Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024 **Denisa Endrychová**

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Metodické náměty pro učitele do praktické výuky v kosmetickém oboru

Bakalářská práce

Autor: Denisa Endrychová

Studijní program: B0114A300063

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování

Vedoucí práce: Mgr. Irena Loudová, Ph.D.

Hradec Králové 2024

Zadání bakalářské práce

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Autor: **Denisa Endrychová**

Studium: P21K0450

Studijní program: B0114A300063 Učitelství praktického vyučování

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování

Název bakalářské práce: **Metodické náměty pro učitele do praktické výuky v kosmetickém oboru**

Název bakalářské práce AJ: Methodological suggestions for teachers for practical teaching in the cosmetic field

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

V rámci této bakalářské práce jsou použity metody sběru dat a informací prostřednictvím odborných knih a článků. Při zpracování praktické části, a tedy tvorbě metodických námětů pro učitele, jsou využity informace a popsané metody z části teoretické. Celá práce se zabývá přípravou pro učitele do hodin praktické výuky v oboru kosmetika. Primární cílem práce je zpracovat metodické náměty pro vybraný okruh učiva a vytvoření inovativního učebního textu pro žáky.

Garantující pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie,

Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Irena Loudová, Ph.D.

Oponent: doc. PhDr. PaedDr. Kamil Janiš, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 5. 12. 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením pedagoga a že jsem v seznamu literatury uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne Denisa Endrychová

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí práce, paní Mgr. Ireně Loudové, Ph.D. za její velkou trpělivost, ochotu, důležité rady, postřehy a čas strávený při odborném vedení této bakalářské práce.

Anotace

ENDRYCHOVÁ, D. *Metodické náměty pro učitele do praktické výuky v kosmetickém oboru.* Hradec Králové, 2024. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Vedoucí bakalářské práce Irena Loudová. 55 s.

Bakalářská práce se zabývá písemnou přípravou učitele do hodin praktické výuky v oboru kosmetika. Teoretická část práce obsahuje základní pojmy a související terminologii pro danou oblast učiva a věnuje se vyučovacím metodám v praxi. Cílem praktické části je zpracování metodických námětů pro vybraný okruh učiva a vytvoření inovativního učebního textu pro žáky. Vybraným okruhem je kosmetická diagnóza pleti, jak probíhá a jak ji správně vyhodnotit. Následně práce pojednává o správném zvolení kosmetických přípravků, nástrojů a úkonů při praktickém výcviku. V práci budou představeny metodické náměty do výuky tak, aby učební text mohli žáci používat v budoucí praxi.

Klíčová slova

kosmetická diagnóza, náměty, kosmetika, metody, kůže, praxe

Annotation

ENDRYCHOVÁ, D. *Methodological suggestions for teachers for practical teaching in the cosmetic field.* Hradec Králové, 2024. Bachelor Thesis. Faculty of Education University of Hradec Králové. Thesis Supervisor Irena Loudová. 55 p.

The bachelor's thesis deals with the written preparation of a teacher for practical lessons in the field of cosmetology. The theoretical part of the thesis contains basic concepts and related terminology for the given area of teaching and focuses on teaching methods in practice. The aim of the practical part is to elaborate methodological themes for the selected subject area and to create an innovative teaching text for students. The selected topic is cosmetic skin diagnosis, how it is performed and how to evaluate it correctly. Subsequently, the work discusses the correct choice of cosmetic products, tools and actions during practical training. The thesis will present methodological suggestions for teaching so that the text can be used by students in future practice.

Keywords

cosmetic diagnosis, suggestions, cosmetics, methods, skin, practice

Obsah

Úvod 9
Teoretická část 10
1 Metody aktivního vyučování 11
1.1 Diskuse 12
1.2 Debata 12
1.3 Brainstorming 13
1.4 Snowballing 14
1.5 Buzz Groups 15
1.6 Role play 15
1.7 Rounds 16
1.8 Kolotoč 17
1.9 Case study 19
1.10 Goldfish Bowl 20
1.11 Myšlenkové mapy 21
2 Základní terminologie kůže 22
2.1 Pokožka 23
2.2 Škára 23
2.3 Podkožní vazivo 23
3 Kosmetická diagnóza pleti 23
3.1 Promaštění 24
3.2 Tonus a turgor (elasticita, napětí) 25
3.3 Vrásky 25
3.4 Barva kůže 26
3.5 Odchylky od normy 26
3.5.1 Pigmentové névy 26
3.5.2 Névy z krevních cév 26
3.5.3 Poruchy pigmentace 27
3.6 Tvar obličeje 28
4 Typy pleti 29
4.1 Normální pleť 29
4.2 Mastná pleť 29
4.3 Suchá pleť 30
4.4 Smíšená pleť 30
Praktická část 31

