Οι ατομικές πληροφορίες που διερευνά ο/η «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» αφορούν ενδεικτικά: τη σωματική, ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, τις προγενέστερες εμπειρίες του, το ιατρικό του ιστορικό, την

τυχόν φαρμακευτική του αγωγής, τις συνθήξεις του, τις ασχολίες στον ελεύθερο χρόνο του, την οικογενειακή και κοινωνική του κατάσταση, την επαγγελματική του κατάσταση κ.ά. Σκοπός της λήψης πληροφοριών είναι: α) η διάγνωση και ο προσδιορισμός των χαρακτηριστικών του προβλήματος που αντιμετωπίζει το άτομο, β) η επιλογή και ο σχεδιασμός της θεραπευτικής παρέμβασης, γ) η πρόγνωση και πρόληψη της συμπεριφοράς του ατόμου και δ) η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της όλης προσπάθειας. Χαρακτηριστικό του/της «Ειδικού Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» είναι η διατήρηση αρχείου με τα στοιχεία των πελατών/ισών, καθώς και η διατήρηση αρχείου με το ιστορικό κάθε πελάτη/-ισσας, ώστε να είναι συνεχής και ολοκληρωμένη η παρακολούθηση του αισθητικού προβλήματός του/της.

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για τη σωστή λήψη ιστορικού και την άντληση ατομικών πληροφοριών σε κλίμα εμπιστοσύνης, εχεμύθειας και ενθάρρυνσης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Γκρεκ, Ι. (2003). *Αισθητική και αισθητικοί. Η δεοντολογία του λειτουργήματος και του επαγγέλματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
2. Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2017). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
3. Μηλιώνης, Χ. Α. (2010). «Ανθρώπινο πρόσωπο και ομορφιά. Βιολογικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις», *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 27(5): σσ. 742-752.

Συμπληρωματικές

1. Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (1999). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
2. Πρωτόπαπα, Ε. (2001). *Δεοντολογία Επαγγέλματος Αισθητικού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
3. Χολέβα, Β., Παρλαπάνη, Ε., Μποζίκας, Β. Π & Φωκάς, Κ. (2016). *Εγχειρίδιο Κλινικής Εκπαίδευσης στην Ψυχική Υγεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

2.4.Δ • ΜΑΚΙΓΙΑΖ SPECIAL EFFECTS (ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ)

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Αυτή η μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις ειδικές τεχνικές και στην εφαρμογή των βασικών υλικών και των μεθόδων των special effects ανά περίπτωση, καθώς και στις ειδικές τεχνικές του σουρεαλιστικού και του φυλετικού

μακιγιάζ. Τους/Τις εκπαιδεύει στη δημιουργία αληθοφανούς εντύπωσης ενός παραμορφωμένου ατόμου, καθώς επίσης και στη δημιουργία σπίλων, εγκαυμάτων, τραυμάτων και μωλώπων. Μαθαίνουν, ακόμη, να αποδίδουν με πιστότητα τις αλλαγές για τις ανάγκες ενός ρόλου στο θέατρο, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο, καθώς, επίσης, αποκτούν τη γνώση όλων των ειδών χρωμάτων των υλικών και τεχνικών που χρησιμοποιούνται.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα υλικά για την ψιμυθίωση κινηματογράφου και θεάτρου,
- Αναγνωρίζουν τις μεθόδους για την ψιμυθίωση κινηματογράφου και θεάτρου,
- Κατηγοριοποιούν τις τεχνοτροπίες των χαρακτήρων παλαιότερων εποχών,
- Κατηγοριοποιούν τις τεχνοτροπίες των λαογραφικών και θεατρικών παραστάσεων ανά τις ηπείρους,
- Διακρίνουν τα υλικά και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προσθετικών στην τρισδιάστατη ψιμυθίωση,
- Διακρίνουν τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προσθετικών στην τρισδιάστατη ψιμυθίωση,
- Κατατάσσουν τις ιδιομορφίες των ανθρώπινων χαρακτηριστικών για τη φυλετική ψιμυθίωση,
- Εφαρμόζουν τις φωτοσκιάσεις σε συνδυασμό με τα προσθετικά υλικά για μεταμορφώσεις και παραμορφώσεις,
- Εκτιμούν την απόδοση των υλικών που χρησιμοποιούνται στην ψιμυθίωση θεάτρου,
- Κατηγοριοποιούν τις τεχνοτροπίες που απαιτούνται, ώστε να μπορούν να διαμορφώσουν μια νέα εικόνα του ατόμου,
- Εφαρμόζουν τα προσθετικά υλικά για διαφορετικές παραμορφώσεις στο ανθρώπινο πρόσωπο και σώμα,
- Δημιουργούν διαφορετικούς φυλετικούς χαρακτήρες για τις ανάγκες της επαγγελματικής ψιμυθίωσης,
- Δημιουργούν ψευδή αλλά αληθοφανή εντύπωση ενός παραμορφωμένου ατόμου,
- Χειρίζονται άψογα τα υλικά, ώστε να μπορεί να δημιουργήσουν οποιοδήποτε σουρεαλιστικό μακιγιάζ τους ζητηθεί.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Special effects / Σπίλος / Έγκαυμα / Τραύμα / Μώλωπας / Νεράιδα / Μάγισσα / Ινδός/-ή / Νέγρος/-α / Γκέισα / Κινέζος/-α.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
2	ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
3	ΜΩΛΩΠΕΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ
4	ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΕΛΙΕΣ
5	ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ ΦΡΥΔΙΩΝ, ΦΑΛΑΚΡΑ
6	ΣΟΥΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
7	ΦΥΛΕΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Δ.1 | ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις βασικές ιδιαιτερότητες του θεατρικού μακιγιάζ, οι οποίες επηρεάζονται από τις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε θεατρικού δρώμενου.

Αρχικά, μέσω μιας σύντομης ιστορικής αναδρομής, θα γνωρίσουν την πορεία του θεατρικού μακιγιάζ από τους αρχαίους πολιτισμούς μέχρι τη σύγχρονη εποχή, με αφετηρία τα προσωπεία του αρχαίου ελληνικού θεάτρου. Ακολούθως, θα εστιάσουν στις ενέργειες οι οποίες θα πρέπει να προηγηθούν για την αληθοφανή απόδοση του χαρακτήρα, όπως είναι για παράδειγμα η μελέτη του σεναρίου, οι υποδείξεις του σκηνοθέτη. Πληροφορίες όπως τα μορφολογικά γνωρίσματα, η ηλικία, το φύλο του χαρακτήρα, η εποχή, οι περιβαλλοντικές συνθήκες του έργου σε συνδυασμό με τη φυσική εμφάνιση του ηθοποιού είναι απαραίτητες για τον τελικό σχεδιασμό του ρόλου.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον συνυπολογισμό της απόστασης ανάμεσα στον ηθοποιό και στον θεατή καθώς και στις συνθήκες φωτισμού της σκηνής προκειμένου να εκπαιδευτούν να δημιουργούν ένα μακιγιάζ στο οποίο θα φαίνονται τα χαρακτηριστικά του ηθοποιού χωρίς να αλλοιώνεται η έκφραση και η πλαστικότητα του προσώπου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν χωρίς υπερβολή στοιχεία, όπως είναι για παράδειγμα η ένταση των χρωμάτων και των περιγραμμάτων, οι φωτοσκιάσεις, οι ψεύτικες βλεφαρίδες, προκειμένου μελλοντικά να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις μιας παράστασης.

Προτείνεται να εξοικειωθούν δημιουργώντας το μακιγιάζ μπαλέτου, στο οποίο είναι έντονο το στοιχείο των γραμμών. Επίσης, μετά από μελέτη σεναρίου που θα τους υποδείξει ο/η εκπαιδευτής/-τρια, μπορούν να εργαστούν συνεργατικά και, αξιοποιώντας τις γνώσεις μακιγιάζ των προηγούμενων εξαμήνων, να προβούν στον σχεδιασμό σε procharts των ρόλων του θεατρικού έργου.

2.4.Δ.2 | ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Στην παρούσα υποενότητα, εξετάζονται τα υλικά τα οποία προσαρμοσμένα πάνω στο δέρμα χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία τρισδιάστατου μακιγιάζ και ειδικών εφέ.

Συγκεκριμένα, γίνεται μια γενική αναφορά στο σύνολο των προσθετικών υλικών, δηλαδή στα κηρώδη υλικά, στις μορφές του ψεύτικου αίματος, στα διάφορα είδη κόλλας και διαλυτικών, στο κολλόδιο, στα είδη λάτεξ, στο typlast, στη ζελατίνη, στο sealer, στις φαλάκρες, στα κρεπέ. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τον τρόπο και τις ιδιαιτερότητες όσον αφορά τη χρήση τους. Επίσης, θα κατανοήσουν τις προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνονται κατά την εφαρμογή τους, όπως για παράδειγμα όταν υπάρχει τριχοφυΐα στην περιοχή δημιουργίας του προσθετικού μακιγιάζ, και θα διακρίνουν το κατάλληλο υλικό που θα χρησιμοποιήσουν ανάλογα με το αποτέλεσμα που τους ανατίθεται να δημιουργήσουν.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον ειδικό τρόπο χρήσης των προσθετικών στον κινηματογράφο και στο θέατρο ώστε το αποτέλεσμα να μην είναι εμφανές στην κάμερα. Παράλληλα, θα γίνει ιδιαίτερη αναφορά στις ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορούν να προκληθούν, όπως είναι οι αλλεργίες, οι ερεθισμοί, και στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αποφευχθούν.

Με την παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις ώστε να μπορέσουν να υποστηρίξουν τις τεχνικές των ειδικών εφέ για τις ανάγκες της βιομηχανίας του θεάματος και να δημιουργήσουν παραμορφώσεις και ψευδαισθήσεις. Προτείνεται να έρθουν σε επαφή με τα παραπάνω υλικά μέσω της αίσθησης της αφής.

2.4.Δ.3 | ΜΩΛΩΠΕΣ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την τεχνική για τη δημιουργία μωλώπων και τραυμάτων, αφού προηγουμένως εκτιμήσουν, με βάση το σενάριο και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, την έκταση που θα πρέπει να καταλαμβάνει το ειδικό εφέ.

Όσον αφορά τους μώλωπες, θα αναγνωρίζουν τα υλικά, τα εργαλεία και τα χρώματα που θα χρησιμοποιήσουν για τις μελανιές. Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στα χρώματα που χρησιμοποιούνται για τις πρόσφατες μελανιές, δηλαδή το μοβ, το μπλε, το κόκκινο και το γκρι, και στα χρώματα που είναι απαραίτητα για τις παλιές μελανιές, δηλαδή το καφέ, το κίτρινο και το πράσινο.

Ακολούθως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναγνωρίζουν τα διαφορετικά υλικά και εργαλεία που θα επιλέξουν για να κατασκευάσουν τραύματα, καθώς και τα στάδια δημιουργίας τους είτε είναι πληγές, είτε ράμματα, είτε κόψιμο.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο κόψιμο και στον τρόπο με τον οποίο σβήνονται τα άκρα του στο γύρω δέρμα ώστε να είναι πιο ομαλή η μετάβαση και να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο φυσικό το αποτέλεσμα.

Συνολικά, η εν λόγω υποεπνότητα παρέχει την απαραίτητη βάση για τη χρήση του χρώματος. Επίσης, μέσω των λεπτών χειρισμών των κηρωδών υλικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν την ευχέρεια να πλάθουν και να κατασκευάζουν οποιαδήποτε παραμόρφωση τους ζητηθεί ως make-up artists.

Προτείνεται οι εκπαιδευτές/-τριες, πέρα από την εκπαιδευτική μέθοδο της εισήγησης και της επίδειξης, να παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν στα παραπάνω υλικά ανά ζευγάρια μέσω των παιχνιδιού ρόλων.

2.4.Δ.4 | ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΕΛΙΕΣ

Στη συγκεκριμένη υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τις διαφορετικές τεχνοτροπίες προκειμένου να δημιουργήσουν εγκαύματα και ελιές.

Αρχικά, γίνεται μια αναφορά στα κλινικά συμπτώματα που παρουσιάζονται στα εγκαύματα πρώτου, δευτέρου και τρίτου βαθμού, όπως για παράδειγμα ερυθρότητα, φυσαλίδες, πύον. Με βάση τα επιθυμητά αποτελέσματα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες επιλέγουν τα κατάλληλα προσθετικά υλικά, εργαλεία, αναλώσιμα και εφαρμόζουν τα κατάλληλα στάδια για καθεμία από τις παραπάνω περιπτώσεις.

Όσον αφορά τις ελιές, δημιουργούν επίπεδες με χρώμα και κατασκευάζουν τρισδιάστατες πλάθοντας με διαφορετικά προσθετικά υλικά, όπως κηρώδη, latex, tuplast.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον τρόπο αφαίρεσης των προσθετικών ώστε να μην προκληθεί ερεθισμός στο δέρμα, αλλά και στην τεχνική των φωτοσκιάσεων ώστε να γίνεται σταδιακά η μετάβαση στο γύρω δέρμα για να είναι πιο ρεαλιστικό το αποτέλεσμα.

Η παρούσα μαθησιακή υποεπνότητα κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, καθώς χάρη σε αυτή θα μπορούν να σχεδιάζουν και να δημιουργούν τις αντίστοιχες παραμορφώσεις στο πρόσωπο και το σώμα για τις ανάγκες τηλεοπτικών παραγωγών και παραγωγών του κινηματογράφου και του θεάτρου.

Προτείνεται οι εκπαιδευτές/-τριες να παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν στις διαφορετικές τεχνοτροπίες εφαρμόζοντας τις προηγούμενες γνώσεις σε ζωντανά μοντέλα και να συγκρίνουν τα αποτελέσματά τους.

2.4.Δ.5 | ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ ΦΡΥΔΙΩΝ, ΦΑΛΛΑΚΡΑ

Με το περιεχόμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπνότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν γνώσεις και θα αναπτύξουν δεξιότητες σχετικά με το πώς θα δημιουργήσουν τις απαραίτητες αλλαγές όσον αφορά την ύπαρξη ή μη φρυδιών και μαλλιών για τις ανάγκες ρόλων σε μακιγιάζ όπως το φυλετικό ή το σουρεαλιστικό.

Συγκεκριμένα, θα κατανοήσουν τη διαδικασία προετοιμασίας και τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λάβουν για το φυσικό φρύδι ώστε να υπάρχει το καλύτερο και διαρκέστερο προσδοκώμενο αποτέλεσμα χωρίς να υπάρχει περίπτωση αλλοίωσης των φυσικών τριχών. Επίσης, θα γνωρίσουν τους διαφορετικούς τρόπους και τα διαφορετικά υλικά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να εκτελέσουν το έργο τους,

όπως για παράδειγμα το σαπούνι, την κόλλα, το κερί, το λάτεξ. Στη συνέχεια, θα εξοικειωθούν με τη διαδικασία δημιουργίας και τοποθέτησης φρυδιών με κρεπέ, όπως επίσης και τοποθέτησης προσθετικών φρυδιών.

Όσον αφορά τη φαλάκρα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν την προετοιμασία που απαιτείται για το φυσικό μαλλί και την τεχνική τοποθέτησής της.

Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στον τρόπο αφαίρεσης των παραπάνω επεμβάσεων χωρίς να προκληθεί κάποια καταστροφή στα φυσικά χαρακτηριστικά καθώς και στον τρόπο περιποίησης του δέρματος μετά την αφαίρεση.

Συνολικά, η εν λόγω υποενότητα συνδέεται άμεσα με την ειδικότητα, καθώς συμβάλλει στην ολοκλήρωση των μεταμορφώσεων για τις ανάγκες των ρόλων στη βιομηχανία του θεάματος, του κινηματογράφου και του θεάτρου.

Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν στη δημιουργία χαρακτήρων με τις παραπάνω τεχνικές μέσα από παιχνίδια ρόλων και να καταγράψουν τις παρατηρήσεις τους.

2.4.Δ.6 | ΣΟΥΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Στη μαθησιακή υποενότητα του σουρεαλιστικού μακιγιάζ, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εκπαιδευτούν στη δημιουργία φανταστικών μεταμορφώσεων, όπως για παράδειγμα του κλόουν, της νεράιδας, της μάγισσας.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά το μακιγιάζ του κλόουν, θα σχεδιάσουν με μολύβι ματιών ή φρυδιών τις κύριες γραμμές για τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Θα κατανοήσουν ότι τα ζωγραφισμένα μάτια, το υπερβολικό χαμόγελο και η κόκκινη σφαιρική μύτη, είτε ζωγραφισμένη είτε πρόσθετη, αποτελούν τα κύρια στοιχεία που προβάλλουν στο πρόσωπο του κλόουν.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στο γεγονός ότι, ανάλογα με τον τρόπο που θα σχεδιαστούν τα μάτια, τα φρύδια και οι γραμμές έκφρασης του προσώπου και τα χρώματα που θα χρησιμοποιηθούν, διαμορφώνονται τα διάφορα είδη κλόουν, όπως για παράδειγμα χαρούμενος, λυπημένος, αλήτης κλόουν.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσα από φωτογραφίες στο Διαδίκτυο, θα γνωρίσουν τα διάφορα είδη νεράιδας, όπως για παράδειγμα νεράιδα του δάσους, της θάλασσας, καθώς και τα στάδια των αντίστοιχων μακιγιάζ. Κατανοούν ότι για τις κακές νεράιδες χρησιμοποιούνται σκουρόχρωμες σκιές και κραγιόν και ότι είναι πιο έντονη η σκίαση στο πρόσωπο. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στο μακιγιάζ ματιών, στη χρήση ψεύτικων βλεφαρίδων, διακοσμητικών στρας και χρυσόσκονης.

Ακολούθως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες του μακιγιάζ νεαρής και γριάς μάγισσας σε συνδυασμό με τη χρήση προσθετικών υλικών.

Η υποενότητα αυτή κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, διότι οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με διαφορετικά υλικά, χρώματα και σχέδια ώστε να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν οποιοδήποτε σουρεαλιστικό μακιγιάζ τους προταθεί ή να αυτοσχεδιάσουν και, ανάλογα με το σενάριο, να προτείνουν το δικό τους.

2.4.Δ.7 | ΦΥΛΕΤΙΚΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Η εκπαιδευτική υποενοότητα «Φυλετικό μακιγιάζ» ασχολείται με τη δημιουργία των κυριότερων φυλετικών χαρακτήρων. Οι καταρτιζόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τα μορφολογικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του/της Ινδού/-ής, του/της νέγρου/-ας, του/της Κινέζου/-ας, της γκέισας.

Στη συνέχεια, κατανοούν τα στάδια και τις τεχνικές του εκάστοτε μακιγιάζ. Επίσης, θα εστιάσουν στην αναγκαιότητα να ελέγχουν και να επιλέγουν τα κατάλληλα χρώματα σύμφωνα με τον πολιτισμό των λαών αυτών για το μακιγιάζ ματιών και χειλιών και για τη βάση του δέρματος (για παράδειγμα σκούρες αποχρώσεις για την ινδική φυλή, μαύρες για τη νέγρική φυλή, ώχρες για την κινεζική φυλή, άσπρο για την γκέισα).

Για την ινδική φυλή ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην απόδοση των αμυγδαλωτών ματιών, των οριζόντιων φρυδιών, της μακριάς και λεπτής μύτης, των λεπτών χειλιών. Στη μεταμόρφωση της νέγρικής φυλής ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στην προβολή συγκεκριμένων οστών, στη δημιουργία πλατιάς μύτης, ακόμη και με τη χρήση προσθετικών, και στα σαρκώδη χείλη.