5 Metody aktivního vyučování v praxi ... 32
5.1 Využití diskuse při výuce kosmetiček ... 32
5.1.1 Možné otázky k diskusi ... 32
5.2 Využití role play ve výuce kosmetiček ... 33
5.2.1 Příklady scénáře pro žáky ... 33
5.3 Využití myšlenkové mapy ve výuce kosmetiček ... 34
5.4 Využití debaty ve výuce kosmetiček ... 34
5.5 Využití brainstormingu ve výuce kosmetiček ... 35
5.6 Využití snowballingu ve výuce kosmetiček ... 36
5.7 Využití rounds ve výuce kosmetiček ... 37
5.8 Využití buzz groups ve výuce kosmetiček ... 38
5.9 Využití case study ve výuce kosmetiček ... 38
5.9.1 Vzor problému (případu) ... 39
5.10 Využití kolotoče ve výuce kosmetiček ... 40
5.11 Využití goldfish bowl ve výuce kosmetiček ... 40
6 Inovativní učební text pro žáky ... 41
Kosmetická diagnóza pleti ... 42
1 Promaštění ... 42
2 Tonus a Turgor ... 43
3 Vrásky ... 44
4 Barva pleti ... 44
5 Odchylky od normy ... 45
6 Tvar obličeje ... 46
7 Opakování ... 46
Závěr ... 47
Seznam použité literatury ... 48
Seznam obrázků ... 50
Příloha – Kosmetická diagnóza pleti ... 51
1 Promaštění ... 51
2 Tonus a Turgor ... 52
3 Vrásky ... 53
4 Barva pleti ... 53
5 Odchylky od normy ... 54
7 Opakování ... 55

Úvod

Při výuce je klíčem k efektivnímu a účinnému předávání potřebných informací využití správných metod při praktickém výcviku a později v praxi samotné. Práce se v teoretické části zabývá základní terminologií k vybranému učebnímu celku, kterým je kosmetická diagnóza pleti. V první kapitole jsou rozepsány aktivizační skupinové metody, které jsem si zvolila k vypracování této bakalářské práce. Těmito metodami jsou diskuse, debata, brainstorming (bouře mozků), snowballing (sněhová koule), buzz groups (bzučící skupiny), role play (hraní rolí), rounds (kolečka), kolotoč, case study (případová studie), goldfish bowl (akvárium) a myšlenkové mapy. Aktivizační skupinové metody jsem si vybrala z toho důvodu, jelikož jsem o nich slyšela pouze teoreticky. V praxi jsem se setkala jen s myšlenkovou mapou v rámci výuky kožních chorob. Vybrané metody jsou skvělým pomocníkem při výuce a dokážou probírané učivo udělat přitažlivým a zajímavým. Při použití metody ve výkladu učiva docílíme u žáka lepšího zapamatování látky. Metody se odehrávají ve skupinách, žák na nich pracuje se svými spolužáky, učí se práci s dalšími jedinci, uplatňuje již získané znalosti a schopnosti. Učí se využívat své komunikační dovednosti a následně je i vylepšovat. Snaží se najít různé alternativy, které by se daly během učiva využít a aplikovat ve své praxi. V druhé kapitole je práce zaměřená na základní terminologii kůže, popisuje rozdělení kůže a její základní vrstvy. Konkrétně pokožku, škáru a podkožní vazivo. Ve třetí a čtvrté kapitole se dočteme o kosmetické diagnóze, díky které následně dokážeme úspěšně určit typ pleti člověka, jak se o ní postarat a zvládnout rozlišit nejčastější anomálie, které se na kůži objevují. Kosmetická diagnóza se rozděluje na několik částí, a to na promaštění, tonus a turgor, vrásky, barvu pleti, odchylky od normy a tvar obličeje. Tyto části jsou následně vysvětleny a popsány. Kapitola obsahuje základní informace potřebné v odborné praxi kosmetiček i vybraného učebního celku. Následně přejde bakalářská práce do své praktické části, ve které jsou vypsané již zmíněné aktivizační skupinové metody použitelné k vybraným tématům kosmetické diagnózy. Jsou zde popsané i možnosti a příklady k využití. V poslední kapitole praktické části označené jako inovativní učební text pro žáky, nalezneme vzor zápisu učiva pro žáky s využitím vypsaných metod ve výuce. Zápis funguje v rámci pracovního listu, který každý žák získá, následně si během vysvětlování učiva poznamenává své poznatky a potřebná slova, která jsou v textu vynechána. Žák zde také nalezne části určené k vyplnění související souvisejí s aktivizačními skupinovými metodami. Tyto části mají žákům pomoci lépe si vzpomenout na informace probírané během těchto metod a následně i poznamenat. Cílem této práce je pomoci vyučujícím odborné praxe. Tedy jak při praktickém výcviku kosmetiček využít metody, které možná ještě neznají a nesetkaly se s nimi. Následně je poznat, zařadit je do svých vyučovacích hodin a správně je používat. Inovativní učební text je vytvořen tak, aby jej mohli žáci používat k přípravě do hodin i na odbornou praxi. Takto zpracovaný pracovní list si žáci mohou založit do svého portfolia nebo vlepit do svých sešitů na odbornou praxi dle uvážení vyučujícího a podle toho, jaký preferuje způsob zakládání.

Teoretická část

1 Metody aktivního vyučování

Aktivním vyučováním máme na mysli výuku, při které žáci aktivně spolupracují a komunikují ve skupinách. Můžou utvořit velkou skupinu, ve které může být okolo 20 až 35 žáků. Nebo skupiny malé, které se pohybují od 4 do 12 žáků. Tyto metody jsou založeny na práci žáků ve skupinách, kde spolu komunikují a pracují na zadaném úkolu. Ten se snaží buď díky již získaným znalostem, logickému uvažování, zkušenostem ze života nebo i nově získaným informacím vyřešit. Během práce se žáci snaží porozumět a pochopit problematiku vybraného tématu. To si bedlivě vybírá vyučující, aby šlo co nejlépe realizovat a probrat danou metodou. Žáci si tak lépe memorují nově získané informace k učivu nebo jej opakují či zkouší využít přímo v praxi. Metody aktivní výuky ve skupinách bývají časově náročnější, proto je nejlepší využívat tyto postupy v hodinách odborné praxe, kde na ně je mnohem větší časový prostor. [Sitná, 2009]

Při využití jedné z metod aktivního vyučování ve skupině rozvíjíme v žákovi jeho schopnosti učit se, komunikovat a řešit problémy. Podporujeme také rozvoj jeho dovednosti občanské, sociální, kulturní, personální.

Metody se zaměřují především na spolupráci, sociální vztahy, přijímání zodpovědnosti, odpovědný přístup, žákovu osobnost a jeho schopnost komunikovat. *"Být schopen vhodně se vyjadřovat ústně i písemně (umět komunikovat) v různých učebních, životních a pracovních situacích je základním požadavkem na kompetence absolventů."* [Kašparová, Starý a Šumavská, 2011]

Žáci si vzájemně předávají své znalosti, společně řeší vzniklé problémy, podporují se a vzájemně spolupracují. Budují tak příjemnou atmosféru ve třídě, ucelují v ní vztahy, učí se správně a vstřícně reagovat na názory svého okolí a zároveň přijímat kritiku od ostatních spolužáků. Naučí se vzájemně spolupracovat nejen na řešení zadaných úkolů, ale i na zlepšení vztahů mezi žáky a učiteli. Žákům je tak umožněno stmelit pracovní kolektiv na dané praxi a cítit se v něm co nejlépe. Komunikace ve skupině hraje při těchto metodách největší roli. Rozvíjí se schopnost souvisle formulovat své myšlenky, aktivně diskutovat, pokládat správné otázky, obhajovat své názory, předložit logické důvody svého tvrzení a tím posilovat svou verbální komunikaci. Tímto způsoben jedince socializujeme, začleňujeme jej do kolektivu a následně mu pomáháme s prací v něm samém. [Vacek, 2017]

Během těchto metod aktivního vyučovaní ve skupině se žákům oživí hodiny na odborných praxích, zároveň se učí se poznávat i jiné možnosti výuky. Avšak ne všude na odborných pracovištích jsou využívány. Proto metody aktivní výuky ve skupinách, které jsem si vybrala zde následně vysvětlím. [Jankovcová, Průcha a Koudela, 1988]

1.1 Diskuse

„Diskuse je základním způsobem komunikace mezi lidmi, měla by tedy být i základní metodou práce učitele. Doporučuje se využít ji tam, kde chce učitel zjistit názory žáků na určité téma." [Sitná, 2009]

Příprava metody není nijak náročná, nejtěžší je koordinace diskuse ve skupině, aby žáci neodskočili od tématu a dodržovali zásady verbální a neverbální komunikace. Ideálním počtem k diskusi je okolo 15 až 20 žáků, lze je také rozdělit do dvou diskusních skupin. Je možné ji využít na začátku, v průběhu nebo v závěru vyučovací hodiny. Měla by trvat okolo 20 minut. Účastníci diskuse by měli sedět v kruhu naproti sobě tak, aby všichni na sebe viděli. Žáci by o vybraném tématu měli mít alespoň základní znalosti a informace. Měli by mít za sebou aspoň přípravu do hodiny v podobě projektu, prezentace, splnění zadaného úkolu, předešlé exkurze či zhlédnutí videa. [Sitná, 2009]

Žák během diskuse rozvíjí své komunikační dovednosti, zkušenosti, diskutuje na zadané téma ve skupině, přijímá názory ostatních, naslouchá, argumentuje a utužuje vztahy v kolektivu.