Επίσης, στο μακιγιάζ γκέισας, σημαντική είναι η εξαφάνιση των φρυδιών, η τοποθέτηση eyeliner ώστε τα μάτια να φαίνονται λοξά και με πτώση βλεφάρου και το μακιγιάζ χειλιών σε σχήμα καρδιάς. Στην περίπτωση της κινεζικής φυλής, ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στην τεχνική για τη δημιουργία των σχιστών ματιών.

Η υποενοότητα κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς συμπληρώνει το κομμάτι των μεταμορφώσεων ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν ολοκληρωμένα να δημιουργήσουν τους αντίστοιχους ρόλους για ταινίες και παραστάσεις ως make-up artists σύμφωνα με τις ανάγκες των πελατών/-ισσών τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Debreceni, T. (2009). *Special Makeup Effects for Stage and Screen: Making and Applying Prosthetics*. USA: Elsevier.
2. Vinther, J. (2003). *Special Effects Make-up*. New York: Routledge.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην έννοια της παχυσαρκίας ως μιας σύνθετης πολυπαραγοντικής χρόνιας νόσου, που αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την υγεία. Μελετάται ποια είναι η σύνδεση της παχυσαρκίας με τις ορμονικές διαταραχές και πώς οι χημικές ουσίες μπορεί να παίξουν ρόλο σε αυτήν. Οι καταρτιζόμενοι/-ες εφαρμόζουν μάλαξη και θεραπείες παχυσαρκίας – κυτταρίτιδας. Εκπαιδεύονται στη χρησιμοποίηση της ενδεδειγμένης κάθε φορά θεραπείας έπειτα από αξιολόγηση του ατόμου, εμβαθύνουν στην εφαρμογή προϊόντικών θεραπειών ή κλασικών θεραπειών, όπως είναι η θερμοκουβέρτα, η πρεσοθεραπεία κ.ά., εκπαιδεύονται στην επιλογή των πλέον ενδεδειγμένων ηλεκτροθεραπευτικών μεθόδων ανά περίπτωση και στον συνδυασμό των μεθόδων, σύμφωνα με τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις του κάθε μέσου, όπως είναι οι υπέρηχοι, το laser, οι ραδιοσυχνότητες. Τέλος, μελετώνται οι περιπτώσεις που ενδείκνυται να παρέμβει ο/η αισθητικός, ανάλογα με τα αίτια προέλευσης της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Συμμετέχουν στη διαμόρφωση και προετοιμασία του χώρου της μάλαξης,
- Τακτοποιούν τον εξοπλισμό και τα προϊόντα εφαρμογής,
- Γνωρίζουν αναλυτικά τον ορισμό, τα αίτια και τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας,
- Αναγνωρίζουν τα στάδια, την αιτιολογία, την κλινική εικόνα και τους τρόπους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας,
- Αντιλαμβάνονται τη χαλάρωση ως κατάσταση του δέρματος,
- Εφαρμόζουν προϊόντικές θεραπείες σώματος,
- Επιλέγουν την ή τις ενδεδειγμένες ηλεκτροθεραπευτικές μεθόδους ανά περίπτωση,
- Συμμετέχουν στην προετοιμασία του ατόμου που θα δεχτεί τη μάλαξη,
- Ταξινομούν τη διάρκεια, τον ρυθμό, την κατεύθυνση και την ένταση των χειρισμών,
- Προσδιορίζουν τους χειρισμούς της κλασικής μάλαξης σώματος,
- Αξιολογούν και να χρησιμοποιούν ανάλογα με την περίπτωση το κατάλληλο σχήμα αντιμετώπισης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Παχυσαρκία / Κυτταρίτιδα / Χαλάρωση / Προϊοντικές περιποιήσεις σώματος / Ηλεκτροθεραπεία / Χειρισμοί μάλαξης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
2	ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ
3	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
4	ΜΑΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
5	ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ/ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Ε.1 | ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασχοληθούν με την παχυσαρκία σε σχέση με την αισθητική σώματος. Αρχικά, θα ανακαλέσουν στη μνήμη τους τον τρόπο προσδιορισμού του Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.) που συνάντησαν στο εξάμηνο Γ΄ στην ενότητα της Διαιτολογίας και τον τρόπο ταξινόμησης των ενηλίκων με βάση τον Δ.Μ.Σ. Με τον τρόπο αυτόν, θα καταλήξουν στον προσδιορισμό του Δ.Μ.Σ. των παχύσαρκων ανθρώπων κι έπειτα θα ορίσουν την έννοια της παχυσαρκίας.

Εν συνεχεία, θα ασχοληθούν με τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων λόγω της παχυσαρκίας, συγκρίνοντας με τον αντίστοιχο κίνδυνο στον γενικό πληθυσμό, και τη συσχέτιση αυτών με τις μετρήσεις περιφέρειας και ισχίων. Επιπλέον, θα συνδέσουν την παχυσαρκία με την υπέρταση και τις μεταβολές της καρδιακής λειτουργίας καθώς και με προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τα αίτια εμφάνισης της παχυσαρκίας, διακρίνοντάς τα σε ενδογενή και εξωγενή. Θα κατατάξουν τα ενδογενή αίτια σε γενετικά, ενδοκρινικά και υποθαλαμικά, ενώ τα εξωγενή στη σωματική δραστηριότητα, καθώς και σε διαιτητικούς και φαρμακευτικούς παράγοντες. Επιπλέον, θα αναφερθούν αίτια πέραν των δύο κατηγοριών, όπως είναι η ηλικία και το κάπνισμα.

Τέλος, θα παρουσιαστούν τρόποι πρόληψης εμφάνισης του φαινομένου της παχυσαρκίας, όπως ενημέρωση από την παιδική ηλικία, παροχή χώρων άθλησης, κίνητρα για χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς, ανάπτυξη κανόνων διατροφής κ.ά., μέσω εμπλουτισμένης εισήγησης ή εργασιών των εκπαιδευομένων. Ολοκληρώνοντας την υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη σφαιρική γνώση γύρω από την κατάσταση της παχυσαρκίας, ώστε να μελετήσουν σε επόμενη υποενότητα τους τρόπους αντιμετώπισής της στο πλαίσιο των εφαρμογών αισθητικής.

2.4.E.2 | ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την έννοια της κυτταρίτιδας, ορίζοντάς την και καθορίζοντάς την ως θέμα αισθητικού ενδιαφέροντος, προσδιορίζοντας σε ποια μέρη του σώματος εμφανίζεται.

Ιδιαίτερη μνεία θα γίνει στην αιτιολογία εμφάνισης της κυτταρίτιδας, δίνοντας τροφή για σκέψη στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες σχετικά με τη σπουδαιότητα της πρόληψης εμφάνισής της αλλά και επιδείνωσής της. Θα αναλυθούν οι ορμονικοί παράγοντες (οιστρογόνα, ινσουλίνη, κατεχολαμίνες, ορμόνες του θυρεοειδούς), οι παράγοντες προδιάθεσης (φύλο, φυλή, σωματικός τύπος, κατανομή λιπώδους ιστού, υποδοχείς ορμονών, περιφερειακή αγγειοπάθεια), η μη ισορροπημένη διατροφή, ο καθιστικός τρόπος ζωής, η εγκυμοσύνη, τα στενά ρούχα και τα ψηλά παπούτσια, οι ψυχολογικές παράγοντες, και άλλοι παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη της κυτταρίτιδας.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατατάξουν την κυτταρίτιδα αναφέροντας τους τύπους της. Έτσι, θα εξοικειωθούν με τη σκληρή κυτταρίτιδα, τη χαλαρή, την οιδηματώδη και τη μεικτή. Με την παρατήρηση των δικών τους περιοχών εμφάνισης κυτταρίτιδας, θα είναι ευκολότερο να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα των τύπων αυτών κυτταρίτιδας.

Ακολούθως, θα εξηγηθούν αναλυτικά τα στάδια εμφάνισης κυτταρίτιδας και η εμφάνιση του δέρματος σε κάθε ένα από αυτά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στο να τα διακρίνουν. Θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη δυνατότητα επαναφοράς του κάθε σταδίου κυτταρίτιδας στο οποίο βρίσκεται ο/η πελάτης/-ισσα.

Τέλος, στην εκπαιδευτική αυτή υποενότητα, θα γίνει αναφορά στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει η διάγνωση της κυτταρίτιδας, διαχωρίζοντας τις μεθόδους διάγνωσης που άπτονται άλλων ειδικοτήτων και σκοπών.

2.4.E.3 | ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Η παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα αποσκοπεί στο να έρθουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες σε επαφή με την έννοια της χαλάρωσης του δέρματος. Η χαλάρωση του δέρματος, που πολλές φορές συνυπάρχει με περίσσεια αυτού, μπορεί να απασχολήσει τον πάσχοντα, αισθητικά αλλά και ψυχολογικά.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αρχικά, θα αναγνωρίζουν και θα διατυπώνουν την κλινική εικόνα της κατάστασης που φαίνεται σαν χαλάρωση. Θα διακρίνουν τη χαλάρωση σε μικρές και μεγαλύτερες ηλικίες και θα εστιάσουν στις περιοχές εμφάνισής της.

Εν συνεχεία, θα καταγράψουν την αιτιολογία χαλάρωσης του δέρματος, διακρίνοντας την επιδερμική από τη μυϊκή χαλάρωση. Θα εξηγήσουν πώς η γήρανση του δέρματος οδηγεί στη χαλάρωσή του, με ποιους τρόπους η μεγάλη απώλεια βάρους επιφέρει χαλάρωση, ποιες ηλικίες αφορά η χαλάρωση λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας και με ποιο μηχανισμό η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας οδηγεί στη χαλάρωση του δέρματος.

Τέλος, στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα θα γίνει σύνδεση των τριών υποενότητων που αναφέρονται στη χαλάρωση του δέρματος, στην παχυσαρκία και στην κυτταρίτιδα. Θα μελετηθεί εάν είναι δυνατό να συνυπάρχουν και οι τρεις καταστάσεις, ή συνδυασμός τους ανά δύο. Εκτυπωμένες εικόνες, διαδικτυακή αναζήτηση και μελέτη του σώματος των ίδιων των εκπαιδευομένων θα αποτελέσουν βοηθητικό υλικό για την καλύτερη δυνατή κατανόηση.

Με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν πλήρη εικόνα των καταστάσεων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν και μπορούν να προχωρήσουν στις μεθόδους αντιμετώπισής τους στους χώρους που θα εργαστούν.

2.4.E.4 | ΜΑΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα συμπεριλαμβάνει δύο διαδικασίες που μπορούν να εφαρμοστούν ξεχωριστά αλλά μπορούν και να συνδυαστούν, καθώς η πλειοψηφία των εφαρμογών που γίνονται με καλλυντικά προϊόντα, εμπεριέχουν τη διαδικασία της μάλαξης.

Οι μαλάξεις διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατάσταση που πρόκειται να αντιμετωπιστεί. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επιλέξουν τις κινήσεις που θα εφαρμόσουν καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα τις εφαρμόσουν, ανάλογα με το πρόβλημα που έχουν να αντιμετωπίσουν. Έτσι, για παράδειγμα, θα διακρίνουν πως στην περίπτωση που έχουν να αντιμετωπίσουν ένα σώμα με έντονη χαλάρωση του δέρματος θα επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν κυρίως κινήσεις τόνωσης, τις οποίες θα εφαρμόσουν με αυξημένη ένταση. Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας, θα δώσουν έμφαση στις ανατρίψεις, τα ζυμώματα και τις πλήξεις που θα εφαρμόσουν δίνοντας χαρακτηριστικό βάθος κ.ο.κ.

Όσον αφορά στις προϊόντικές θεραπείες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν στην κάθε περίπτωση που έχουν να αντιμετωπίσουν ξεχωριστά. Για παράδειγμα, στην περίπτωση της παχυσαρκίας θα χρησιμοποιηθούν προϊόντα που περιέχουν συστατικά όπως φύκια ή θα γίνουν εφαρμογές που προκαλούν το αίσθημα του κρύου (κρυοθεραπεία) ή του ζεστού (θερμοθεραπεία). Στην περίπτωση της αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας, θα χρησιμοποιηθούν καλλυντικά προϊόντα που εμπεριέχουν ξανθίνες (καφεΐνη και θεοφυλλίνη), αναστολείς υποδοχέων ρητινοϊκού οξέος κ.λπ.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τη χρήση πρωτοκόλλων που ακολουθούνται για την επίτευξη του βέλτιστου αποτελέσματος. Ιδιαίτερη σημασία θα δοθεί και στις αντενδείξεις της εφαρμογής τους. Για να έρθουν σε επαφή με όσο το δυνατόν περισσότερα πρωτόκολλα, ενδείκνυνται οι εκπαιδευτικές επισκέψεις σε αντίστοιχες εταιρείες και χώρους εφαρμογών, αλλά και η συνεχής μεταξύ τους εξάσκηση.

2.4.E.5 | ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Εκτός από τις μαλάξεις και τις εφαρμογές με καλλυντικά προϊόντα, για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης, στην αισθητική χρησι-

μποιούνται και μηχανήματα. Η ενασχόληση των εκπαιδευομένων με τα μηχανήματα αυτά, στην παρούσα υποενότητα, την καθιστά ιδιαίτερως σημαντική.

Αρχικά, θα αναλυθούν τα είδη ρευμάτων που χρησιμοποιούνται στην αισθητική σώματος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλέσουν στη μνήμη τους το γαλβανικό ρεύμα, το φαραδικό ρεύμα, τα παρεμβαλλόμενα ρεύματα, τα ρεύματα *tens* και τα μικρορεύματα που έχουν διδαχθεί σε προηγούμενες ενότητες. Στη συνέχεια, θα συνδέσουν τη γνώση αυτή με την εμφάνιση αυτών των ρευμάτων στις συσκευές που αφορούν την αισθητική σώματος. Με τον τρόπο αυτόν, θα συνδέσουν, για παράδειγμα, τα μηχανήματα που προκαλούν μυϊκές συσπάσεις με τα παρεμβαλλόμενα ρεύματα, διευκολυνόμενοι/-ες στην κατανόηση της λειτουργίας τους.

Επιπλέον, στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, θα ασχοληθούν με τη χρήση της θερμοκουβέρτας, που αποτελεί ένα διαχρονικό μηχανήμα αισθητικής και βρίσκεται εφαρμογές σε πληθώρα καταστάσεων. Εξίσου διαχρονικό μηχανήμα αποτελεί η προσομοίωση, για την οποία θα μάθουν πώς εφαρμόζεται και τα αποτελέσματα που επιφέρει. Επίσης, οι υπέρηχοι, οι ραδιοσυχνότητες και τα *laser* βρίσκουν εφαρμογή στις καταστάσεις του σώματος που μελετώνται στην εν λόγω υποενότητα.

Σε κάθε περίπτωση εφαρμογής μηχανημάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τις ενδείξεις και ταυτόχρονα με τις αντενδείξεις δίνοντας την πρόγουσα σημασία, ώστε να μπορούν να εργαστούν με ασφάλεια για τον/τη συνεκπαιδευόμενο/-ή τους στο πλαίσιο του μαθήματος και για τον/την πελάτη/-ισσα στον εργασιακό τους χώρο.

2.4.E.6 | ΆΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ/ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, της κυτταρίτιδας και της επιδερμικής χαλάρωσης, πέρα από την εφαρμογή της μάλαξης, τις καλλυντικές περιποιήσεις και τη χρήση των παραπάνω μηχανημάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες στην παρούσα υποενότητα θα γνωρίσουν και άλλες μεθόδους, που είτε συνδυάζουν τις παραπάνω εφαρμογές, είτε συνδυάζουν εφαρμογές που παρουσιάζονται σε αυτή την ενότητα, ή αποτελούν νέες μεθόδους εφαρμογών.

Πολλές φορές σε χώρους αισθητικής εφαρμόζονται πρωτόκολλα που συνδυάζουν την εφαρμογή μηχανήματος με μάλαξη, ή καλλυντική φροντίδα του δέρματος που εμπεριέχει μάλαξη ή συνδυάζουν την προϊοντική περιποίηση με τοποθέτηση ή εφαρμογή μηχανήματος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τους παραπάνω συνδυασμούς, αιτιολογώντας τη σειρά εφαρμογής των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Με παρόμοιο τρόπο θα συνδυάσουν τις εφαρμογές αυτής της ενότητας με την ενότητα «Αρωματοθεραπεία» αλλά και με την ενότητα «Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης – *spa*» διακρίνοντας επιπλέον τρόπους εφαρμογών για σύσφιξη του δέρματος, καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας.

Οι εξελίξεις στον χώρο της αισθητικής δεν αφήνουν ανεπηρέαστο το πεδίο της αισθητικής σώματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι οι εκπαιδευόμενοι/-ες στην πα-

ρούσα υποεπινότητα θα ενημερωθούν για τις εξελίξεις εφαρμογών στην αισθητική σώματος, όπως είναι η μεσοθεραπεία, οι ραδιοσυχνότητες, το cavitation κ.ά., ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν μηχανήματα που ενδέχεται να συναντήσουν στο εργασιακό τους περιβάλλον. Καθώς τα μηχανήματα και οι εφαρμογές στον χώρο της αισθητικής διαρκώς εξελίσσονται, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με προσωπική τους έρευνα και παρουσίαση των αποτελεσμάτων στην τάξη, θα πετύχουν την πάντα επίκαιρη γνώση, έχοντας ενεργητική συμμετοχή.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Πλέσσας, Σ. Τ. & Κίντζιου, Ε. (2007). *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*. Αθήνα: Εκδόσεις Φάρμακον-Τύπος.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Σαββίδου, Α. (2014). *Παχυσαρκία, Κυτταρίτιδα, Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
2. Goldman, M. P. & Hexsel, D. (2010). *Cellulite: Pathophysiology and Treatment*. USA: CRC Press.