Diskuse v hodině by měla probíhat tak, že by vyučující vytvořil s žáky kruh, ve kterém by následně probíhala diskuse. Všichni účastníci si musejí vidět do obličeje a nejlépe do očí. Vysvětlí základní pravidla, informace a zadaný čas na diskusi. Následně rozdá papírky se zadaným tématem k diskusi nebo je napíše na tabuli, aby jej žáci měli při diskusi stále na očích a neměli tendenci odskakovat od tématu. Poté vyučující položí první otázku nebo přednese výrok či fakt k danému tématu. Průběžně žáky pobízí k diskusi nebo je usměrňuje. Žáci společně diskutují o vybraném tématu, vyučující je v průběhu diskuse pozorovatel, který si zapisuje názory žáků. Po uplynutí času vyučující ukončí diskusi, shrne a zhodnotí práci žáků a podělí se s nimi o nejčastější názory, které si v průběhu hodiny poznamenal. [Pecina a Zormanová, 2009]

1.2 Debata

Debata je aktivizační skupinová metoda, která žákům napomáhá v rozvíjení jejich komunikativních dovedností. Jedná se o hru či představení, ve kterém všichni mají svojí roli a zadaný scénář. Žáci improvizují a snaží se zaujmout diváky, svými argumenty a názory. Využívat nepřipravenost protější strany ke svému prospěchu. Témata k debatě vybíráme podle jejich neúplnosti a kontroverznosti. Kde lze mít jakýkoliv názor na téma a může se shodovat s více lidmi nebo názory jiných. K debatě je potřeba, aby žáci měli základní znalosti k danému tématu a dostatečný prostor v učebně. Časový rozsah metody je okolo 45 minut vyučující hodiny. Hlavním úkolem vyučujícího je vybrat vhodné téma k debatě, nejlépe takové, které je aktuální a dlouhodobě probírané, aby žáky zaujalo a vtáhlo do debaty. [Sitná, 2009]

Žák během debaty rozvíjí své dovednosti v sebeprosazování, schopnosti komunikace ve skupině, ucelování znalostí, práce s informacemi, logické odvozování, argumentace, obhajování se, okamžité reakce, zaujmout okolí a posuzování situace. [Langer, 2016]

Vyučující rozdělí žákům role. Hlavní mluvčí se vším souhlasí a mají jasný pohled na věc. Oponenti jsou zase ti, kteří s ničím nesouhlasí, mají na vše jiný názor. A nejpočetnější skupinu tvoří diváci nebo také posluchači v posluchárně. To jsou ti, kteří nemají dostatečné znalosti a informace k danému tématu. Pozici moderátora zaujímá vyučující, který hlídá průběh debaty, zná přesná pravidla a vytváří příjemnou a atraktivní atmosféru. Na konec se určí role zapisovatele, který průběh debaty pozorně sleduje a zapisuje.

Na začátku vyučující prozradí téma debaty a rozdělí třídě role. Posluchači, ti jsou v tzv. posluchárně, hlavní mluvčí a oponenti se posadí naproti sobě, aby následná debata byla efektivní. Posluchači sedí okolo, aby na vzniklou situaci dostatečně viděli. Moderátor zahájí debatu a vede ji podle předem připraveného scénáře, který si vyučující připravil. Na konci spočítá a vyhodnotí výsledky hlasování, ty jsou buď ku prospěchu hlavních mluvčích nebo oponentů. Poté shrne závěr a zhodnotí práci třídy. [Sitná, 2009]

1.3 Brainstorming

Brainstorming neboli bouře mozků je jedna z nejčastěji využívaných metod ve výuce. Používá se na začátku vyučovací hodiny, v jejím průběhu či na konci. Pokud bychom jej použili na začátku hodiny, byla by použita jako motivace k nově probíranému učivu. Tímto způsobem vyučující zjistí dosavadní znalosti žáků na neprobrané téma, jejich slovní zásobu a danému tématu rozumí nezávisle na přesné definici. Použitím této metody v průběhu vyučovací hodiny bychom pozorovali postoj žáků k zadanému tématu, jejich vlastní názory a řešení daných problémů. Tímto způsobem dokážeme žákům rozšířit znalosti, které o tomto tématu ještě neměli. Při použití na konci vyučovací hodiny by se jednalo o závěrečné zopakování tématu, či následné použití v praxi. [Maňák a Švec, 2003]