2.4.ΣΤ • ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ – SPA

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στις βασικές έννοιες της ευεξίας και της χαλάρωσης, καθώς και στις αισθητικές περιποιήσεις, με κυρίαρχο το υγρό στοιχείο, τη χρήση θαλάσσιων και γήινων υλικών και μηχανημάτων λουτροθεραπείας. Οι καταρτιζόμενοι/-ες αποκτούν τη γνώση για εφαρμογή χειρισμών και μεθόδων με σκοπό την πνευματική και σωματική ευεξία του ανθρώπου σε υγιές σώμα και για χρησιμοποίηση της ενδεδειγμένης κάθε φορά μεθόδου αισθητικής θεραπείας έπειτα από αξιολόγηση του ατόμου σε συνδυασμό με πρότερες γνώσεις. Πιο αναλυτικά, γίνεται εκμάθηση των ιαματικών πηγών της Ελλάδας, των ιστορικών στοιχείων, του τουρισμού και των προοπτικών εξέλιξης στον τομέα αυτόν, των ιαματικών λουτρών, της λασποθεραπείας και της θαλασσοθεραπείας. Ταυτόχρονα, γίνεται ανάλυση των ευεργετικών στοιχείων της εκάστοτε θεραπείας, των ενδείξεων και των αντενδείξεων. Τέλος, οι καταρτιζόμενοι/-ες εκπαιδεύονται στην αναγνώριση της σάουνας, του χαμάμ, της χρωματοθεραπείας και της μουσικοθεραπείας, ενώ γίνεται αναφορά στο σύνολο των εναλλακτικών θεραπειών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα οφέλη των ιαματικών πηγών,
- Κατονομάζουν τις μορφές υδροθεραπείας,
- Προτείνουν μεθόδους με σκοπό την πνευματική ευεξία του ανθρώπου,
- Προτείνουν μεθόδους με σκοπό τη σωματική ευεξία του ανθρώπου,
- Χρησιμοποιούν την ενδεδειγμένη κάθε φορά μέθοδο υδροθεραπείας,
- Εφαρμόζουν τις διδαχθείσες τεχνικές ευεξίας,
- Αξιολογούν τα διαφορετικά περιστατικά,
- Επιλέγουν τη μέθοδο που θα αποδώσει το καλύτερο αποτέλεσμα,
- Επιλέγουν το κατάλληλο πρόγραμμα ανάλογα με τις ενδείξεις και αντενδείξεις για κάθε περιστατικό,
- Συμμετέχουν στη σύνταξη προγραμμάτων θεραπειών,
- Εφαρμόζουν προγράμματα θεραπειών ανάλογα με τις ανάγκες κάθε περιστατικού,
- Εφαρμόζουν αιθέρια έλαια και τεχνικές, παραδοσιακές και σύγχρονες, τηρώντας τους κανόνες υγιεινής των spa,
- Οργανώνουν και προετοιμάζουν τον χώρο spa για την εφαρμογή θεραπειών,
- Κατατάσσουν τα είδη των εναλλακτικών θεραπειών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ευεξία / Spa / Λουτροθεραπεία / Ιαματικές πηγές / Θαλασσοθεραπεία / Λασποθεραπεία / Πηλοθεραπεία / Χρωματοθεραπεία / Μουσικοθεραπεία / Σάουνα / Χαμάμ / Εναλλακτικές θεραπείες.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (1), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ – SPA
2	ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
3	ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
4	ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
5	ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
6	ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΛΛΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

2.4.ΣΤ.1 | ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ – SPA

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έννοια των spa, δηλαδή των οργανωμένων χώρων στους οποίους προσφέρονται θεραπευτικές με βάση το νερό, με στόχο τη χαλάρωση, τη σωματική και πνευματική ευεξία και γενικότερα την ολιστική προσέγγιση του ατόμου.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την υδροθεραπεία μέσω μιας σύντομης ιστορικής αναδρομής, με έμφαση στην Αρχαία Ελλάδα, στα Ασκληπιεία και τα βαλανεία, και στη συνέχεια στα ιαματικά λουτρά, τα οποία, σε συνδυασμό με υπηρεσίες χαλάρωσης και ευεξίας, αποτελούν τον πρόδρομο των σύγχρονων κέντρων spa.

Ακολούθως, θα κατανοήσουν τις ιδιότητες του νερού, τα οφέλη της θεραπείας με αυτό και θα γνωρίσουν τις διάφορες μορφές εξωτερικής και εσωτερικής υδροθεραπείας. Επίσης, θα μπορούν να αναγνωρίσουν και να κατατάξουν τα κέντρα spa στα διάφορα είδη τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους, όπως για παράδειγμα σε: resort spa, day spa, ιατρικά spa, και να κατονομάσουν τους χώρους που περιλαμβάνει ένα spa.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στα ιαματικά λουτρά της Ελλάδας, όπως για παράδειγμα στο Λουτράκι και στην Αιδηψό, στις ιδιότητες των ιαματικών νερών τους, στον τρόπο δράσης τους στο ανθρώπινο σώμα, στα οφέλη της θεραπείας με το ιαματικό νερό καθώς και στις αντενδείξεις εφαρμογής.

Η υποεπάρκεια κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσω των εξειδικευμένων τεχνικών ευεξίας θα αποκτήσουν μια σημαντική διέξοδο στην αγορά εργασίας με προοπτικές εξέλιξης ως spa therapists ειδικά στην Ελλάδα η οποία διαθέτει πλήθος ιαματικών πηγών και αναπτυσσόμενο θερμαλισμό.

2.4.ΣΤ.2 | ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπάρκεια εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην έννοια της θαλασσοθεραπείας, της θεραπευτικής δηλαδή αγωγής με τη χρήση του θαλασσινού νερού και των παραγώγων του.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι η εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας πραγματοποιείται σε κατάλληλους χώρους, όπως για παράδειγμα σε κέντρα θαλασσοθεραπείας, όπου υπάρχει και το κατάλληλο κλίμα, και σε ινστιτούτα της πόλης, στα οποία χρησιμοποιούνται προϊόντα θαλάσσης. Ενημερώνονται για τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των αλάτων για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων, μυοσκελετικών προβλημάτων, μεταβολικών και κυκλοφορικών διαταραχών. Επιπλέον, θα λάβουν γνώσεις σχετικά με τα είδη των φυκών, τις ιδιότητές τους, τον τρόπο προετοιμασίας τους και δράσης τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Στη συνέχεια, θα αναπτύξουν δεξιότητες σχετικά με το πώς θα εφαρμόσουν

τις μεθόδους θαλασσοθεραπείας, όπως με λουτροθεραπεία και χρήση μασκών για το πρόσωπο και το σώμα, και θα εξασκηθούν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους.

Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στις αντενδείξεις για την εφαρμογή θαλασσοθεραπείας, όπως για παράδειγμα σε διαταραχές του θυρεοειδούς, κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης, σε εγκαύματα, σε αλλεργίες.

Η υποεπνότητα κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για την ειδικότητα, καθώς βρίσκει αρκετές εφαρμογές στους χώρους της αισθητικής προσώπου και σώματος για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, σε θεραπείες για απώλεια βάρους, αντιγήρανση και γενικότερα για τη χαλάρωση, την αποβολή του άγχους και την ευεξία του/της πελάτη/-ισσας.

Προτείνεται στις εκπαιδευτικές μεθόδους να συμπεριληφθούν, εκτός από την επίδειξη και την εισήγηση από τον/την εκπαιδευτή/-τρια, οι εκπαιδευτικές επισκέψεις σε χώρους θαλασσοθεραπείας προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα όσον αφορά τον μελλοντικό εργασιακό τους χώρο.

2.4.ΣΤ.3 | ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναγνωρίζουν τα βασικά μηχανήματα ευεξίας, όπως για παράδειγμα τη σάουνα και το χαμάμ.

Αρχικά, θα γίνει αναφορά στην τρόπο προετοιμασίας του/της πελάτη/-ισσας προκειμένου να γίνει η χρήση τους. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι η σάουνα είναι μία ξύλινη κατασκευή διαστάσεων ανάλογων με τα άτομα που πρόκειται να φιλοξενηθούν, η οποία κατατάσσεται σε ατομική και σε ομαδική. Θα αναγνωρίσουν τα μέρη τα οποία είναι απαραίτητα για την ασφαλή λειτουργία της, όπως για παράδειγμα ένα θερμαινόμενο σώμα, ένα δοχείο με νερό, ένα θερμόμετρο.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διακρίνουν τις διαφορές ανάμεσα στη σάουνα και το χαμάμ ανάλογα με το αν υπάρχει παραγωγή υδρατμών, τις θερμοκρασίες που αναπτύσσονται, τα μέρη από τα οποία αποτελούνται και τα υλικά κατασκευής τους. Αναφορά θα γίνει και σε άλλες μεθόδους υδροθεραπείας, όπως το ντους ψιλής βροχής, το τζακούζι, τον εκτοξευτήρα υπό πίεση.

Ακολούθως, θα αναφερθούν τα οφέλη των θεραπειών αυτών, δηλαδή η μυϊκή χαλάρωση, η ευεργετική επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα και τον κυτταρικό μεταβολισμό.

Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στις περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση τους, όπως για παράδειγμα σε αναπνευστικά νοσήματα, σε προβλήματα αρτηριακής πίεσης, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Η υποεπνότητα κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς προσφέρει την απαραίτητη τεχνογνωσία έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα όσον αφορά το σώμα, όπως για παράδειγμα η κυτταρίτιδα, αλλά και επιπλέον για την επίτευξη της ευεξίας του/της πελάτη/-ισσας.

Προτείνεται οι εκπαιδευτές/-τριες να παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να συντάξουν τα κατάλληλα σχήματα θεραπείας σε μελέτες περίπτωσης που θα τους προταθούν.

2.4.ΣΤ.4 | ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες στη συγκεκριμένη υποενότητα θα ορίσουν την έννοια της λασποθεραπείας, της διαδικασίας δηλαδή χρήσης λάσπης για το πρόσωπο ή/και το σώμα με σκοπό τον καλλωπισμό, την ευεξία, και τη χαλάρωση.

Αρχικά, θα γνωρίσουν τα διάφορα είδη λάσπης, τον τρόπο προετοιμασίας τους και εφαρμογής, δηλαδή με εμβάπτιση του σώματος και με μερική ή ολική επάλειψη. Θα αναγνωρίσουν τα φυσικά συστατικά που περιέχει η λάσπη, όπως άργιλος, ασβέστιο, θείο, ψευδάργυρος, και τις ιδιότητές της, όπως για παράδειγμα την ενυδάτωση, την αποβολή των τοξινών, τη ρύθμιση της λιπαρότητας του δέρματος, την καταπολέμηση διαφόρων δερματοπαθειών.

Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στις αντενδείξεις εφαρμογής της λασποθεραπείας, όπως για παράδειγμα ανοιχτές πληγές, εγκυμοσύνη, άτομα που είναι αλλεργικά στα συστατικά της λάσπης, μυοσκελετικά προβλήματα, μειωμένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Η υποενότητα αυτή κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς η λασποθεραπεία μπορεί να συνδυαστεί με άλλες αισθητικές περιποιήσεις, όπως την απολέπιση και τη μάλαξη, με σκοπό όχι μόνο τη χαλάρωση αλλά και τη θεραπεία, όπως σε περιπτώσεις κυτταρίτιδας και οιδημάτων. Επιπλέον, η πηλοθεραπεία μπορεί να δράσει συνεργατικά με τη χρήση μηχανημάτων θερμοθεραπείας, όπως για παράδειγμα τη χρήση θερμοκουβέρτας μετά από περιτύλιξη με ζελατίνη και ειδικών λαμπτήρων προκειμένου ο/η πελάτης/-ισσα να δεχτεί τις ενεργητικές επιδράσεις της λάσπης.

Προτείνεται οι εκπαιδευτές/-τριες να χρησιμοποιήσουν την εκπαιδευτική τεχνική του παιχνιδιού ρόλων και να παροτρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους, να εφαρμόσουν ένα πλήρως αισθητικό σχήμα θεραπείας αφού προηγηθεί η λήψη ιστορικού και να καταγράψουν τις μεταβολές που παρατηρούν μετά την εφαρμογή.

2.4.ΣΤ.5 | ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν μία από τις ολιστικές θεραπείες, τη χρωματοθεραπεία, και τους τρόπους εφαρμογής της. Θα κατανοήσουν ότι η θεραπεία πραγματοποιείται με την παρουσία χρωματιστού φωτός, το οποίο διεγείρει τα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού. Θα μάθουν ότι για την εφαρμογή της απαιτείται η χρήση προβολέα και ειδικών έγχρωμων φίλτρων για να υπάρξει η εκπομπή του επιθυμητού φωτός.

Θα γίνει λόγος για τα οφέλη της χρωματοθεραπείας και τις καταστάσεις στις οποίες ενδείκνυται να εφαρμοστεί, όπως για παράδειγμα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, για την αύξηση του μεταβολισμού. Είναι σημαντικό οι εκ-

παιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις αντενδείξεις για την εφαρμογή αυτής της θεραπευτικής μεθόδου, και συγκεκριμένα σε επιληπτικές και ψυχωτικές καταστάσεις.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις επιδράσεις των χρωμάτων στο ανθρώπινο σώμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι σύμφωνα με τις ανάγκες του/της πελάτη/-ισσας επιλέγεται και η θεραπεία με το κατάλληλο χρώμα. Για παράδειγμα, το κόκκινο είναι για την ενεργοποίηση των αισθήσεων, το πορτοκαλί για τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης, το κίτρινο για την καταπολέμηση της μελαγχολίας.

Η υποενόττητα κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς είναι δυνατό να εφαρμοστεί σε συνδυασμό με τις αισθητικές θεραπείες προσώπου και σώματος κατά την προετοιμασία του/της πελάτη/-ισσας, κατά τη διάρκεια της περιποίησης και μετά το τέλος της. Επίσης, συνδυάζεται και με άλλες ολιστικές μεθόδους προσφέροντας τα βέλτιστα αποτελέσματα για την ψυχική διάθεση και τη σωματική κατάσταση του/της πελάτη/-ισσας.

Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν στις ψυχικές διαθέσεις που δημιουργούν τα χρώματα με τη χρήση χρωματιστού φωτός.

2.4.ΣΤ.6 | ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΛΛΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Στην εν λόγω υποενόττητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη μουσικοθεραπεία, μία ολιστική μέθοδο η οποία έχει ως σκοπό την ψυχοσωματική χαλάρωση και ευεξία του ατόμου με τη χρήση της μουσικής και των ήχων είτε με ατομικές, είτε με ομαδικές συνεδρίες.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατατάξουν τη μουσικοθεραπεία σε ενεργητική και δεκτική, ανάλογα αν υπάρχει ενεργητική συμμετοχή στη δημιουργία μουσικής ή μόνο ακρόαση. Ειδικά για τους χώρους της αισθητικής, θα κατανοήσουν ότι κατά τη διάρκεια των θεραπειών σώματος και προσώπου επικουρικά εφαρμόζεται η δεκτική μορφή μουσικοθεραπείας. Επίσης, ανάλογα με το είδος της θεραπείας που απαιτείται θα επιλέγουν το κατάλληλο είδος μουσικής είτε ήρεμα μουσικά κομμάτια για χαλάρωση, είτε έντονα για ενεργοποίηση του οργανισμού.

Παράλληλα θα γίνει αναφορά στις ψυχοσωματικές επιδράσεις της μουσικοθεραπείας, όπως για παράδειγμα τη βελτίωση της αναπνοής και της ψυχικής διάθεσης, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τη μείωση του άγχους, τις αλλαγές στον μεταβολισμό και τη βιοσύνθεση των πρωτεϊνών.

Ιδιαίτερη μνεία θα γίνει στις ενδείξεις εφαρμογής της μουσικοθεραπείας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας, οι ηλικιωμένοι με προβλήματα άνοιας, οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνιους πόνους ή έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο ενδείκνυνται στην εφαρμογή μουσικοθεραπείας.

Παράλληλα, θα γίνει αναφορά σε άλλες εναλλακτικές θεραπείες, όπως είναι για παράδειγμα το σιάτσου, ο βελονισμός, η αγιουρβέδα, η αρωματοθεραπεία, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν ταυτόχρονα με τη μουσικοθεραπεία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Καραάση, Π. (2014). *Μέθοδοι ευεξίας & χαλάρωσης στην Αισθητική Σώματος*. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Βιβιλάκη, Ε., Δενδραμή, Φ., Θεοδωροπούλου, Μ., Μπενέτου, Αικ. & Νταουντάκη, Ε. (2017). *Αρχαιοελληνικές τεχνικές αισθητικής και ευεξίας – Γ΄ τάξη ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
2. Capellini, St. (2009). *The Complete Spa Book for Massage Therapists*. USA: Cengage Learning Inc.

2.4.Z • ΞΕΝΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: ΑΓΓΛΙΚΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στην αγγλική ορολογία που σχετίζεται με την αισθητική και την τέχνη του μακιγιάζ. Τους/Τις εκπαιδεύει στη δημιουργία προτάσεων και τη χρησιμοποίηση εκφράσεων στην αγγλική γλώσσα. Με τη βοήθεια κειμένων της ειδικότητας αναπτύσσουν την ικανότητα ανάγνωσης, αντίληψης και χρήσης όρων της αισθητικής προσώπου και σώματος, της αποτρίχωσης, του μακιγιάζ, της μάλαξης, της αισθητικής άκρων και των καλλυντικών προϊόντων. Τους/Τις εξοικειώνει με το αγγλικό συντακτικό και τη γραμματική, ώστε να μπορούν να συνδιαλεχθούν επιτυχώς με τον/την ξενόγλωσσο/-η πελάτη/-ισσα στον χώρο εργασίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Υιοθετούν κανόνες κατανόησης της δομής της αγγλικής γλώσσας,
- Ενθαρρύνουν την αναζήτηση κειμένων της ειδικότητάς τους στην αγγλική γλώσσα,
- Οργανώνουν τις απαιτήσεις των σπουδών τους όπου η προσφυγή στην ξένη βιβλιογραφία είναι απαραίτητη,
- Αναπαράγουν κείμενα σχετικά με την ειδικότητά τους,
- Χρησιμοποιούν την ξένη βιβλιογραφία,
- Χρησιμοποιούν αγγλόφωνες πηγές στο Διαδίκτυο,

- Διατυπώνουν προφορικά ή γραπτά τις απόψεις τους στην αγγλική γλώσσα,
- Περιγράφουν στον/στην πελάτη/-ισσα τα βήματα της εκάστοτε θεραπείας και τα καλλυντικά που χρησιμοποιούν, στα αγγλικά,
- Συνεννοούνται, στην αγγλική γλώσσα, για τις παροχές υπηρεσιών και για τον καθορισμό των ραντεβού,
- Μεταφράζουν ετικέτες καλλυντικών προϊόντων και οδηγίες μηχανημάτων που είναι γραμμένες στα αγγλικά,
- Συζητούν για θέματα της ειδικότητας χρησιμοποιώντας την αγγλική γλώσσα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Customer service / Facial and body treatment / Skin types and characteristics / Hair removal / The face and the body / Manicure and pedicure / Cosmetic products / Cosmetic equipment and tools.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (0), Σύνολο (1).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ/-ΙΣΣΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
2	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ
3	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ
4	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΑΚΙΓΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ
5	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ
6	ΧΡΗΣΗ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Z.1 | ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ/-ΙΣΣΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η πολυπολιτισμικότητα που χαρακτηρίζει τις σύγχρονες κοινωνίες αναδεικνύει τη σημασία της χρήσης αγγλικής ορολογίας στον χώρο εργασίας. Έτσι, στο πλαίσιο της πρώτης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τυποποιημένες φράσεις για την υποδοχή και εξυπηρέτηση πελατών/-ισσών στα αγγλικά, στον χώρο εργασίας (customer service). Συγκεκριμένα, θα καλωσορίζουν τον/την πελάτη/-ισσα, θα του/της προσφέρουν κέρασμα, θα τον/τη συνοδεύουν στην καμπίνα, θα ρωτούν αν έχει κάποια συγκεκριμένη επιθυμία ή ανάγκη. Επίσης, θα μάθουν να συμπληρώνουν ερωτηματολόγιο για το ιστορικό του/της θέτοντας ερωτήσεις στα αγγλικά.

Επιπλέον, θα υιοθετήσουν τυποποιημένες φράσεις για τη διεξαγωγή τηλεφωνικής επικοινωνίας στα αγγλικά, και τη σύνταξη ηλεκτρονικού μηνύματος για τον κα-

θορισμό ραντεβού. Θα μάθουν πώς να συστήνονται, πώς να ζητούν τις πληροφορίες που χρειάζονται, πώς να ολοκληρώνουν την επικοινωνία.

Στην κατεύθυνση αυτή, προτείνεται να αποδοθεί έμφαση στην κατανόηση της σύνταξης και χρήσης των βασικών ειδών ερωτήσεων (“yes/no questions” και “how/wh-questions”), καθώς και ερωτήσεων σχετικά με προτιμήσεις. Για παράδειγμα, “would you prefer?” και “would you rather?”. Όπως, επίσης, στην προφορική και τη γραπτή διατύπωση στην αγγλική γλώσσα της ώρας και της ημερομηνίας (telling the time and date).

Πέρα από τη μελέτη διαλόγων στην αγγλική γλώσσα, κρίνεται χρήσιμη η αξιοποίηση της τεχνικής του παιχνιδιού ρόλων. Αφού παρουσιαστούν στην τάξη οι τυποποιημένες φράσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούσαν να χωριστούν σε ζεύγη, με το ένα μέλος να αναλαμβάνει τον ρόλο του/της πελάτη/-ισσας και το άλλο μέλος τον ρόλο του/της επαγγελματία, οργανώνοντας τη νέα γνώση σε διάλογο.

2.4.Z.2 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Έχοντας αφομοιώσει τις τυποποιημένες φράσεις για την υποδοχή – εξυπηρέτηση πελατών/-ισσών στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν βασικούς όρους και φράσεις για υπηρεσίες αισθητικής προσώπου και σώματος (facial and body treatment services). Έτσι, θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες χρήσιμες για την περιγραφή των σχετικών βημάτων στον μελλοντικό χώρο εργασίας.

Το περιεχόμενο της υποενότητας συνδέεται με αυτό των μαθησιακών ενοτήτων με θέμα την αισθητική προσώπου (εξάμηνα Α' και Β') και την αισθητική σώματος (εξάμηνα Γ' και Δ'). Στην κατεύθυνση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιστοιχίσουν και θα αντιπαραβάλουν την αγγλική ορολογία με την αντίστοιχη ελληνική που αφορά τα ακόλουθα: αναγνώριση των τύπων του δέρματος και ανάλυση των χαρακτηριστικών τους, περιγραφή βασικών τεχνικών και μεθόδων θεραπειών προσώπου και σώματος, ερμηνεία ενδείξεων και αντενδείξεων των προτεινόμενων θεραπειών.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται να μελετηθούν κείμενα στην αγγλική γλώσσα που αναφέρονται τόσο στους τύπους του δέρματος και τα χαρακτηριστικά τους (skin types and their characteristics) όσο και σε θεραπείες προσώπου και σώματος. Συγκεκριμένα, στον καθαρισμό (cleansing), την απολέπιση (exfoliation), την αποτοξίνωση (detoxification), την ενυδάτωση (hydration), τη σύσφιξη (tightening) του δέρματος.

Πέρα από τη μελέτη κειμένων για υπηρεσίες αισθητικής προσώπου και σώματος, κρίνεται σημαντική η ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων με ανάληψη πρωτοβουλιών. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να αναζητήσουν πληροφορίες σε αγγλόφωνες ιστοσελίδες για τους βασικούς τύπους του δέρματος με σκοπό να παρουσιάσουν στην τάξη τα χαρακτηριστικά κάθε τύπου (όπως “characteristics of normal skin types”).

2.4.Z.3 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ

Η τρίτη κατά σειρά υποεπένδυση στοχεύει στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων σε βασικούς όρους και φράσεις της αγγλικής γλώσσας για υπηρεσίες αποτρίχωσης (hair removal services). Οργανώνεται και αναπτύσσεται σε δύο μέρη, με το πρώτο μέρος να εισάγει την ορολογία για τη διαδικασία προσωρινής αποτρίχωσης (temporary hair removal) και το δεύτερο μέρος για τη διαδικασία μόνιμης αποτρίχωσης (permanent hair removal).

Καθώς το περιεχόμενο της υποεπένδυσης συνδέεται με αυτό των μαθησιακών ενότητων με θέμα την αποτρίχωση (εξάμηνα Β' και Γ'), οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιστοιχίσουν και θα αντιπαραβάλουν την αγγλική ορολογία με την αντίστοιχη ελληνική που αφορά τα ακόλουθα: αναγνώριση βασικών μεθόδων αποτρίχωσης, ερμηνεία ενδείξεων και αντενδείξεων των προτεινόμενων μεθόδων, περιγραφή των βημάτων προετοιμασίας και περιποίησης μετά την αποτρίχωση.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται να μελετηθούν κείμενα στην αγγλική γλώσσα που πραγματεύονται βασικές μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης, όπως αποτρίχωση με κερί (waxing) και αποτρίχωση με κλωστή (threading), καθώς και μεθόδους μόνιμης αποτρίχωσης, όπως ενζυμική ή βιολογική αποτρίχωση (enzymatic dehairing) και φωτεινές μέθοδοι αποτρίχωσης. Ένα παράδειγμα φωτεινής μεθόδου είναι η χρήση τεχνολογίας λέιζερ (laser).

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη διαδικασία της μάθησης, κρίνεται σημαντικό οι ίδιοι/-ες να αναλάβουν δράση. Θα μπορούσαν να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στα σημεία εφαρμογής των μεθόδων αποτρίχωσης, αναγνωρίζοντας και παρουσιάζοντας στην ολομέλεια της τάξης τα μέρη του προσώπου και του σώματος (parts of the face and the body).

2.4.Z.4 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η τέταρτη υποεπένδυση έχει ως βασική επιδίωξη την εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τυποποιημένες φράσεις και βασικούς όρους της αγγλικής γλώσσας που συνάδουν με την τέχνη του μακιγιάζ. Οργανώνεται και αναπτύσσεται σε δύο μέρη, με το πρώτο μέρος να εισάγει την ορολογία για το καθημερινό μακιγιάζ (everyday make-up) και το δεύτερο μέρος για το καλλιτεχνικό μακιγιάζ (artistic make-up).

Το περιεχόμενο της υποεπένδυσης συμβαδίζει με αυτό των μαθησιακών ενότητων με θέμα τις διαφορετικές τεχνικές και χρήσεις του μακιγιάζ (εξάμηνα Β' και Γ'). Όπως και στις δύο προηγούμενες υποεπένδυτες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιστοιχίσουν και θα αντιπαραβάλουν την αγγλική ορολογία με την αντίστοιχη ελληνική, εδώ σχετικά με τα ακόλουθα: ανάλυση φυσικών χαρακτηριστικών του προσώπου και του σώματος, αναγνώριση εντάσεων και τεχνικών μακιγιάζ, ερμηνεία των διαφορών στο μακιγιάζ.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται να αξιοποιηθούν κείμενα στην αγγλική γλώσσα που παρουσιάζουν φυσικά χαρακτηριστικά του προσώπου και του σώματος (physical

characteristics of the face and the body), περιγράφουν παλέτες χρωμάτων (make-up palette) για καθημερινό και καλλυτεχνικό μακιγιάζ, αναλύουν τα βήματα εφαρμογής μακιγιάζ (make-up application). Έμφαση θα δοθεί στη μελέτη κειμένων για ένα ολοκληρωμένο μακιγιάζ προσώπου.

Για την εμπέδωση της ορολογίας της υποεπάρκειας, προτείνεται η υλοποίηση δημιουργικών δραστηριοτήτων στα αγγλικά. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούσαν να επιλέξουν ένα πρόσωπο της επικαιρότητας με σκοπό να περιγράψουν τα φυσικά χαρακτηριστικά του/της και να προτείνουν ολοκληρωμένο μακιγιάζ προσώπου και λαιμού για συγκεκριμένη περίπτωση. Με άλλα λόγια, θα προετοιμαστούν για τη μεταφορά της νέας γνώσης στον μελλοντικό χώρο εργασίας.

2.4.Z.5 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ

Η προτελευταία υποεπάρκεια στοχεύει στην εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με βασικούς όρους και φράσεις της αγγλικής γλώσσας για υπηρεσίες αισθητικής άκρων. Έτσι, οργανώνεται και αναπτύσσεται σε δύο μέρη, με το πρώτο μέρος να εισάγει την ορολογία για υπηρεσίες αισθητικής άνω άκρων (manicure) και το δεύτερο μέρος για υπηρεσίες αισθητικής κάτω άκρων (pedicure).

Καθώς το περιεχόμενο της υποεπάρκειας συνδέεται με αυτό των μαθησιακών εννοιών με θέμα τις διαφορετικές τεχνικές βασικής και εξειδικευμένης περιποίησης άκρων (εξάμηνα Α', Β' και Γ'), οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιστοιχίσουν και θα αντιπαραβάλουν την αγγλική ορολογία με την αντίστοιχη ελληνική που αφορά τα ακόλουθα: αναγνώριση των διαφορετικών τεχνικών και μεθόδων περιποίησης άκρων, περιγραφή της βασικής περιποίησης άκρων, ερμηνεία της διαδικασίας της φυσικής ενίσχυσης ή επέκτασης των νυχιών.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται να μελετηθούν κείμενα στην αγγλική γλώσσα για τη φυσιολογία του νυχιού (nail anatomy) καθώς και για μεθόδους περιποίησης άκρων όπως ξηρή (dry), υγρή (wet), θεραπευτική (therapeutic). Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες χρήσιμες για την αποτελεσματική ενημέρωση ξενόγλωσσων πελατών/-ισών, σχετικά με τη διαδικασία περιποίησης άκρων που θα επιλέξουν.

Για την εμπέδωση της ορολογίας της υποεπάρκειας, προτείνεται η υλοποίηση δραστηριοτήτων στην αγγλική γλώσσα που ζητούν τη συμπλήρωση κενών σε περιγραφικές προτάσεις, με τις κατάλληλες λέξεις και φράσεις. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούσαν να συμπληρώσουν με το κατάλληλο ρήμα κενά σε κείμενο για την εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών και μεθόδων περιποίησης άκρων.

2.4.Z.6 | ΧΡΗΣΗ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Συνηθίζεται οι οδηγίες χρήσης καλλυντικών προϊόντων και εξοπλισμού να συντάσσονται στα αγγλικά. Έτσι, ο σκοπός της τελευταίας υποεπάρκειας είναι διττός. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν, αρχικά, να κατανοούν τις οδηγίες χρήσης που πα-

ρουσιάζονται στα αγγλικά και, στη συνέχεια, να χρησιμοποιούν ορθά τα καλλυντικά προϊόντα (cosmetics/cosmetic products), μαζί με τον βασικό εξοπλισμό και τα εργαλεία (equipment and tools).

Το περιεχόμενο της υποενότητας συνδέεται κυρίως με αυτό των μαθησιακών ενοτήτων με θέμα την Κοσμητολογία (εξάμηνα Α' και Β'). Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιστοιχίσουν και θα αντιπαραβάλουν την αγγλική ορολογία με την αντίστοιχη ελληνική που αφορά τα ακόλουθα: αναγνώριση της σύστασης και της συντήρησης των καλλυντικών προϊόντων, περιγραφή των κατηγοριών των προϊόντων και της δράσης τους στο δέρμα, αναγνώριση των εργαλείων αισθητικής – μακιγιάζ – νυχιών, ασφαλής χρήση μηχανημάτων και συσκευών αποτρίχωσης.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται τα κείμενα μελέτης να οργανωθούν αντιστοίχως σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος, θα μπορούσε να μελετηθεί υλικό για τα συστατικά και τη δράση γενικών κατηγοριών καλλυντικών προϊόντων. Για παράδειγμα, προϊόντων για περιποίηση του δέρματος (skin care products), αντηλιακή περιποίηση (sun care products), διακοσμητικό καλλωπισμό (decorative cosmetics), περιποίηση του σώματος (body care products). Στο δεύτερο μέρος, θα μπορούσε να συμπεριληφθεί υλικό για τη χρήση εξοπλισμού και εργαλείων αισθητικής και μακιγιάζ.

Για τη διασφάλιση της ενεργητικής συμμετοχής των εκπαιδευομένων στη διαδικασία της μάθησης, προτείνεται οι ίδιοι/-ες να επιλέξουν και να προτείνουν για μελέτη καταλόγους παρουσίασης μηχανημάτων και συσκευών καθώς και φυλλάδια με οδηγίες χρήσης καλλυντικών προϊόντων, ιδανικά στην ελληνική και στην αγγλική γλώσσα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Betsis, A. & Mamas, L. (2017). *Natural English Grammar: Pre-intermediate*. Athens: Andrew Betsis ELT.
2. Dooley, J. & Evans, V. (2016). *Career Paths: Beauty Salon*. Athens: Express Publishing.

Συμπληρωματικές

1. BBC Learning English. (2022, August 25). *Being a Beauty Influencer – 6 Minute English* [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2zFyz6uO9-0>
2. Duffy, R. (2022). *Creative Make-up: A Step-by-Step Guide to Expressive Make-up from Fantasy to Full Illusion*. Exeter: David & Charles.
3. *Essential British English Dictionary* (n.d.). Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/essential-british-english/>
4. National Hair and Beauty Federation. (n.d.). *Salon Focus*. Retrieved from: <https://www.nhbf.co.uk/magazine/salonfocus/>
5. *Word Reference/English-Greek Dictionary*. (n.d.). Retrieved from: <https://www.wordreference.com/engr/>

2.4.H • ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ (TATOYAZ), XENA, FACE & BODY PAINTING

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες στη θεωρητική γνώση της δερματοστιξίας, στην προέλευση των χρωστικών, στις ανεπιθύμητες επιδράσεις, καθώς και στη νομοθεσία γύρω από το συγκεκριμένο αντικείμενο. Τους/Τις εισάγει στη θεωρητική προσέγγιση του ημιμόνιμου τατουάζ χειλιών, ματιών και φρυδιών. Επιπλέον, ορίζεται η χένα ως προϊόν και αναλύεται η ιστορία της. Γίνεται προσδιορισμός των ειδών της και περιγράφεται η διαδικασία εφαρμογής της και τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Επίσης, οι καταρτιζόμενοι/-ες εισάγονται στη διαδικασία εφαρμογής face και body painting για να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν σε όποιες συνθήκες χρειαστεί (θέατρο, επιδείξεις, ειδικές παραστάσεις κ.ά.).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εφαρμόζουν κατάλληλα καταπραϋντικά προϊόντα μετά τη διενέργεια της τεχνικής,

- Αναγνωρίζουν τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του σώματος προκειμένου να εφαρμόσουν με ακρίβεια και ασφάλεια την τεχνική,
- Εντοπίζουν τις ιδιομορφίες και δυσμορφίες των χαρακτηριστικών του κάθε σημείου του σώματος,
- Συγκρίνουν τις διάφορες τεχνικές δερματοστιξίας,
- Επιλέγουν τη χρήση κατάλληλων προϊόντων,
- Εφαρμόζουν τις κατάλληλες μεθόδους υγιεινής προ και μετά τη διενέργεια της τεχνικής,
- Επικρίνουν μη αισθητικά τελικά αποτελέσματα από την εφαρμογή της τεχνικής,
- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν την ενδεδειγμένη για κάθε σημείο τεχνική,
- Αναγνωρίζουν το αποτέλεσμα σε σχέση με τα χρώματα που έχουν χρησιμοποιήσει,
- Συμπεραίνουν από την αρχή το τελικό αποτέλεσμα των μεθόδων που θα χρησιμοποιήσουν, ανάλογα με τον τεχνικό εξοπλισμό,
- Προσδιορίζουν οποιονδήποτε τύπο δερματοστιξίας σώματος,
- Κατηγοριοποιούν τις διάφορες τεχνικές δερματοστιξίας,
- Επιλέγουν τεχνικές αερογράφου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τατουάζ / Χένα / Δερματοστιξία / Ημιμόνιμο μακιγιάζ / Προσωρινό μακιγιάζ / Αερογράφος / Face painting / Body painting / Υδατοδιαλυτά χρώματα / Λιποδιαλυτά χρώματα / Μεταμόρφωση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (1), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ-ΤΑΤΟΥΑΖ
2	ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ
3	ΥΓΙΕΙΝΗ
4	ΧΕΝΑ
5	FACE PAINTING
6	BODY PAINTING

Κείμενο αναφοράς

2.4.Η.1 | ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ-ΤΑΤΟΥΑΖ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τις διαφορετικές τεχνικές δερματοστιξίας ή τατουάζ καθώς και τις ιδιαιτερότητές τους.

Αρχικά, κατανοούν ότι η δερματοστιξία είναι μια τέχνη που συνδέεται με τη δημιουργία προσωρινών ή μόνιμων σχεδίων στο δέρμα με σκοπό την αλλαγή του χρώματός του, τον καλλωπισμό και γενικότερα την τροποποίηση της εξωτερικής εμφάνισης και των χαρακτηριστικών. Στη συνέχεια, θα κατατάξουν τη δερματοστιξία σε προσωρινή, ημιμόνιμη και μόνιμη και θα εντοπίσουν τις βασικές διαφορές μεταξύ τους ανάλογα με τη χρονική διάρκεια του αποτελέσματος, το είδος των χρησιμοποιούμενων χρωμάτων, τη στιβάδα επέμβασης στο δέρμα, τον τρόπο αφαίρεσής τους. Για παράδειγμα, θα γίνει αντιληπτό ότι η προσωρινή δερματοστιξία εφαρμόζεται με τη χρήση χένας στην επιφάνεια του δέρματος, η ημιμόνιμη με τη χρήση βελόνας και φυσικών χρωμάτων και η μόνιμη δερματοστιξία με τη χρήση βελόνας και χημικών χρωστικών.

Παράλληλα, θα γίνει μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην πορεία του τατουάζ και οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τα τατουάζ στους διάφορους τύπους τους, όπως για παράδειγμα στα τραυματικά, στα επαγγελματικά, στα αισθητικά, στα λειτουργικά, στα ιατρικά τατουάζ.

Είναι σημαντικό να γνωρίσουν την προέλευση των χρησιμοποιούμενων χρωστικών, τις αντενδείξεις για την εφαρμογή της δερματοστιξίας, τις παρενέργειες που είναι δυνατό να παρουσιαστούν καθώς και τη σχετική νομοθεσία.

Η υποεπάρκεια κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς η δερματοστιξία θα βοηθήσει τους/τις μελλοντικούς/-ές επαγγελματίες στην επίλυση αρκετών αισθητικών προβλημάτων των πελατών/-ισσών.

2.4.H.2 | ΗΜΙΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Στην εν λόγω εκπαιδευτική υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια του ημιμόνιμου μακιγιάζ μέσω μίας θεωρητικής προσέγγισης.

Αρχικά, θα κατανοήσουν τα βασικά εξαρτήματα της συσκευής του ημιμόνιμου μακιγιάζ, όπως για παράδειγμα το ηλεκτρόδιο στο οποίο προσαρμόζονται οι βελόνες και την υποδοχή του χρώματος, και θα τηρούν τους κανόνες υγιεινής όσον αφορά τη χρήση των εξαρτημάτων αυτών.

Θα γίνει αναφορά στην τεχνική για την εφαρμογή του ημιμόνιμου ανάλογα με την περιοχή του προσώπου. Για παράδειγμα, για τα φρύδια οι κινήσεις είναι αρχικά πλάγιες ανοδικές και ελαφρά κυρτές προς το τελείωμα του φρυδιού, για τα χείλη οι κινήσεις είναι μικρές και επαναλαμβανόμενες. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εντοπίσουν ότι για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος μπορεί να χρειαστεί επανάληψη της συνεδρίας.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην προετοιμασία του δέρματος, όπως για παράδειγμα την απολύμανσή του, τη χρήση αναλγητικής κρέμας και τη φροντίδα του μετά την εφαρμογή. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι για την αποφυγή ερεθισμών δεν εφαρμόζεται ημιμόνιμο μακιγιάζ στην ίδια συνεδρία σε κοντινές περιοχές.