Hlavní schopností této metody je aktivní zapojení celé třídy, aby mezi sebou komunikovali, respektovali své vzájemné názory a postřehy. Tím tak najít řešení problému, či zlepšit třídní klima, které ne v každé třídě může být příjemné. Během této metody můžeme dodat sebevědomí žákům, kteří se v hodinách bojí zapojovat do vzniklých debat. [Pecina a Zormanová, 2009]

Brainstorming by neměl trvat déle jak 15 minut, průměrně by měl trvat 5-10 minut. Pro realizaci metody není potřeba velká příprava jak pro vyučujícího, tak ani pro žáky. Vyučujícímu stačí vymyslet vhodné téma pro použití, klasické sestavení třídy a tabuli s popisovačem. Žákům stačí znalosti z předchozích hodin či zadaných úkolů od vyučujícího podle dané fáze ve vyučovací hodině. [Sitná, 2009]

Brainstorming probíhá ve vyučovací hodině následovně, vyučující napíše na tabuli popisovačem vybrané téma tak, aby na tabuli viděli všichni účastníci třídy. Vysvětlí žákům způsob plnění práce, očekávané vyjadřování během aktivity, čas na zadanou práci. A také to, že se jedná o zapisování myšlenkových pochodů, které zrovna žáky bezprostředně napadne. Poté zvolí jednoho žáka, jako zapisovatele (může být použita i varianta zapisování jednotlivých žáků samostatně nebo jen zapisovaní vyučujícím). Tento zapisovatel pouze zapisuje postřehy a názory žáků. Vyučující ani zapisovatel nijak nezasahují do správnosti odpovědí na téma. Pouze žáky chválí a povzbuzuje k dalším návrhům. Po uplynutí časového limitu, vyučující názory a návrhy žáků projde. Následně může zakroužkovat správné odpovědi, vysvětlit jejich správnost, rozebrat ostatní zapsané postřehy a případně je doplnit, ale nijak je neoznačuje jako nesprávné. Žádné názory a návrhy vyučující neodsuzuje a neodmítá, vše během hodiny bude zapsáno přesně tak, jak je řečeno a také tak přijato. Během hodiny se vytváří otevřené a přátelské prostředí. [Zormanová, 2012]

1.4 Snowballing

Snowballing neboli sněhová koule je metoda, u které žáci nejdříve pracují samostatně a poté se slučují do skupin po dvou, čtyřech, šesti nebo i osmi. Záleží na velikosti vybrané třídy žáků a náročnosti tématu, který si pro tento typ metody vybral vyučující. Žáci by měli mít k vybranému tématu základní znalosti z minulých hodin nebo zadaných úkolů. Tuto metodu lze použít na začátku hodiny k lepšímu zapamatování vybraného tématu, u kterého si žáci samostatně zjišťují informace a musí jej roztřídit a upřesnit. Poté se k tématu nabalují další informace, díky postupnému slučování do větších pracovních skupin. Tam si každý žák přináší své vlastní informace, které zjistil a následně je sděluje ostatním spolužákům ve skupině. Tuto metodu lze také použit během hodiny k opakovaní vybraného učiva, rozvoji znalostí a dovedností žáka. [Miovský, 2003]

Při použití metody Snowballing rozvíjíme u žáků jejich individuální schopnost učení, vyhledávání a třídění základních informací v textu či na internetu. Schopnost porozumění textu, řešení problému v rámci skupiny, komunikování se členy skupiny na zadané téma, logické myšlení a sdílení informací s ostatními členy. Žák tuto aktivitu může brát i jako motivaci k úspěchu svého týmu a jeho zdárných výsledků.

Tato metoda by měla trvat přibližně 30 minut, podle velikosti a počtu stanovených skupin. Vždy začíná prací samostatného žáka a až poté ve skupině. Realizace je středně náročná, protože vyučující musí mít připravené nejen téma, ale i podklady. Tím jsou myšlené učební texty, obrázky, úryvky textu, výstřižky článků, atd… [Miovský, 2003]

Snowballing probíhá tak, že vyučující může prozradit téma, na které aktivita bude. Mělo by to být téma, které se už v minulých hodinách okrajově probíralo a žáci mají aspoň minimální informace o něm.