Με αυτή την υποεπάρκεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να προσφέρουν λύσεις στον/στην πελάτη/-ισσα που επιθυμεί να διορθώ-

σει το σχήμα των φρυδιών, να ενισχύσει το περίγραμμα των ματιών και των χειλιών, να βελτιώσει δυσχρωμίες ή δυσπλασίες, να χρωματίσει τις παρειές.

Προτείνεται να επισκεφθούν έναν χώρο αισθητικής και να παρακολουθήσουν μία εφαρμογή ημιμόνιμου μακιγιάζ, παρουσία του/της εκπαιδευτή/-τριας τους.

2.4.H.3 | ΥΓΙΕΙΝΗ

Στη παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με θέματα που σχετίζονται με την υγιεινή του χώρου, των εργαλείων, του/της πελάτη/-ισσας και του/της αισθητικού κατά την εφαρμογή της δερματοστιξίας.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν ότι είναι σημαντικό να προετοιμάζουν τον χώρο κατάλληλα, προσέχοντας να υπάρχει σωστός αερισμός, σταθερή θερμοκρασία και επαρκής φωτισμός ώστε να εξασφαλιστεί η καλύτερη οπτική προσέγγιση της περιοχής εφαρμογής και να μπορούν να ανιχνευτούν τα οποιαδήποτε λάθη εγκαίρως.

Μέσω πρακτικών ασκήσεων και παραδειγμάτων, θα κατανοήσουν ότι τα χρησιμοποιούμενα υλικά και εργαλεία θα πρέπει να είναι καθαρά και αποστειρωμένα με τον κατάλληλο τρόπο ανάλογα με το υλικό κατασκευής τους, όπως για παράδειγμα με κλίβανο ξηρής θερμότητας ή με υπεριώδη ακτινοβολία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι μετά από κάθε εφαρμογή δερματοστιξίας θα πρέπει να γίνεται απολύμανση των πάγκων εργασίας και του εξοπλισμού.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην προετοιμασία του δέρματος, το οποίο θα πρέπει να είναι καθαρό και να έχει απολυμανθεί με αντισηπτικό σκεύασμα, όπως για παράδειγμα αλκοολούχο λοσιόν. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στον τρόπο προετοιμασίας του επαγγελματία για την εφαρμογή με τη χρήση μέσων ατομικής προστασίας, όπως για παράδειγμα μάσκα μίας χρήσης και γάντια.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα θα είναι σε θέση να ελέγχουν την καταλληλότητα του επαγγελματικού χώρου για την πραγματοποίηση της συνεδρίας δερματοστιξίας.

2.4.H.4 | ΧΕΝΑ

Η εκπαιδευτική αυτή υποενότητα εστιάζεται στην προετοιμασία, τον ρόλο και τη σημασία της χένας.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της ιστορικής αναδρομής, θα αντιληφθούν τη συμβολή της χένας στην κουλτούρα διαφόρων λαών, όπως των Αιγυπτίων, των Ινδών, των Ευρωπαίων, καθώς και τις εφαρμογές της.

Στη συνέχεια, κατανοούν ότι η φυσική χένα προέρχεται από τα φύλλα του φυτού *Lawsonia* και εξοικειώνονται με τη διαδικασία παρασκευής της πάστας από σκόνη χένας, ζεστό νερό ή τσάι, λεμόνι και ζάχαρη. Διακρίνουν τη φυσική χένα, της οποίας το χρώμα ποικίλλει ανάμεσα σε πορτοκαλί, καφέ και κόκκινο, από τη χημική, που είναι μαύρη και τονίζεται η επικινδυνότητά της.

Κατά τη διάρκεια της υποεπινότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναγνωρίσουν τις περιοχές του σώματος όπου είναι προτιμότερο να πραγματοποιηθεί η εφαρμογή χένας και θα εξοικειωθούν με τη διαδικασία μέσω της πρακτικής άσκησης. Γίνεται γνωστό ότι θα πρέπει να προηγηθεί ένα τεστ αλλεργίας πριν από την εφαρμογή. Στη συνέχεια, επιλέγονται σχήματα και αποτυπώνονται σε καθαρό δέρμα με τη βοήθεια μελανομόλυβου και ριζόχαρτου ενώ χρησιμοποιείται πινέλο ή οδοντογλυφίδα για την τοποθέτηση της χένας υπό τη μορφή πάστας πάνω στο σχέδιό τους.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις οδηγίες για την αποφυγή ανεπιθύμητων αντιδράσεων και τη διατήρηση του αποτελέσματος.

Η υποεπινότητα αυτή κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς προσφέρει την απαραίτητη τεχνογνωσία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ώστε να δημιουργούν προσωρινά τατουάζ είτε για καλλωπιστικούς σκοπούς, είτε για τη διόρθωση χαρακτηριστικών, όπως των φρυδιών, τα οποία θα εφαρμόσουν στους/στις μελλοντικούς/-ές πελάτες/-ισσες.

2.4.H.5 | FACE PAINTING

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπινότητα γίνεται λόγος για το face painting, δηλαδή τη ζωγραφική στο πρόσωπο.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τα χρώματα που χρησιμοποιούνται στο face painting και θα τα κατατάξουν σε υδατοδιαλυτά και σε λιποδιαλυτά. Θα συμπεράνουν ότι τα υδατοδιαλυτά χρώματα είναι πιο εύχρηστα καθώς έχουν την ιδιότητα να απλώνονται εύκολα, στεγνώνουν γρήγορα και αφαιρούνται με σαπούνι και νερό.

Στη συνέχεια, θα γνωρίσουν τη διαδικασία και τα στάδια εφαρμογής του face painting. Θα κατανοήσουν ότι αρχικά θα πρέπει να γίνει η επιλογή του σχεδίου από τον/την πελάτη/-ισσα. Ακολούθως, θα σχεδιάσουν το περίγραμμα με τη βοήθεια μαλακού μολυβιού ή χρώματος και λεπτού πινέλου. Θα ζωγραφίσουν τα σχέδιά τους πρώτα με τα ανοιχτά χρώματα και στη συνέχεια προσθέτουν τα σκούρα χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα, όπως σφουγγαράκι latex και stippling, πινέλα. Θα αντιληφθούν ότι είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν στο face painting, εκτός από τα χρώματα, επιπλέον υλικά, όπως τα προσθετικά και η χρυσόσκονη.

Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στην εφαρμογή του face painting στα παιδιά και τις ειδικές συνθήκες που δημιουργούνται, όπως για παράδειγμα ότι τα παιδιά δεν μπορούν να παραμείνουν ακίνητα για μεγάλο χρονικό διάστημα, το μακιγιάζ δεν μπορεί να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα στο δέρμα.

Η υποεπινότητα κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσω της εξάσκησης στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους εξοικειώνονται με τη διαδικασία έτσι ώστε να μπορούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε επιδείξεις, θεατρικές παραστάσεις, παιδικές εκδηλώσεις, κινηματογραφικές παραγωγές.

2.4.H.6 | BODY PAINTING

Η εκπαιδευτική αυτή υποενότητα εστιάζεται στην τεχνική και τον ρόλο του body painting, δηλαδή της ζωγραφικής στο σώμα. Μέσω μιας σύντομης ιστορικής αναδρομής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι η τεχνική του body painting συνδέθηκε με διάφορες εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής, όπως για παράδειγμα την προστασία, τη θρησκεία, τη γονιμότητα, τα τελετουργικά των φυλών, τον καλλωπισμό, την κοινωνική διάκριση.

Στη συνέχεια, θα εξοικειωθούν με τα χρώματα, τα απαιτούμενα υλικά και εργαλεία και τη διαδικασία δημιουργίας του body painting, η οποία απαιτεί αρκετό χρόνο. Αρχικά, θα γίνει η επιλογή του σχεδίου, θα ακολουθήσει ο σχεδιασμός του στο σώμα με τη βοήθεια μαλακού μολυβιού ή πινέλου και, τέλος, το γέμισμα με τα χρώματα. Τα ρούχα που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει και αυτά να είναι βαμμένα αντίστοιχα με την περιοχή του δέρματος που θα επενδύσουν.

Ιδιαίτερη μνεία θα γίνει στην τεχνική του αερογράφου, κατά την οποία δημιουργείται ένα μείγμα αέρα και χρώματος το οποίο ψεκάζεται στο σώμα ως σπρέι. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τα στάδια της εφαρμογής με αερογράφο, τους κανόνες υγιεινής και προετοιμασίας του δέρματος και το είδος των χρωμάτων που χρησιμοποιούνται. Θα συγκρίνουν τις τεχνικές και θα εντοπίσουν διαφορές.

Η υποενότητα θεωρείται σημαντική για την ειδικότητα, καθώς παρέχει την απαραίτητη τεχνογνωσία ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εργαστούν ως make-up artists για τις ανάγκες θεατρικών και μουσικοχορευτικών παραστάσεων, κινηματογραφικών παραγωγών, επιδείξεων, διαφημίσεων.

Προτείνεται να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο μεταμορφώσεις από κινηματογραφικές ταινίες και να εξασκηθούν υλοποιώντας τα σχέδια στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μικελάτου, Ε. (2014). *Εξειδικευμένες εφαρμογές αισθητικής: Μακιγιάζ διαρκείας με Δερματοστιξία*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ.
2. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Barendregt, K. (2014). *The Human Canvas: The World's Best Body Paintings*. USA: Impact Books.
2. Delamar, P. (2002). *The Complete Make-up Artist. Working in Film, Fashion, Television and Theatre*. USA: Northwestern University Press.
3. Doug, M. (2017). *Body Painting*. Minnesota: Wolfgang Publications.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων των καταρτιζομένων όσον αφορά το περιεχόμενο της αισθητικής επιστήμης και της τέχνης του μακιγιάζ. Υιοθετώντας και αξιοποιώντας όλες τις ληφθείσες γνώσεις όλων των εξαμήνων, βοηθάει τους/τις καταρτιζόμενους/-ες να αναπτύξουν ικανότητες ώστε να ενεργούν αυτόνομα ως μελλοντικοί/-ές επαγγελματίες. Η υλοποίηση των σκοπών αυτών μπορεί να πραγματοποιηθεί με την επανάληψη σε εργαστηριακό επίπεδο ενός μαθήματος (αντικειμένου) από αυτά που περιλαμβάνονται στο εξάμηνο ή/και με την ανάθεση εργασίας (project) ή/και με τη μελέτη περίπτωσης (case study), ατομικά ή ομαδικά. Η εργασία παραδίδεται ή παρουσιάζεται με την ολοκλήρωση του εξαμήνου και μπορεί να έχει τη μορφή γραπτού κειμένου ή παρουσίασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν κριτική και δημιουργική σκέψη. Οι εκπαιδευτικές επισκέψεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο του μαθήματος περιλαμβάνουν όλους τους επαγγελματικούς χώρους στους οποίους οι εκπαιδευόμενοι/-ες δύνανται να κάνουν και την πρακτική τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Υιοθετούν το περιεχόμενο της επιστήμης της Αισθητικής και της τέχνης του μακιγιάζ,
- Περιγράφουν τη σχέση της Αισθητικής με τις ειδικότητες της ιατρικής επιστήμης,
- Αναπτύσσουν περαιτέρω δεξιότητες και ικανότητες στην εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων και τεχνικών αισθητικής περιποίησης και μακιγιάζ,
- Εξοικειωθούν περισσότερο με τον εργασιακό χώρο και εξοπλισμό, τη διοικητική λειτουργία, τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας και την τήρηση της δεοντολογίας του επαγγέλματος,
- Συντάσσουν ολοκληρωμένα πρωτόκολλα θεραπειών προσώπου και σώματος,
- Αναγνωρίζουν τη σύνδεση μεταξύ θεωρητικής γνώσης και εμπειρίας στην πράξη,
- Ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση εκπαιδευομένων και εκπαιδευτών,
- Τροποποιούν, διαρκώς, την προσωπική θεωρητική και επαγγελματική τους τεχνική,
- Επαληθεύουν τις θεωρητικές και τεχνικές γνώσεις,
- Εξοικειωθούν με τον μελλοντικό επαγγελματικό χώρο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Special effects / Τατουάζ / Χένα / Body painting / Θεραπείες spa / Κυτταρίτιδα / Μάλαξη / Μανικιούρ / Ονυχοπλαστική / Προσωρινή αποτρίχωση / Μόνιμη αποτρίχωση / Θεραπείες σώματος.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ: ΧΕΝΑ, BODY PAINTING
2	ΜΑΚΙΓΙΑΖ: SPECIAL EFFECTS
3	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ SPA
4	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ
5	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Θ.1 | ΔΕΡΜΑΤΟΣΤΙΞΙΑ: ΧΕΝΑ, BODY PAINTING

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις διαφορετικές τεχνικές δερματοστιξίας που εφαρμόζονται σε έναν χώρο αισθητικής, καθώς και τις ιδιαιτερότητές τους.

Αρχικά, θα γίνει αναφορά στον ορισμό της δερματοστιξίας και οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα τη διακρίνουν σε μόνιμη, ημιμόνιμη και προσωρινή. Θα συγκρίνουν τις διαφορετικές τεχνικές δερματοστιξίας ανάλογα με τη χρονική διάρκεια του αποτελέσματος, τη χρήση ή όχι βελόνας, τη φύση των χρησιμοποιούμενων χρωμάτων και θα καταγράψουν τα συμπεράσματά τους. Για καθεμία από τις παραπάνω τεχνικές θα αναγνωρίσουν τις περιοχές του σώματος που είναι οι καταλληλότερες για την εφαρμογή, θα εντοπίσουν σημεία του προσώπου ή του σώματος με ιδιομορφίες τα οποία χρήζουν της δερματοστιξίας ως μέσου καμουφλάζ και θα επιλέξουν την κατάλληλη τεχνική.

Παράλληλα, μέσω του καταιγισμού ιδεών, θα εξετάσουν τα απαιτούμενα υγειονομικά μέτρα και μέσα για την ασφάλεια και την υγεία του προσωπικού και του/της πελάτη/-ισσας. Επιπλέον, θα μελετηθούν τα απαραίτητα βήματα προστασίας του δέρματος πριν από την εφαρμογή καθώς και τα μέσα περιποίησης του δέρματος μετά την εφαρμογή.

Κρίνεται αναγκαίο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν ανά ομάδες στις διαφορετικές τεχνικές δερματοστιξίας. Μετά από έρευνα στο Διαδίκτυο, θα επιλέξουν ένα σχέδιο της αρεσκείας τους και θα προβούν στη μεταφορά του σχεδίου στο σώμα είτε με χρήση χένας, είτε με χρώματα body painting.

Η υποενότητα αυτή είναι σημαντική για την ειδικότητα, καθώς προετοιμάζει τους/τις μελλοντικούς/-ές make-up artists για την αγορά εργασίας.

2.4.Θ.2 | ΜΑΚΙΓΙΑΖ: SPECIAL EFFECTS

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στις τεχνικές του τρισδιάστατου και σουρεαλιστικού μακιγιάζ συνδυάζοντας τις γνώσεις μορφολογίας προσώπου, χρωματολογίας και όλων των μακιγιάζ που έχουν διδαχθεί στα προηγούμενα εξάμηνα.

Θα γίνει αναφορά στα προσθετικά υλικά και στις ιδιαιτερότητες όσον αφορά τη χρήση και την αφαίρεσή τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να τα χειρίζονται με άψογο τρόπο ώστε να μπορούν να αποκριθούν στις οποιεσδήποτε απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Είναι σημαντικό να αποκτήσουν τις δεξιότητες ώστε να δημιουργούν μώλωπες, τραύματα, να τροποποιούν τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του προσώπου και να δημιουργούν νέους χαρακτήρες χρησιμοποιώντας την ευρηματικότητα και τη φαντασία τους σύμφωνα με τις εκάστοτε υποδείξεις.

Οι εκπαιδευτές/-τριες, στο πλαίσιο της εργασίας project, μπορούν να προτείνουν την ατομική ή ομαδική δημιουργία κάποιου θεματικού χαρακτήρα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού ερευνήσουν στο Διαδίκτυο και τη βιομηχανία του θεάματος, θα μελετήσουν τις απαιτήσεις του ρόλου, θα συλλέξουν πληροφορίες όσον αφορά τα απαιτούμενα υλικά, τα εργαλεία, τις σύγχρονες μεθόδους μακιγιάζ, θα αυτοσχεδιάσουν και σύμφωνα με τις υποδείξεις του/της εκπαιδευτή/-τριας θα προχωρήσουν στην υλοποίηση της μεταμόρφωσης. Στο τέλος, προτείνεται να πραγματοποιηθεί επίδειξη με τις δημιουργίες των εκπαιδευομένων σε πραγματικό κοινό.

Η υποενότητα θεωρείται εξαιρετικά χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς βοηθάει τους/τις μελλοντικούς/-ές make-up artists να εξοικειωθούν με τον επαγγελματικό χώρο αλλά και με τις πραγματικές συνθήκες προετοιμασίας και εκτέλεσης μιας ζωντανής επίδειξης.

2.4.Θ.3 | ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ SPA

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα μελετηθεί όλο το εύρος θεραπειών spa οι οποίες έχουν ως βάση το νερό και αποσκοπούν στη χαλάρωση, την αναζωογόνηση και την ολιστική προσέγγιση του ατόμου.

Αρχικά, θα γίνει αναφορά στον τρόπο που είναι οργανωμένο ένα κέντρο ευεξίας και χαλάρωσης, όπως για παράδειγμα στους χώρους που περιλαμβάνει, στην αρχιτεκτονική του διάταξη, στον εξοπλισμό του, σε στοιχεία εργονομίας καθώς και στα υγιονομικά μέτρα και μέσα προστασίας.

Στη συνέχεια, θα αναλυθούν τα οφέλη της εφαρμογής θεραπειών spa για τον καλλωπισμό και γενικότερα για την υγεία και ευεξία του ατόμου. Θα γίνει αναφορά σε όλο το εύρος των θεραπειών ευεξίας είτε με τη χρήση μηχανημάτων, όπως σάουνας, χαμάμ, είτε με τη χρήση καλλυντικών προϊόντων καθώς και στις ενδείξεις και αντενδείξεις εφαρμογής τους.

Σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συνδυάσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις θαλασσοθεραπείας, λασποθεραπείας, μουσικοθεραπείας, χρωματοθεραπείας, ηλεκτροθεραπείας, αρωματοθεραπείας, διατροφής, μάλαξης και να συντάξουν τα δικά τους θεραπευτικά πρωτόκολλα σε μελέτες περίπτωσης που θα τους προτείνει ο/η εκπαιδευτής/-τρια και στα οποία θα πρέπει να είναι εμφανής η ολιστική αντιμετώπιση του/της υποτιθέμενου/-ης πελάτη/-ισσας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να προβούν στην πρακτική εφαρμογή στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους μιας ολοκληρωμένης συνδυαστικής θεραπείας της επιλογής τους σύμφωνα με τα μέσα που διαθέτει το εργαστήριο αισθητικής και να συγκρίνουν τα αποτελέσματά τους πριν και μετά την εφαρμογή.