Poté každému žákovi rozdá učební materiál (úryvek, obrázek, výstřižek), na který bude hledat informace. Na hledání informací lze použít učebnice, knihy či internet, záleží na preferenci vyučujícího. Na hledání informací zadá vyučující vymezený čas. Po uplynutí času oznamuje následnou fázi, ve které žáci utvoří dvojice (ty vyučující buď určí nebo si žáci samostatně vytvoří). Ve dvojicích si předávají vzájemné informace a přemýšlí nad spojitostmi mezi nimi. Při dalším uplynutí daného časového intervalu, si žáci utvoří čtveřice, poté osmice, atd… Záleží na tom, jak velké skupiny potřebuje a chce. V těchto větších skupinách vyučující určuje role žáků, jako mluvčího, zapisovatele, pozorovatele, koordinátora práce a další možné role dle počtu žáků v týmu. Tyto role určuje podle charakteru jak zadané práce, tak i žáků. Na konci této metody mohou žáci prezentovat práci před tabulí, a to buď pouze mluvčí a pozorovatel nebo celá konečná skupina. [Sitná, 2009]

1.5 Buzz Groups

Buzz Groups nebo jinak řečeno bzučící skupiny je skupinová metoda podobná předcházející metodě nazývající se snowballing. Hlavním rozdílem oproti snowballingu je, že žáci začínají pracovat hned ve dvojicích a poté ve větších skupinách (čtveřice, šestice, atd…). Metoda by měla trvat přibližně 30 minut, ale záleží na vyučujícím a jeho časové dotaci v hodině.

Nejlepší využití této metody je ve fázi neaktivity žáků během vyučovací hodiny. Žákům se během aktivity vrací soustředěnost a má možnost rozvíjet své doposud získané studijní dovednosti. Je postaven před skupinové řešení problematiky tématu, kde musí respektovat názory ostatních členů a on sám sdílet své vlastní myšlenky před početnou skupinou, než může být zvyklí.

U Buzz Groups se žáci rozdělí do dvojic a podle vybraného tématu vyučujícím společně o tématu diskutují. Přijdou tak na společné názory, dotazy či fakta. Poté se skupiny zvětšují a práce v nich pokračuje stejným způsobem. Nakonec mohou žáci své informace, názory a fakta prezentovat před třídou. Případně se dotázat na vzniklé otázky a mezery v tématu. [Hradecká, 2010]

1.6 Role play

Role play je aktivizační skupinová metoda hraní rolí. Každý žák má přesně danou vlastní roli, které se společně drží, dle vybraného tématu jej hrají a napodobují skutečnou situaci. Příprava této metody není nijak náročná. Vyučující si pouze určují téma, které chce v rámci této metody použít a vymyslí role pro žáky. Poté žáci napodobují a hrají role podle situace, kterou je potřeba vyřešit či napodobit.

U této metody lze rozdělit skupiny do dvojic nebo větších skupin, ve kterých musí mít každý žák přesně danou roli, které se musí držet. Časové rozmezí této metody může být okolo 10 až 45 minut, podle náročnosti řešené situace nebo i vymezeného času na danou metodu ve vyučovací hodině. [Petty, 2004]

„Zařazením aktivity do výuky získají žáci nové vědomosti a zároveň si osvojí důležité dovednosti, např. organizační a komunikační, a v neposlední řadě také rozvíjejí strategie pro život. Žák si nacvičuje praktické použití vědomostí, dovedností a postojů. Hraní rolí umožňuje žákům v bezpečném prostředí školní výuky napodobovat skutečný život, řešit problémy a osvojovat si tak strategie využitelné pro život.“ [Tůmová, 2014]

Metoda se dá zařadit, v jakékoliv fázi hodiny. Avšak za předpokladu, že žáci už mají teoretické znalosti vybraného tématu, protože se v rámci této aktivity procvičuje praktické využití získaných znalostí.

Role play by v hodině mohla vypadat tak, že by vyučující uvedl téma dané hodiny a informoval žáky o připravené aktivitě. Poté by žáky rozdělil do předem promyšlených skupin (dvojice, čtveřice, atd…dle uvážení vyučujícího). Následně by byla žákům vysvětlena jejich přesná role v situaci, ve které se nacházejí. Žáci mohou svou přidělenou situaci s rolemi prezentovat před celou třídou postupně či ji mohou hrát všechny skupin naráz a vyučující je postupně prochází. Ve finální fázi této metody vyučující může buď skupinové řešení situace probrat jednotlivě s žáky nebo pouze nechat otevřený konec řešení situace. [Tůmová, 2014]