Η υποεπάρκεια θεωρείται εξαιρετικά χρήσιμη για την ειδικότητα, καθώς γίνεται μια σφαιρική σύνδεση των θεραπειών spa ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προετοιμαστούν κατάλληλα για την αγορά εργασίας ως μελλοντικοί/-ές spa therapists.

2.4.Θ.4 | ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΩΝ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποεπάρκεια, θα αναλυθεί το σύνολο των περιποιήσεων και τεχνικών που αφορούν την αισθητική των άκρων.

Με την εκπαιδευτική μέθοδο της συζήτησης, θα προηγηθεί μία γενική αναφορά σε στοιχεία ανατομίας, φυσιολογίας και παθήσεων των νυχιών. Θα ακολουθήσει επίδειξη από τον/την εκπαιδευτή/-τρια των τεχνικών και εξάσκηση από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις τεχνικές μανικιούρ και πεντικιούρ τηρώντας τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας για τα υλικά, τα εργαλεία, τον χώρο, τον/την πελάτη/-ισσα και τον/την αισθητικό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμπλουτίσουν τις περιποιήσεις τους με τις γνώσεις τους από το μάθημα «Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης- spa».

Στη συνέχεια, θα αναλυθούν οι τεχνικές ονυχοπλαστικής για την ενίσχυση του φυσικού νυχιού και την επέκτασή του με τη χρήση φόρμας και tip χρησιμοποιώντας τζελ, ακρυλικό και συνδυασμό ακρυλικού και τζελ/acrygel. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συγκρίνουν τις διαφορετικές τεχνικές και θα καταγράψουν τα συμπεράσματά τους όσον αφορά τις ιδιαιτερότητές τους. Ακολούθως, θα προχωρήσουν στην πρακτική εφαρμογή των τεχνικών αυτών στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια επιλύει απορίες και υποστηρίζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην όλη διαδικασία, έτσι ώστε να αυξήσει την ετοιμότητά τους να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εντοπίσουν τις διαφορές, όσον αφορά την προετοιμασία των άκρων, για τον χρωματισμό των νυχιών με απλό χρωματιστό βερνίκι ή για εφαρμογή τεχνικών ονυχοπλαστικής.

Με δεδομένο ότι η ονυχοπλαστική είναι ένα εξελισσόμενο και ενδιαφέρον αντικείμενο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ατομικά ή ομαδικά, μπορούν να ερευνήσουν στο Διαδίκτυο για νέα υλικά, εργαλεία, τεχνικές nail art και ονυχοπλαστικής και να παρουσιάσουν τα συμπεράσματά τους με τη μορφή εργασίας.

2.4.Θ.5 | ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα αναλυθούν το σύνολο των θεραπειών για το σώμα που εφαρμόζονται σε ένα ινστιτούτο αισθητικής, στον τρόπο εφαρμογής τους καθώς και στις ιδιαιτερότητές τους.

Αρχικά, γίνεται αναφορά στον τρόπο προετοιμασίας του χώρου, των εργαλείων και του/της πελάτη/-ισσας σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας και συγκρίνεται η διαδικασία με την προετοιμασία για την εφαρμογή περιποίησης στο πρόσωπο.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ορίσουν τις έννοιες της παχυσαρκίας, της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης του δέρματος. Παράλληλα, θα μελετήσουν την αιτιοπαθολογία της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας, θα αναγνωρίσουν τους τύπους και τα στάδια της κυτταρίτιδας ανάλογα με την κλινική εικόνα και θα απαριθμήσουν τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας για την υγεία. Ακολούθως, θα κατανοήσουν το σύνολο των θεραπειών, είτε προϊόντικών είτε με τη βοήθεια μηχανημάτων, που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των παραπάνω καταστάσεων και θα εξασκηθούν με την εφαρμογή τους στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους. Οι εκπαιδευτές/-τριες εποπτεύουν τη διαδικασία και επιλύουν προβλήματα.

Είναι σημαντικό να εξοικειωθούν με τους χειρισμούς μάλαξης που εφαρμόζονται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας, να εντοπίσουν τις διαφορές τους και να τις συγκρίνουν με την ηρεμιστική και τη λεμφική μάλαξη.

Στο πλαίσιο μελέτης περίπτωσης που θα προτείνει ο/η εκπαιδευτής/-τρια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συντάξουν ολοκληρωμένο θεραπευτικό πρωτόκολλο το οποίο θα περιλαμβάνει και διατροφικές οδηγίες.

Προτείνεται η επίσκεψη σε επαγγελματικούς χώρους προκειμένου να αποκτήσουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα όσον αφορά την ειδικότητα και να έρθουν σε επαφή με το σύνολο του εργαστηριακού εξοπλισμού, τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας του ινστιτούτου αισθητικής.

2.4.Θ.6 | ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, θα μελετηθούν οι τεχνικές προσωρινής και μόνιμης αποτρίχωσης, τα υλικά, τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται καθώς και οι ιδιαιτερότητες στην εφαρμογή τους.

Αρχικά, με τη μέθοδο της συζήτησης θα γίνει αναφορά στην ανατομία, την ιστολογία, τον κύκλο ζωής της τρίχας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τις διαφορές ανάμεσα στην υπερτρίχωση και τον δασυτριχισμό, θα εντοπίσουν τα ενδοκρινολογικά προβλήματα τα οποία συνδέονται με την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα και μετά από έρευνα στο Διαδίκτυο θα παρουσιάσουν αντίστοιχο οπτικό υλικό.

Στη συνέχεια, θα αναγνωρίσουν τις μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης μικρής χρονικής διάρκειας, όπως το ξυράφι, τις μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης χρονικής διάρκειας, όπως το ζεστό κερί, και τις μεθόδους μόνιμης αποτρίχωσης,

δηλαδή την ενζυμική αποτρίχωση, τη ριζική αποτρίχωση και το λείζερ. Θα επαληθεύσουν τις θεωρητικές γνώσεις εφαρμόζοντας τις τεχνικές αποτρίχωσης στους/στις συνεκπαιδευόμενους/-ές τους σύμφωνα με τα μέσα του εργαστηρίου τηρώντας τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας όσον αφορά τη χρήση των μηχανημάτων και την προετοιμασία των εργαλείων, του χώρου, του/της πελάτη/-ισσας και του/της αισθητικού. Ακολουθώντας, θα συγκρίνουν τις τεχνικές και θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους με τη μέθοδο project, είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Είναι σημαντικό να αναφερθούν οι πιθανοί κίνδυνοι όσον αφορά την υγεία που είναι δυνατόν να παρουσιαστούν στο εργαστήριο αισθητικής κατά τη διάρκεια της αποτρίχωσης καθώς και τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισής τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συντάξουν ολοκληρωμένα πρωτόκολλα αντιμετώπισης της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας σε μελέτες περίπτωσης που θα προτείνει ο/η εκπαιδευτής/-τρια. Επίσης, η επίσκεψη σε ινστιτούτα αισθητικής είναι ιδιαίτερα εποικοδομητική προκειμένου να εξοικειωθούν με τον μελλοντικό εργασιακό χώρο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ανδρεαδάκης, Ν. Σ. & Βαμβούκας, Μ. Ι. (2005). *Οδηγός για την εκπόνηση και τη σύνταξη γραπτής ερευνητικής εργασίας: σεμιναριακής, πτυχιακής, διπλωματικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.
2. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (2016). *Οδηγός Σύνταξης Εργασίας*. Ανακτήθηκε από: <https://www.lib.auth.gr/el/calculator>
3. Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
4. Πλέσσας, Σ. Τ. & Κίντζιου, Ε. (2007). *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*. Αθήνα: Εκδόσεις Φάρμακον-Τύπος.
5. Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Συμπληρωματικές

1. Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Λ., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
2. Γκρεκ, Ι. (2003). *Αισθητική και αισθητικοί. Η δεοντολογία του λειτουργήματος και του επαγγέλματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
3. Barendregt, K. (2014). *The Human Canvas: The World's Best Body Paintings*. USA: Impact Books.
4. Delamar, P. (2002). *The Complete Make-up Artist. Working in Film, Fashion, Television and Theatre*. USA: Northwestern University Press.
5. Doug, M. (2017). *Body Painting*. Minnesota: Wolfgang Publications.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και η βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η Εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύουν η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών όπως είναι ο καταγιγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περιπτώσεων. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσης εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας *κοινότητας μάθησης*, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και πέρα από αυτή, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στο Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και αναγκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους της ΣΑΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις τις οποίες επισκέπτονται για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και το επάγγελμα αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω παρατίθενται οι βασικοί κανόνες Υγείας και Ασφάλειας καθώς και ο σχετικός αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Οι κυριότεροι κίνδυνοι για την/τον καταρτιζόμενο/-η της ειδικότητας είναι οι εξής: οι χημικοί, οι μολυσματικοί, οι εργονομικοί/μηχανικοί, οι ψυχοκοινωνικοί και οι φυσικοί παράγοντες κινδύνου.

Απαραίτητος εξοπλισμός για την επίτευξη ασφαλούς και υγιεινού περιβάλλοντος εργασίας είναι ο εξής:

- Ηλεκτρονόμος ηλεκτροπληξίας στην ηλεκτρική του εγκατάσταση
- Κατάλληλος τεχνητός ή/και φυσικός αερισμός
- Κατάλληλος τεχνητός ή/και φυσικός φωτισμός
- Κατάλληλη ύδρευση
- Κατάλληλο αποχετευτικό σύστημα
- Πυρασφάλεια
- Κάδοι απορριμμάτων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να τηρούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής που αφορούν τα χέρια, τα μαλλιά, το σώμα, τα ρούχα και τα παπούτσια.

Όλα τα καλλυντικά προϊόντα επιβάλλεται να διατηρούνται σε καθαρά κλειστά μπουκάλια, τα οποία φέρουν ετικέτες.

Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται πρέπει να απολυμαίνονται ή/και να αποστειρώνονται πριν και μετά τη χρήση τους, καθώς και οι επιφάνειες εργασίας.³

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Οι καταρτιζόμενοι/-ες επιβάλλεται να φορούν ποδιά, η οποία πρέπει να είναι πάντοτε καθαρή.

Πριν από την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας, θα πρέπει να αφαιρούνται δαχτυλίδια ή όποια κοσμήματα από τα χέρια, να πλένονται τα χέρια και να χρησιμοποιούνται γάντια μιας χρήσης και μάσκα όπου απαιτείται.⁴

3 Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. (2020). «Νέος Κορωνοϊός Covid-19: Οδηγίες».

4 Αλεξόπουλος, Ε. (2007). *Ελληνική και διεθνής εμπειρία εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών των εργαζομένων στα νοσοκομεία. Οδηγός για την εκτίμηση και πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ.



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση τους για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια, αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία, και οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8) ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/-ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/-τρια, η οποία θεωρείται από τη ΣΑΕΚ φοίτηση. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/-τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας, ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η ανά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώρηση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Δ' της φοίτησής τους στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους, όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.⁵ Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά, εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες

5 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ σε περίπτωση μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και έπειτα από σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες ανά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής

άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπευθύνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Συγκεκριμένα, στην ειδικότητα «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε **τομείς** που σχετίζονται με υπηρεσίες υγείας, ομορφιάς και ευεξίας, εμπορικές εταιρείες και επιχειρήσεις καλλυντικών, χώρους αναψυχής και άθλησης, Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας, **σε φορείς/επιχειρήσεις όπως** εργαστήρια αισθητικής, πολυδύναμα κέντρα αισθητικής και αδυνατίσματος, τουριστικά και αστικά spa, κέντρα υδροθεραπείας και θαλασσοθεραπείας, ιατρικά κέντρα και κλινικές, ευαγή ιδρύματα, εμπορικές και βιομηχανικές επιχειρήσεις αισθητικής και κοσμητολογίας, αντιπροσωπείες καλλυντικών και μηχανημάτων αισθητικής, εταιρείες παρασκευής καλλυντικών, καταστήματα καλλυντικών, γυμναστήρια, φαρμακεία, κομμωτήρια, ξενοδοχεία, στούντιο μακιγιάζ, στούντιο περιποίησης άκρων, θέατρο, τηλεόραση, κινηματογράφο, φωτογραφία, οίκους μόδας, διαφημιστικές εταιρείες και σε **θέσεις εργασίας** ως βοηθοί τομέα υγείας, ομορφιάς και ευεξίας, μακιγιέρ/-έζ, τεχνίτης/-τρια νυχιών, πωλητής/-τρια καλλυντικών και μηχανημάτων αισθητικής.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/-τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/-τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/-τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκουμένων

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας, και μάλιστα υπό πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο, κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, παρέχεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες και ειδικές προδιαγραφές ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/-ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

**Πίνακας 3 /// Ενόττες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
A. «Ευταξία χώρου, επιλογή και τοποθέτηση προϊόντων, εργαλείων και μηχανημάτων, υποδοχή πελάτη/-ισσας και λήψη ιστορικού»	- Καθαριότητα πάγκων και επιφανειών του χώρου εργασίας, - Επιλογή κατάλληλων υλικών, εργαλείων και μηχανημάτων, - Υποδοχή του/της πελάτη/-ισσας σε ελληνική ή αγγλική ορολογία, - Λήψη ιστορικού, - Εκτίμηση των κατάλληλων αισθητικών περιποιήσεων, - Διάκριση των επαγγελματικών προϊόντων και εντοπισμός των αναγκών του δέρματος, - Αναγνώριση ενδείξεων και αντενδείξεων των καλλυντικών προϊόντων και εντοπισμός των δράσεών τους, - Ταξινόμηση των καλλυντικών προϊόντων.	- Εργαλεία, υλικά, αναλώσιμα είδη και σκεύη αισθητικής, - Επαγγελματικός ρουχισμός-ιματισμός για την πραγματοποίηση εφαρμογών αισθητικής, - Καρτέλα ιστορικού πελάτη/-ισσας, - Επαγγελματικές σειρές καλλυντικών προϊόντων, - Επαγγελματικά εγχειρίδια και φυλλάδια αισθητικής με σειρές καλλυντικών προϊόντων.
B. «Εφαρμογή αισθητικών και εναλλακτικών θεραπειών προσώπου και σώματος» συνέχεια >>	- Εφαρμογή περιποιήσεων προσώπου και σώματος με βάση τα θεραπευτικά πρωτόκολλα, - Χρήση καλλυντικών προϊόντων ανάλογα με τους τύπους δέρματος, - Αναγνώριση της λειτουργίας των μηχανημάτων ηλεκτροθεραπείας, - Εφαρμογή διαφόρων ειδών μάλαξης, - Προσδιορισμός σπουδαιότητας της μεσογειακής διατροφής σε συσχέτιση με την αισθητική, - Παροχή πρώτων βοηθειών με βάση την αναγκαιότητα της κάθε περίπτωσης,	- Συσκευές και υλικά αποστείρωσης, - Πολυθρόνες και κρεβάτια αισθητικής, - Μεγεθυντικός φακός, - Σκαμπό και τροχήλατο τραπέζι, - Παραβάν, - Εξοπλισμός, μικροόργανα αισθητικής, εξαρτήματα και έντυπα χρήσης,

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Β. «Εφαρμογή αισθητικών και εναλλακτικών θεραπειών προσώπου και σώματος»	- Εφαρμογή και χρήση κατάλληλων αιθέριων ελαίων και λάδια βάσης, - Χρήση ιαματικού, θαλασσινού νερού και στοιχείων τους σε περιποιήσεις αισθητικής και καλλυντικά προϊόντα, - Αναγνώριση εξειδικευμένων θεραπειών των σύγχρονων κέντρων ευεξίας και spa, - Ορισμός και ταξινόμηση των εναλλακτικών θεραπειών σε συσχέτιση με τις υπηρεσίες αισθητικής.	- Αιθέρια έλαια και λάδια βάσης αρωματοθεραπείας, αναλώσιμα είδη, - Ιαματικά καλλυντικά υλικά και προϊόντα, - Εξοπλισμός και επαγγελματικά προϊόντα αισθητικής, - Ιματισμός, επαγγελματικός ρουχισμός, - Εκπαιδευτικά εγχειρίδια εναλλακτικών θεραπειών.
Γ. «Εφαρμογή περιποιήσεων αισθητικής άκρων – Ονυχοπλαστική»	- Αναγνώριση ανατομικού μέρους των ονύχων και εντοπισμός απλών και σύνθετων δυσλειτουργιών, - Αποστείρωση των εργαλείων και του εξοπλισμού σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες μεθόδους, - Εφαρμογή τεχνικών περιποιήσεων άνω και κάτω άκρων με χρήση των κατάλληλων υλικών και εργαλείων, - Δημιουργία τεχνικών της ονυχοπλαστικής με βάση τα κατάλληλα υλικά και εργαλεία.	- Εγχειρίδιο ανατομίας και φυσιολογίας των ονύχων, - Συσκευές, μέσα και υλικά αποστείρωσης, - Ιματισμός, - Αναλώσιμα είδη, προϊόντα περιποίησης άκρων και ονύχων, - Εξαρτήματα, εργαλεία και υλικά ονυχοπλαστικής.
Δ. «Εφαρμογή μεθόδων αποτρίχωσης» συνέχεια >>	Ορθή επιλογή μεθόδου αποτρίχωσης σύμφωνα με τις γνώσεις ενδοκρινολογίας, δερματολογίας και φυσιολογίας,	Εξοπλισμός, εξαρτήματα και συσκευές αποτρίχωσης,

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Δ. «Εφαρμογή μεθόδων αποτρίχωσης»	• Τήρηση κανόνων υγιεινής και μεθόδων αποστείρωσης με βάση τους κανόνες υγιεινής, • Εφαρμογή των διαφόρων σταδίων της επιλεγμένης μεθόδου αποτρίχωσης.	• Μηχανήματα και υλικά αποστείρωσης εργαλείων, • Προϊόντα, εργαλεία, αναλώσιμα είδη και συσκευές αποτρίχωσης.
Ε. «Εφαρμογή υλικών και τεχνικές του μακιγιάζ»	• Προσδιορισμός των διαφόρων ειδών του μακιγιάζ, • Χρήση των υλικών και εργαλείων του μακιγιάζ με βάση την κάθε περίπτωση, • Σχεδιασμός διαφόρων ειδών του μακιγιάζ, • Εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικών, • Εκτέλεση ιδιαιτεροτήτων των διαφόρων ειδών μακιγιάζ.	• Εργαλεία μακιγιάζ, • Face Charts, • Αναλώσιμα είδη, • Επαγγελματικά προϊόντα μακιγιάζ, • Ειδικά προϊόντα μακιγιάζ, • Καθρέπτες, • Πάγκοι μακιγιάζ.
Στ. «Οργάνωση των μονάδων αισθητικής» συνέχεια >>	• Προσδιορισμός των βασικών εννοιών της επιχειρηματικότητας και ανάλυση του εργασιακού περιβάλλοντος, • Τήρηση των κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς και δεοντολογίας, • Ανάπτυξη σωστής συνεργασίας μεταξύ του εργοδότη και του προσωπικού, • Διαχείριση του πελατολογίου και των προγραμματισμένων ραντεβού, • Οργάνωση του αρχείου των πελατών/-ισών και του αποθέματος των προϊόντων,	• Έντυπο κανονισμού μονάδας αισθητικής, • Καρτέλες πελατών/-ισών, • Βιβλίο ραντεβού, • Βιβλίο αποθέματος προϊόντων, • Η/Υ – Διαδίκτυο, • Καλλυντικά προϊόντα, • Έντυπο προωθητικό υλικό,

συνέχεια >>

« συνέχεια

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Στ. «Οργάνωση των μονάδων αισθητικής»	• Έλεγχος του αποθέματος των προϊόντων και καταγραφή των προμηθειών της επιχείρησης, • Εφαρμογή τεχνικών πωλήσεων και προώθηση καλλυντικών προϊόντων, • Εκτέλεση στρατηγικών μάρκετινγκ και δημοσίων σχέσεων.	• Εξοπλισμός προβολής προϊόντων, • Διαφημιστικό (ψηφιακό & έντυπο) υλικό υπηρεσιών και προϊόντων.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.Α • ΕΥΤΑΞΙΑ ΧΩΡΟΥ, ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ, ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΕΛΑΤΗ/-ΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης ενότητας προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα είναι αρμόδιοι/-ες για την καθαριότητα των πάγκων και των επιφανειών του χώρου εργασίας, επιλέγοντας και χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα καθαριστικά για την εκάστοτε επιφάνεια.