1.7 Rounds

Rounds nebo také kolečko je nejjednodušší aktivizační skupinová metoda do výuky pro přípravu vyučujícího, žáka i pro její následnou organizaci. Trvá většinou okolo 10 minut. Zaměřuje se především na rekapitulaci již získaných znalostí probraného učiva na vybrané téma. Touto metodou dokážeme pozorovat rozsah a hloubku získaných vědomostí žáků. Také zdali novému učivu porozuměli a zvládají jej i vysvětlit dle svých slov. Metodu lze uskutečnit v jakékoliv fázi hodiny, ale slouží spíše jako zopakování znalostí žáka. Odehrává se buď v dané třídě v lavicích, kdy třída pracuje v řadách. Nebo pokud je dostatek místa v prostoru, kdy třída může vytvořit kolečko židlemi. Tato varianta působí nejlépe, protože během ní na sebe vidí celá skupina. Skupinu může tvořit celý počet třídy, klidně až 30 žáků nebo být rozdělena do více skupin, které budou méně početné, dle rozsahu učiva v tématu. K uskutečnění metody vyučující potřebuje vybrat vhodné téma, míček či plyšovou hračku, tabuli a popisovač.

Žák během této metody rozvíjí schopnosti k učení, personální, sociální a komunikační. Během této aktivity si žáci upevňují vztahy ve třídě, podporují se, vzájemně si sdělují konkrétní znalosti mezi sebou, prolínají se mezipředmětové vztahy a rozvíjejí vlastní sebepoznání.

Rounds v hodině probíhá tak, že se žáci nejlépe přesunou do kolečka se židlemi. Následně vyučující napíše téma na tabuli a vysvětlí pravidla aktivity. *„Učitel (vedoucí) vyzve žáky, aby postupně odpovídali, mohou si při tom předávat nějaký předmět (míček). Nechce-li některý žák odpovídat (nemůže, neumí), učitel ho k odpovědi nenutí a žáci v kolečku pokračují v odpovědích dál. K žákům, kteří se zdrželi odpovědi, se učitel vrátí na závěr a znovu je vyzve k odpovědi (žák opět nemusí odpovídat).“* [Sitná, 2009]

Během aktivity vyučující zapisuje odpovědi na tabuli nebo může určit žáka, který bude zapisovatelem. Po uplynutí kolečka, vyučující projde odpovědi zapsané na tabuli. Zrekapituluje je, rozřadí, doplní a shrne práci žáků během aktivity.

1.8 Kolotoč

Kolotoč skvělá, ale nejnáročnější skupinová metoda, jinak také známá pod anglickým slovem carousel. *„Vyžaduje velmi pečlivou a promyšlenou přípravu učitele, pochopení a přesné dodržování organizačních pokynů všemi účastníky, jasné a srozumitelné vedení žáků. Metoda je také velmi náročná na vlastní práci žáků v hodině, vyžaduje dostatečnou míru jejich znalostí a určitou osobní vyspělost.“* [Sitná 2009]

Vyučující si musí připravit vhodné téma k realizaci metody a následně i karty s fakty, názory nebo tvrzením na vybrané téma, které si musí být logicky podobné a navazující. Připravuje se počet karet dle počtu párů ve skupině. Následující metodou vyučující docílí zopakování či probrání tématu do hloubky. K její realizaci je potřeba dostatek místa, protože nejvhodnější počet k efektivní a aktivní práci u této metody je přibližně 20 žáků. Je potřeba mít nejlépe vždy sudý počet žáků, protože žáci pracují ve dvojicích. U metody jsou využitelné dvě varianty. Jednou je dvojitý kolotoč, který je tvořen z vnitřního a vnějšího kruh. A druhá varianta jsou návštěvníci, u kterých se skupina žáků točí na stanovištích. Žáci před realizací metody musejí mít důkladně prostudované vybrané téma. Probrané buď ze školy nebo při domácí přípravě buď jako je referát nebo domácí úkoly či pracovní listy. Celková metoda může trvat až 45 minut.