Επιπλέον, ακολουθώντας τις υποδείξεις του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού, θα επιλέξουν και θα τοποθετήσουν τα κατάλληλα υλικά, εργαλεία και μηχανήματα στο σωστό σημείο, το οποίο είναι πλησίον του ατόμου που κάνει εφαρμογή κι έπειτα, εφόσον απαιτείται, θα επιστραφούν στην αρχική τους θέση όπου είναι τακτοποιημένα.

Ακολουθώντας, ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η θα εφαρμόσει τις γνώσεις που απέκτησε κατά τη διάρκεια των τεσσάρων εξαμήνων, ώστε να υποδεχθεί τον/την πελάτη/-ισσα είτε στην ελληνική γλώσσα είτε στην αγγλική εφόσον ο χώρος εξυπηρετεί άτομα άλλων εθνικοτήτων. Κατά την υποδοχή, οφείλει να έχει εξασκήσει την ομιλία του, αλλά και να έχει προσεγμένη εμφάνιση. Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να έχει καθαρό επαγγελματικό ρουχισμό, πιασμένα μαλλιά, ελαφρά μακιγιαρισμένο πρόσωπο κ.λπ.

Στη συνέχεια, ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η δύναται να αναλάβει τη λήψη του ιστορικού του/της πελάτη/-ισσας. Ενδέχεται να υπάρξουν διαφοροποιήσεις του ιστορικού από τον ένα χώρο εφαρμογών αισθητικής στον άλλο. Ο/Η πρακτικά ασκούμενος/-η οφείλει να ακολουθήσει τον τρόπο λήψης ιστορικού που εφαρμόζεται στον χώρο που κάνει την πρακτική του άσκηση.

Επιπλέον, με την καθοδήγηση του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού και αξιοποιώντας τις γνώσεις στη δερματολογία, ανατομία και φυσιολογία του ανθρώπου, την αισθητική προσώπου και σώματος και την ηλεκτροθεραπεία, μπορεί να κάνει εκτίμηση των κατάλληλων αισθητικών περιποιήσεων που θα ήταν δυνατό να εφαρμοστούν, βάσει των στοιχείων που συγκαταλέχθηκαν στο ιστορικό. Δε θα προβεί, ωστόσο, σε εφαρμογή, εκτός και αν εγκριθεί από τον/την υπεύθυνο/-η αισθητικό του χώρου.

Τέλος, ανακαλώντας στη μνήμη του γνώσεις κοσμητολογίας, αισθητικής προσώπου και αισθητικής σώματος, θα διακρίνει τα επαγγελματικά προϊόντα που ενδείκνυνται για την εκάστοτε περίπτωση, αναγνωρίζοντας τις ενδείξεις και αντενδείξεις τους. Για την εφαρμογή τους απαιτείται άδεια του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού του χώρου.

5.1.B • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στην παρούσα ενότητα, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα προβούν στην εφαρμογή περιποιήσεων προσώπου και σώματος με βάση τα θεραπευτικά πρωτόκολλα, κατόπιν καθοδήγησης του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού. Όσον αφορά το πρόσωπο, η εργασία τους ενδέχεται να περιορίζεται στην προετοιμασία του δέρματος ή/και στη φροντίδα του μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου. Θα αποκτήσουν δεξιότητες στον απλό καθαρισμό προσώπου, στην εφαρμογή απολεπιστικών προϊόντων, στην τοποθέτηση και αφαίρεση διαφόρων ειδών масκών και την εφαρμογή κρεμών. Όσον αφορά το σώμα, θα αποκτήσουν δεξιότητες στην εφαρμογή απολεπιστικών προϊόντων, στην τοποθέτηση και αφαίρεση διαφόρων ειδών масκών και στην εφαρμογή κρεμών ή ελαίων.

Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που έχουν λάβει στο μάθημα της Κοσμητολογίας, της Αισθητικής προσώπου και σώματος και της Ηλεκτροθεραπείας, θα προβούν στη διάκριση καλλυντικών προϊόντων ανάλογα με τους τύπους δέρματος και την αναγνώριση της λειτουργίας των μηχανημάτων ηλεκτροθεραπείας. Πιο συγκεκριμένα, θα εφαρμόσουν ιοντοφόρηση με ταυτόχρονη χρήση ορών ή αμπουλών, παθητική μυογύμναση κ.ο.κ.

Επιπλέον, αξιοποιώντας τις γνώσεις ανατομίας και αισθητικής σώματος, θα εξασκήσουν την ικανότητα στην εφαρμογή διαφόρων ειδών μάλαξης, αναπτύσσοντας τη δεξιότητα χειρισμών τους. Οι μάλαξεις αφορούν τόσο το πρόσωπο όσο και το σώμα και πραγματοποιούνται βάσει ενδείξεων και αντενδείξεων.

Επίσης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, ανακαλώντας στη μνήμη τους όσα γνωρίζουν από το μάθημα της Διατροφής, θα είναι ικανοί/-ές να προσδιορίσουν τη σπουδαιότητα της μεσογειακής διατροφής σε συσχέτιση με την αισθητική. Ταυτόχρονα, θα είναι ικανοί/-ές να παρέχουν πρώτες βοήθειες εφόσον τους ζητηθεί.

Επιπρόσθετα, θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν αιθέρια έλαια και λάδια βάσης, ικανότητα που αποκτήθηκε στη μαθησιακή ενότητα της Αρωματοθεραπείας. Με καθοδήγηση από τον/την υπεύθυνο/-η του χώρου θα κάνουν αναμείξεις και θα τις εφαρμόσουν, εφόσον εγκριθούν.

Στην περίπτωση που η πρακτική άσκηση πραγματοποιηθεί σε κέντρο spa ή λουτροθεραπείας, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις εξειδικευμένες θεραπείες και να τις συσχετίζουν με τις υπηρεσίες αισθητικής. Τέλος, θα εξοικειωθούν με τη χρήση ιαματικού, θαλασσινού νερού και στοιχείων τους σε περιποιήσεις αισθητικής με καλλυντικά προϊόντα, αφού τους/τις καθοδηγήσει ο/η υπεύθυνος/-η του χώρου και σταδιακά τους αναθέσει εργασίες.

5.1.Γ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΩΝ – ΟΝΥΧΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα εφαρμόσουν την εν λόγω ενότητα εφόσον πραγματοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση σε χώρο που γίνεται εφαρμογή περιποιήσεων αισθητικής άκρων και ονυχοπλαστική.

Αρχικά, ανακαλώντας στη μνήμη τους τις γνώσεις που έλαβαν από τις μαθησιακές ενότητες «Αισθητική άκρων» και «Δερματολογία», θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν το ανατομικό μέρος των ονύχων και να εντοπίζουν απλές και σύνθετες δυσλειτουργίες. Καθώς δεν έχει αποκτηθεί η απαιτούμενη εμπειρία περί ορθότητας, θα προχωρούν στην εφαρμογή καθ' υπόδειξη του/της υπευθύνου/-ης του χώρου.

Ακολούθως, θα εφαρμόσουν τεχνικές περιποιήσεων άνω άκρων, όπως μανικιούρ και παραφίνη, ή εύρους αυτών, όπως λιμάρισμα ή βάψιμο νυχιών, με τη χρήση των κατάλληλων υλικών, εργαλείων και συσκευών. Αντίστοιχα, θα εφαρμόσουν τεχνικές περιποιήσεων των κάτω άκρων, με τη χρήση των κατάλληλων υλικών, εργαλείων και συσκευών. Οι εφαρμογές αυτές θα ακολουθούν τις υποδείξεις του/της υπευθύνου/-ης του χώρου βάσει των πρωτοκόλλων που τηρούνται στον χώρο αυτόν.

Επιπλέον, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα ασχοληθούν με την ονυχοπροσθετική, εφόσον η ικανότητα αυτή έχει αποκτηθεί κατά τη διάρκεια της μαθησιακής ενότητας της Αισθητικής άκρων στο εξάμηνο Γ'. Δύνανται να εφαρμόσουν, gel, ακρυλικό, συνδυασμό αυτών, tip ή οποια άλλη νέα τεχνική υπάρξει και εφαρμόζεται στον χώρο που πραγματοποιούν την πρακτική τους άσκηση, αφού πρώτα εκπαιδευτούν στα συγκεκριμένα υλικά ή νέες τεχνικές που χρησιμοποιούνται στον χώρο αυτόν. Αναπτύσσουν, έτσι, τις δεξιότητες που κρίνονται απαραίτητες ώστε να συνεχίσουν απρόσκοπτα να εργάζονται μετά το πέρας της πρακτικής άσκησης.

Επιπρόσθετη εργασία που αναλαμβάνουν οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες και οφείλουν να γνωρίζουν και να τηρούν αποτελεί η αποστείρωση των εργαλείων και του εξοπλισμού σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες μεθόδους. Για την τέλεση αυτής της εργασίας, θα ενεργοποιήσουν τις γνώσεις και ικανότητες που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια των μαθησιακών ενοτήτων της αισθητικής άκρων και της υγιεινής και ασφάλειας εργασιακού χώρου.

5.1.Δ • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ

Στην εν λόγω ενότητα, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα εφαρμόσουν τις επιτρεπόμενες μεθόδους αποτρίχωσης. Οι μέθοδοι αποτρίχωσης που δύνανται να εφαρμόσουν είναι η προσωρινή αποτρίχωση (μικρής και μεγάλης διάρκειας) και η ενζυμική αποτρίχωση.

Αρχικά, με την καθοδήγηση και εποπτεία του/της υπεύθυνου/-ης αισθητικού θα αποκτήσουν τη δεξιότητα της ορθής επιλογής μεθόδου αποτρίχωσης. Στον σκοπό αυτό θα βοηθήσει η επαναφορά στη μνήμη των γνώσεων ενδοκρινολογίας, δερματο-

λογίας και φυσιολογίας που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης του/της ασκουμένου/-ης. Η επαφή με διάφορα άτομα και περιστατικά στον χώρο εφαρμογών θα δώσει στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η τη δυνατότητα διεύρυνσης της σκέψης και βέλτιστης προετοιμασίας για τη μετέπειτα εργασία του/της.

Για την ομαλή ένταξη των πρακτικά ασκούμενων στον τομέα της αποτρίχωσης, προτείνεται αρχικά να αναλαμβάνουν το στάδιο προετοιμασίας της αποτρίχωσης, καθώς και την επιμέλεια των εργασιών που απαιτούνται μετά την αποτρίχωση. Για παράδειγμα, μπορούν να καθαρίζουν με τον κατάλληλο τρόπο το δέρμα της περιοχής που θα αποτριχωθεί και εν συνεχεία να τοποθετούν έλαιο στην αποτριχωμένη περιοχή. Σταδιακά, και εφόσον κρίνει ο/η υπεύθυνος/-η του χώρου, μπορούν να προχωρήσουν στην εφαρμογή προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης χρονικής διάρκειας με τη χρήση κρύου ή ζεστού κεριού κ.ο.κ.

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες μπορούν, επίσης, να εφαρμόσουν μεθόδους προσωρινής αποτρίχωσης για την προετοιμασία των πελατών/-ισών που πρόκειται να κάνουν laser, IPL κ.λπ., κόβοντας ή ξυρίζοντας τις περιοχές στις οποίες θα εφαρμοστεί η εκάστοτε μέθοδος μόνιμης αποτρίχωσης. Επιπρόσθετα, μπορούν να προβούν στην αποτρίχωση φρυδιών με τσιμπιδάκι, εφόσον το κρίνει εφικτό ο/η υπεύθυνος/-η του χώρου.

Τελευταία, αλλά όχι μικρότερης σημασίας, είναι η τήρηση των κανόνων υγιεινής και των μεθόδων αποστείρωσης. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλώντας στη μνήμη τους τις γνώσεις και ικανότητες που απέκτησαν από τις μαθησιακές ενότητες «Υγιεινή και ασφάλεια εργασιακού χώρου» και «Αποτρίχωση» θα καθαρίσουν τα κρεβάτια, τις κεριέρες και τα λοιπά μηχανήματα αποτρίχωσης με τους ενδεδειγμένους τρόπους και μέσα. Επιπλέον, θα αποστειρώσουν τα μεταλλικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν και θα απορρίψουν τα αναλώσιμα.

5.1.E • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΥΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Τη συγκεκριμένη ενότητα οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα την εξασκήσουν στην περίπτωση που θα επιλέξουν χώρο που εφαρμόζει το μακιγιάζ. Ιδιαίτερα για τις πιο εξειδικευμένες τεχνικές, ο χώρος που θα κάνουν την πρακτική τους άσκηση θα πρέπει να είναι το θέατρο, τηλεοπτικές παραγωγές κ.λπ. Σε κάθε περίπτωση, ωστόσο, θα πρέπει να είναι ικανοί/-ές να προσδιορίζουν το είδος του μακιγιάζ που θα εφαρμόσουν και να επιλέγουν την κατάλληλη τεχνική και τα αντίστοιχα υλικά.

Αρχικά, ανεξάρτητα από το είδος του μακιγιάζ και του χώρου που κάνουν την πρακτική, οι ασκούμενοι/-ες θα εφαρμόσουν τον σωστό καθαρισμό των εργαλείων και των υλικών του (πλούσιμο πινέλων, καθαρισμός παλετών, κραγιόν κ.ά.). Επίσης, θα εξασκηθούν στην προετοιμασία του χώρου που θα εφαρμοστεί το μακιγιάζ (καθάρισμα πάγκων, επιλογή και τοποθέτηση εργαλείων και υλικών).

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες, ερχόμενοι/ες σε επαφή με διαφορετικές απαιτήσεις, θα έχουν τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα του σχεδιασμού του

εκάστοτε μακιγιάζ, κάνοντας τη δική τους πρόταση, ανεξάρτητα με το αν θα γίνει αποδεκτή από τον/την υπεύθυνο/-η μακιγιέρ/μακιγιέζ.

Αφού εξοικειωθούν με την προετοιμασία του ατόμου που πρόκειται να μακιγιαριστεί, εφόσον κριθεί σκόπιμο από τον/την υπεύθυνο/-η, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες μπορούν να προχωρήσουν στην εφαρμογή του μακιγιάζ. Το μακιγιάζ μπορεί να είναι απλό και να ακολουθεί τους κανόνες της μορφολογίας του προσώπου που έχουν διδαχθεί στο εξάμηνο Α΄ ή να πρόκειται για μακιγιάζ εποχής, τηλεόρασης, φωτογραφίας, θεάτρου, επιδείξεων μόδας κ.λπ., όπου θα επιστρατεύσουν γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες που απέκτησαν στις αντίστοιχες ενότητες μακιγιάζ όλων των εξαμήνων. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους εξάσκησης, θα βελτιώσουν την ικανότητά τους να συνεργάζονται με άλλους/-ες make-up artists, καθώς θα κληθούν να εργαστούν σε ομάδες.

Τέλος, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα αξιοποιήσουν τις γνώσεις της κοσμητολογίας όσον αφορά τα προϊόντα του μακιγιάζ, ταυτόχρονα με τις γνώσεις εφαρμογής του, εφόσον πραγματοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση σε καταστήματα ή αντιπροσωπείες πώλησης προϊόντων μακιγιάζ.

5.1.ΣΤ • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Για την ενότητα «Οργάνωση των μονάδων αισθητικής», οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα αξιοποιήσουν τις γνώσεις που έχουν λάβει στο μάθημα για την Οργάνωση καταστήματος – marketing, στο μάθημα Ψυχολογία και επαγγελματική δεοντολογία αλλά και πληροφορίες κατά τη διάρκεια όλων των πρακτικών/εργαστηριακών μαθημάτων όπως Αισθητική προσώπου, Αισθητική σώματος, όλα τα μακιγιάζ, αποτρίχωση, αισθητική άκρων.

Κατέχοντας τη γνώση του προσδιορισμού των βασικών εννοιών της επιχειρηματικότητας και ανάλυσης του εργασιακού περιβάλλοντος θα κατανοούν τη λειτουργία του χώρου. Σημαντική, επίσης, κρίνεται η τήρηση των κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς και δεοντολογίας, ώστε να επιτευχθεί μεταξύ άλλων ανάπτυξη σωστής συνεργασίας μεταξύ του εργοδότη και των εργαζομένων αλλά και μεταξύ των ίδιων εργαζομένων.

Επιπλέον, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα διαχειριστούν το πελατολόγιο και τα προγραμματισμένα ραντεβού. Μια δεξιότητα που θα βασιστεί στη γνώση του χρόνου που καταλαμβάνει η κάθε εφαρμογή και την επικοινωνιακή ευχέρεια. Για την ομαλή ένταξη του/της εκπαιδευόμενου/-ης στη συγκεκριμένη εργασία, προτείνεται αρχικά η εκπαίδευση στα πρωτόκολλα εφαρμογών που χρησιμοποιεί ο χώρος, έπειτα η συμμετοχή του/της με επίβλεψη από άτομα πιο έμπειρα και, τέλος, η πραγματοποίηση από τον/την ίδιο/-α.

Ακολουθώντας, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα προβούν στην οργάνωση του αρχείου των πελατών/-ισσών και του αποθέματος των προϊόντων. Ταυτόχρονα θα πραγ-

ματοποιείται έλεγχος του αποθέματος των προϊόντων και καταγραφή των προμηθειών της επιχείρησης. Για τις εργασίες αυτές θα πραγματοποιηθεί εκπαίδευση που θα αφορά στον συγκεκριμένο χώρο που βρίσκεται ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η, ώστε να γνωρίσει τον τρόπο εφαρμογής των εργασιών αυτών (π.χ. ηλεκτρονικά, χειροκίνητα) και τους χώρους (π.χ. αποθήκη, ντουλάπια κ.λπ.). Η ενημέρωση του/της υπευθύνου/-ης του χώρου για οποιαδήποτε τέτοια εργασία αποτελεί βασική δραστηριότητα του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Τέλος, ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η θα εξοικειωθεί με την εφαρμογή πωλήσεων και προώθηση καλλυντικών προϊόντων, εφόσον ο χώρος το επιτρέπει και με τον τρόπο αυτόν θα αναπτύξει τη δεξιότητα εκτέλεσης στρατηγικών μάρκετινγκ και δημοσίων σχέσεων.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού που συμμετέχει στη μαθησιακή διαδικασία και το οποίο περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίξει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας, το οποίο παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα, από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον οδηγό κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/-ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για την ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και, κατά συνέπεια, τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδίκευση και οι οποίες χρειάζονται χρόνο, επομένως ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

Α | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αϊβάτογλου, Α., Καλιαρντά, Σ., Καλονάκη Χρ., Κοντοπόδη, Α., Μαθιουδάκη, Α. & Φλαμπούρη, Φρ. (2017). *Οδηγός Κατάρτισης ειδικότητας ΙΕΚ «Τεχνικός Αισθητικής Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.
- Αιγυπτιάδου, Μ.-Ν., Κορφιάτη, Αικ. & Κουρσούμη, Ροδ. (χ.χ.). *Ανατομία – Φυσιολογία – Β΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 23 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/books-pdf.jsp?handle=8547/3200>
- Αλεξόπουλος, Ε. (2007). *Ελληνική και διεθνής εμπειρία εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών των εργαζομένων στα νοσοκομεία. Οδηγός για την εκτίμηση και πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ.
- Αμαράντου, Χ. Ν. (2012). *Περιποίηση άκρων: Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αμαράντος.
- Ανδρεαδάκης, Ν. Σ. & Βαμβούκας, Μ. Ι. (2005). *Οδηγός για την εκπόνηση και τη σύνταξη γραπτής ερευνητικής εργασίας: σεμιναριακής, πτυχιακής, διπλωματικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.
- Αρβανιτίδου, Σ., Βαφειάδου, Γ., Βιβιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Ε., Δαλιάνη, Β., Θεοδωροπούλου, Μ., Παλαιοδήμου, Α., Παπαδογεώργου, Σ. & Σταμπολάκη, Χ. (2023). *Σύγχρονη Αισθητική: Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις – Β΄ και Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3130>
- Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. (2016). *Οδηγός Σύνταξης Εργασίας*. Ανακτήθηκε από: <https://www.lib.auth.gr/el/calculator>
- Armstrong, G. & Kotler, Ph. (2009). *Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ* (9η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επίκεντρο.

- Ασημάκη, Π., Θεοδωροπούλου, Μ., Κωνσταντινίδου, Ε. & Μπόντια, Χ. (2023). *Αισθητική Άκρων – Ονυχοπλαστική. Θεωρία & Εργαστηριακές ασκήσεις – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/2977>
- Βαρβαρέσου, Α. (2011). *Ειδική Κοσμητολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Καυκά.
- Βέγκος, Α. Σ. (2004). *Κοσμητολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Interbooks.
- Βιβιλάκη, Ε., Δενδραμή, Φ., Θεοδωροπούλου, Μ., Μπενέτου, Αικ. & Νταουντάκη, Ε. (2017). *Αρχαιοελληνικές τεχνικές αισθητικής και ευεξίας – Γ΄ τάξη ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
- Βιβιλάκη, Ε., Θεοδωροπούλου, Μ., Κυργίου, Κ., Μανιάς, Κ. & Χονδρορίζου, Ι. (2023). *Μακιγιάζ Ι, Θεωρία και Εργαστηριακές ασκήσεις – Β΄ & Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας, Ειδικότητα: «Αισθητικής Τέχνης»*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 7 Ιουλίου 2023 από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/books-pdf.jsp?handle=8547/3076>
- Γαλανού, Ε., Ηλίου, Α. & Μαρκαντώνη-Ντουράκη, Μ. (χ.χ.). *Δερματολογία – Γ΄ ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 18 Αυγούστου 2023 από: <https://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3897>
- Γκέρσον, Τζ. (2002). *Αισθητική: Τέχνη & Επιστήμη. Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
- Γκέρσον, Τζ. (2009). *Αποτρίχωση. Εργαστηριακός Οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
- Γκούρτσας, Ν. (2008). *First Aid-Πρώτες Βοήθειες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χαλαμπίδη.
- Γκρεκ, Ι. (2003). *Αισθητική και αισθητικοί. Η δεοντολογία του λειτουργήματος και του επαγγέλματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

- Γκρεκ, Ι. (2005). *Αισθητικά προβλήματα από ενδοκρινολογικά νοσήματα*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.
- Γκρεκ, Ι. (2006). *Μεθοδολογία έρευνας στην Αισθητική & Κοσμητολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.
- Δερβίσογλου, Κ. & Αθανασιάδου, Ε. (2011). *Αισθητική Προσώπου. Αφυδάτωση – Γήρανση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Γαρταγάνη.
- Διαμάντη-Κανδαράκη, Ε. Δ. (2020). *Εφαρμοσμένη Ενδοκρινολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Ζήτα.
- Δικαιούλια, Ε. (2008). *Τεχνική ψιμυθίωσης προσώπου και σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Δρίβας, Σ. & Παπαδόπουλος, Μ. (2004). «Η εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου», *Εγχειρίδιο υγείας και ασφάλειας της εργασίας*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ.
- Εθνικός Οργανισμός πιστοποίησης προσόντων & επαγγελματικού προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ):
<https://www.eoppep.gr/index.php/el/professional-outlines>
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. (2020). «Νέος Κορωνοϊός Covid-19: Οδηγίες».
- Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην εργασία. (1995). *Ασφάλεια και Υγεία κατά την Εργασία στις Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις*.
- European Commission. (χ.χ.). *Τα συντηρητικά στην ΕΕ*. Ανακτήθηκε στις 28 Απριλίου 2026 από: https://single-market-economy.ec.europa.eu/document/download/ecff2c9d-cc77-4484-a3d9-090139c30f34_el
- Ζορμπά, Ε. (2016). «Φυσικοί, βιολογικοί και μηχανικοί παράγοντες που προκαλούν δερματικές επαγγελματικές ασθένειες στην Ελλάδα, αναλόγως της φύσεως και θέσεως εργασίας». Αλεξανδρούπολη: Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών.
- Farrer-Halls, G. (2007). *Η βίβλος της αρωματοθεραπείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ισόρροπον.

- Gawkrodger, D. J. (2003). *Δερματολογία. Έγχρωμο εικονογραφημένο εγχειρίδιο* (2η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Goethe, J. W. von. (2008). *Θεωρία των χρωμάτων (Διδακτικό μέρος)*. Αθήνα: Εκδόσεις Printa.
- Haller, K. (2019). *Το μικρό βιβλίο των χρωμάτων* (μτφρ. Σ. Ανδρεοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Διόπτρα.
- Καράτση, Π. (2014). *Μέθοδοι ευεξίας & χαλάρωσης στην Αισθητική Σώματος*. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Κατσιώτης, Σ. Θ. & Χατζοπούλου, Π. Σ. (2019). *Αρωματικά φαρμακευτικά φυτά και αιθέρια έλαια*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Keir, L., Wise, B. A. & Krebs, C. (1996). *Ανατομία & Φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος* (3η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην.
- Κοττώρης, Σ. Δ. (2013). *Δημιουργώ τη δική μου επιχείρηση*. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης. Ανακτήθηκε από: https://www.gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9A%CE%94%CE%92%CE%9C-%CE%94%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CF%8E_%CF%84%CE%B7_%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BC%CE%BF%CF%85_%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%87%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf
- Κυριακού, Κ. (2005). *Η τέχνη του μακιγιάζ*. Αθήνα: Εμπειρία Εκδοτική.
- Λειβαδίτη, Ε. & Τουϊσούζογλου, Γ. (2020). *Ιστορία & αρχές επαγγελματικού μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις iWrite.
- Λεονταρίδου, Ι. Χ. (2006). *Αποτρίχωση με LASER και IPL*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Λεονταρίδου, Ι. Χ. (2010). *Μέθοδοι Αποτρίχωσης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2017). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Ματάλα, Α.-Λ. (2008). *Ανθρωπολογία της Διατροφής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

- Ματάλα, Α. & Grivetti, L. (2015). *Διατροφή και πολιτισμός* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Μηλιώνης, Χ. Α. (2010). «Ανθρώπινο πρόσωπο και ομορφιά. Βιολογικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις», *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 27(5): σσ. 742-752.
- Μικελάτου, Ε. (2014). *Εξειδικευμένες εφαρμογές αισθητικής: Μακιγιάζ διαρκείας με Δερματοστιξία*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ.
- Μουλοπούλου-Καρακίτσου, Κ. (2001). *Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2015). *Εισαγωγή στη Διοίκηση Επιχειρήσεων* (Νέα έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.
- Νικολαΐδου, Η. (2006). *Εισαγωγή στη Δερματολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Νικολάου, Ε. (2002). *Αισθητική Προσώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω/Δαρδανός.
- Οδηγία 76/768/ΕΟΚ του Συμβουλίου της 27ης Ιουλίου 1976 περί προσεγγίσεως των νομοθεσιών των κρατών μελών των αναφερομένων στα καλλυντικά προϊόντα (ΕΕ L 262 της 27.9.1976, σ. 169).
- Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (1999). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδόπουλος, Τρ., Ρίζου, Ε., Διαμαντοπούλου, Μ. & Μαρκαντωνάκης, Π. (χ.χ.). *Ανατομία – Φυσιολογία – Γ' ΕΠΑ.Λ., Τομέας Υγείας – Πρόνοιας – Ευεξίας*. Πάτρα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 23 Αυγούστου 2023 από: <https://ebooks.edu.gr/ebooks/handle/8547/3978>
- Parker, S. (2008). *Το ανθρώπινο σώμα. Ένας οδηγός διανθισμένος με φωτογραφίες και σχήματα για τη δομή, τη λειτουργία και τις δυσλειτουργίες του ανθρώπινου σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Πινότσης, Δ. & Κωνσταντινίδης, Θ. Κ. (2015). «Εργατικά ατυχήματα στην Ευρωπαϊκή Ένωση και την Ελλάδα (2008-2012)», *Υγιεινή και Ασφάλεια της εργασίας*, τεύχος 63, Ιούλιος-Αύγουστος, Σεπτέμβριος 2015.

- Πλέσσας, Σ. Τ. & Κίντζιου, Ε. (2007). *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*. Αθήνα: Εκδόσεις Φάρμακον-Τύπος.
- Πρέκας, Ε. (2010). *Αρχές Μάλαξης*. Ανακτήθηκε στις 20 Σεπτεμβρίου 2023 από:
https://www.researchgate.net/publication/341712715_ARCHES_MALAXES
- Price, Sh. (2007). *Πρακτική Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής.
- Πρωτόπαπα, Ε. (2001). *Δεοντολογία Επαγγέλματος Αισθητικού*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Ρήγα, Μ. & Γληγόρη, Σ. (2006). *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.
- Ρηγόπουλος, Δ. (2006). *Άτλας Ονυχοπαθολογίας – Ονυχοκομίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Robertson, V. et al. (2011). *Ηλεκτροθεραπεία: Βασικές αρχές και πρακτική εφαρμογή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Σαββίδου, Α. (2014). *Μορφολογία – Ιδιότητες προσώπου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
- Σαββίδου, Α. (2014). *Παχυσαρκία, Κυτταρίτιδα, Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
- Σακελλάρη, Β. & Γώγου, Β. (2004). *Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Sargent, W. (1987). *Το χρώμα στη φύση και στην τέχνη* (μτφρ. Ε. Καλκάνη). Αθήνα: Εκδόσεις Κάλβος.
- Σιάνου, Ε. (1989). *Χρωμοανάλυση. Εσείς και το χρώμα. Μάθετε τα χρώματα που σας ταιριάζουν*. Αθήνα: Εκδόσεις Ηράκλειτος.
- Small, R. (2015). *A Practical Guide to Laser Procedures*. Groningen: Wolters Kluwer.
- Σπηλιόπουλος, Ι. (2008). *Βασική Οργανική Χημεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη

- Συλλογικό Έργο. (2007). *Θέματα Υγείας και Ασφάλειας της Εργασίας για Επιχειρήσεις γ' κατηγορίας (άρθρο 2, ΠΔ 294/88)*. Αθήνα: ΕΛΙΝΥΑΕ. Ανακτήθηκε στις 27 Απριλίου 2026 από: https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/themata_G%20KAT.1256113241515.pdf
- Toselli, L. (2005). *Ένας πλήρης οδηγός για μανικιούρ & πεντικιούρ*. Αθήνα: Εκδόσεις Ατλαντίς.
- Τσιρίβας, Ε., Βαρβαρέσου, Α. & Παπαγεωργίου, Σ. (2012). *Βασικές αρχές Κοσμητολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Τσιρίβας, Ε., Βαρβαρέσου, Α. & Παπαγεωργίου, Σ. (2017). *Εφαρμοσμένη Κοσμητολογία. Δερμοκαλλυντικά*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Τσούσκας, Λ. Ι. (2000). *Πρώτες Βοήθειες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Watson, R. (2005). *Ανατομία & Φυσιολογία για Νοσηλευτές* (12η έκδοση). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.
- White, G. M. & Cox, N. H. (2007). *Παθήσεις του Δέρματος* (μτφρ. Ε. Κρανιδιώτη). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Williams, M. H. (2003). *Διατροφή. Υγεία, ευρωστία & αθλητική απόδοση*. Λευκωσία: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη & Broken Hill Publishers.
- Υπουργείο Υγείας – Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 27 Οκτωβρίου 2023 από: <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>
- Χατζοπούλου, Σ. (2020). *Μικροδιδασκαλίες στην Αισθητική και το Μακιγιάζ*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.
- Χατζοπούλου, Σ., Καλοφύρη, Π., Μαθιουδάκη, Α. & Λυκούδης, Ζ. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης ειδικότητας ΙΕΚ «Ειδικός Αισθητικής και Τέχνης του Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης.
- Χατζοπούλου, Σ. & Καμπανού, Ε. (2020). *Διδακτική Μαθημάτων ΙΕΚ. Ειδικότητα: «Αισθητικός Τέχνης και Μακιγιάζ»*. Αθήνα: Εκδόσεις 24 Γράμματα.

Χολέβα, Β., Παρλαπάνη, Ε., Μποζίκας, Β. Π & Φωκάς, Κ. (2016). *Εγχειρίδιο Κλινικής Εκπαίδευσης στην Ψυχική Υγεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

Χολέβας, Γ. Κ. (1995). *Οργάνωση και Διοίκηση (Management)*. Αθήνα: Εκδόσεις Interbooks.

Χρηστίδης, Ν. (2021). *Αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια και η θεραπευτική δράση τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Αιώρα.

Χρυσομάλλης, Φ. (2005). *Δερματολογία – Αφροδισιολογία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Aucoin, K. (1999). *Making Faces*. Boston: Little, Brown and Company.

Barendregt, K. (2014). *The Human Canvas: The World's Best Body Paintings*. USA: Impact Books.

BBC Learning English. (2022, August 25). *Being a Beauty Influencer – 6 Minute English* [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2zFyz6uO9-0>

Betsis, A. & Mamas, L. (2017). *Natural English Grammar: Pre-intermediate*. Athens: Andrew Betsis ELT.

Bianchi, J., Page, B. & Robertson, S. (2011). *Your Dermatology Pocket Guide: Common Skin Conditions Explained*. Edinburgh: NHS Education for Scotland.

Biga, L. M., Bronson, S., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Morrison-Graham, K., Oja, K., Quick, D. & Runyeon, J. (2019). *Anatomy & Physiology*. Oregon State University: OpenStax.

Calvert, R. N. (2002). *The History of Massage: An Illustrated Survey from around the World*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.

Capellini, St. (2009). *The Complete Spa Book for Massage Therapists*. USA: Cengage Learning Inc.

Debreceni, T. (2009). *Special Makeup Effects for Stage and Screen: Making and Applying Prosthetics*. USA: Elsevier.

Delamar, P. (2002). *The Complete Make-up Artist. Working in Film, Fashion, Television and Theatre*. USA: Northwestern University Press.

Dooley, J. & Evans, V. (2016). *Career Paths: Beauty Salon*. Athens: Express Publishing.

Doug, M. (2017). *Body Painting*. Minnesota: Wolfgang Publications.

Duffy, R. (2022). *Creative Make-up: A Step-by-Step Guide to Expressive Make-up from Fantasy to Full Illusion*. Exeter: David & Charles.

Essential British English Dictionary. (n.d.). Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/essential-british-english/>

Goldberg, D. J. (2008). *Laser Hair Removal*. USA: CRC Press.

Goldman, M. P. & Hexsel, D. (2010). *Cellulite: Pathophysiology and Treatment*. USA: CRC Press.

Hernandez, G. (2017). *Classic Beauty: The History of Make-up*. USA: Schiffer Publishing Ltd.

Jones, R. (2006). *Make-up Makeovers: Weddings*. USA: Fair Winds Press.

Lawless, J. (2013). *The Encyclopedia of Essential Oils: The Complete Guide to the Use of Aromatic Oils in Aromatherapy, Herbalism, Health & Well Being*. USA: Red Wheel Weiser.

Lee, D. K. & Lipner, S. R. (2022). "Optimal diagnosis and management of common nail disorders", in: *Ann Med.*, 54(1): pp. 694-712. doi: 10.1080/07853890.2022.2044511.

Milady. (2011). *Milady Standard Cosmetology Textbook*, Chapter 26 "Pedicuring".

Morris, G. & Brown, J. (2006). *Encyclopedia of Hair Removal: A Complete Reference to Methods, Techniques and Career Opportunities*. Australia: Cengage Learning.

National Hair and Beauty Federation. (n.d.). *Salon Focus*. Retrieved from: <https://www.nhbf.co.uk/magazine/salonfocus/>

Nguyen-Grealis, L. (2015). *Art & Makeup*. USA: Laurence King Publishing.

- Nordmann, L. & Day, A. (2022). *Professional Beauty Therapy*. Melbourne: Cengage Learning Australia.
- Orth, D. S. et al. (2006). *Cosmetic and Drug Microbiology*. New York: Taylor & Francis Group.
- Reyna, G. M. (2015). *Make-up Artist Face Charts*. USA: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Richmond, J. (2008). *Reinvent Yourself with Color me Beautiful: 4 Seasons of Color, Make-up and Style*. Lanham: Taylor Trade Publishing.
- Shai, A. et al. (2009). *Handbook of Cosmetic Skin Care*. London: Informa Healthcare.
- Vinther, J. (2003). *Special Effects Make-up*. New York: Routledge.
- Wittlinger, H. et al. (2018). *Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage*. USA: Thieme Publishing Group.
- Word Reference/English-Greek Dictionary. (n.d.). Retrieved from: <https://www.wordreference.com/engr/>
- Yi Zhen Chiang, N. & Verbov, J. (2009). *Dermatology: A Handbook for Medical Students & Junior Doctors*. British Association of Dermatologists.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsveltly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. DOI: 10.2801/4492TI-RF-18-002-EN-NISBN: 978-92-896-2712-2/12/2018.
- Kopnov, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Retrieved June, 9, 2020, from: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, θεωρητικό υπόβαθρο, σύγχρονες πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psifidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 18ης Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

Νόμος υπ' αρ. 4763/2020 «Εθνικό σύστημα επαγγελματικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και διά βίου μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020).

Υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3 Απόφαση Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας» (ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021).

Υπ' αρ. Κ5/97484 Απόφαση Υπουργών Οικονομικών – Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων – Υγείας «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021).

Υπ' αρ. Κ1/118932/2017 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Ανάπτυξης – Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υγείας «Ρύθμιση θεμάτων επιδότησης και ασφάλισης της Μαθητείας των σπουδαστών των δημόσιων και ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ)» (ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017).

Υπ' αρ. Κ1/54877/2017 Απόφαση Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων «Τροποποίηση του Κανονισμού λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1245/Β/11-4-2017).

Υπ' αρ. 5954/2014 Απόφαση Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας «Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