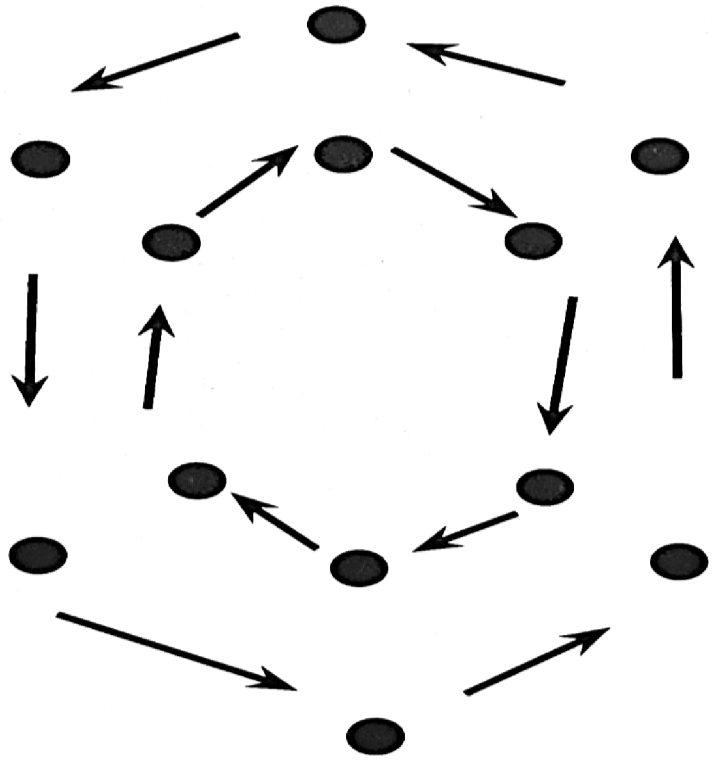
Během metody kolotoč si žák rozvíjí paměť vzpomenutím si na informace o tématu, schopnost vyjadřování, argumentace s ostatními, komunikaci ve stále se měnící skupině a dovednost k sebeprosazování.

Dvojitý kolotoč v hodině probíhá tak, že se buď udělá prostor v učebně nebo se jde do většího prostoru. Žáci vytvoří dva kruhy, jeden vnitřní a jeden vnější. Vnitřní část stojí či sedí na židlích zády k sobě a obličejem směřují k žákům stojícím či sedícím ve vnějším kruhu. Vnější část stojí (sedí) čelem k vnitřnímu kruhu a zády do prostor. Poté se vytvoří dvojice, každá dvojice je čelem k sobě a dívají se vzájemně na sebe. Poté vyučující rozdá připravené karty na přeskáčku od vnitřního žáka po vnějšího žáka, dokud všechny páry nemají jednu kartu.

Po výzvě vyučujícího si žáci mohou kartu otočit a přečíst si ji. Žáci s kartou musí nejprve s napsaným tvrzením souhlasili a být s ním ztotožněni, čas přibližně 1-2 minuty. Argumentuje a hledá důvody, proč je jeho názor správný. Druhý ve dvojici nijak slovně nezasahuje a pouze druhému naslouchá. Poté dostává slovo druhý z dvojice. Má také přibližně 1-2 minuty na protiargumenty, kdy nesouhlasí s jeho názory. Sděluje pouze pravdivé informace a druhý pouze poslouchá. Pár se snaží vzájemně zapamatovat daná fakta, argumenty i protiargumenty. Po uplynutí času se všichni přesunou o jedno místo doprava a karty zůstávají na svém místě (židli). Během takto měněných párů si každý žák vyzkouší být, jak argumentujícím, tak i proti argumentujícím. V závěru metody žáci zhodnotí své pocity a schopnosti se vyjadřovat v stále se měnících skupinách a celkově zhodnotí danou aktivitu. Na konci metody vyučující zhodnotí práci, jak žáků, tak i ve vzniklých skupinách.

Návštěvníci působí jak v organizaci aktivity, tak i v přípravě vyučujícího jiným způsobem. Při využití návštěvníků vyučující žáky rozdělí do skupin maximálně po 6. Musí mít připravená stanoviště s archy a popisovači na následnou práci žáků. Každé stanoviště musí mít i přesně danou oblast či problém, který se na něm bude řešit.

Poté každá skupina pracuje samostatně na zadání práce. Po uplynutí času se každá skupina přemístí na další stanoviště po jejich pravici, ale jeden z nich musí na stanovišti zůstat a stává se tzv. hostitelem. Jeho prací je další skupinu seznámit se základními informacemi, na kterých jeho skupina pracovala a následně novou skupinu seznámí s jejich výsledky. Skupina poté na dané oblasti či problému pracuje dál a doplní informace o vlastní poznatky. Po uplynutí času, se skupina znovu přesune na následující stanoviště po své pravici a ponechají jednoho člena na stanovišti (jiného něž v prvním kole) jako nového hostitele. Ze starého hostitele se následně stává řádný člen skupiny. A takto se opakují i další kola. Díky této výměně žáků ve skupinách si každý vyzkouší, jaké je to komunikovat stále v nové a nové skupině a roli v ní. Na závěr hostitelé přečtou práci, vypracovanou na záznamových archách a zhodnotí její kvalitu a hodnotu. Poté všichni žáci zhodnotí svou aktivitu a práci ve vytvořených skupinách. Vyučující na konci projde práci samostatných žáků i skupin. [Sitná, 2009]



Obrázek 1: Kolotoč [Sitná, 2009]

1.9 Case study

Případová studie je metoda, při které žáci ve skupině řeší přímo zadanou situaci. Case study je výbornou aktivizační metodou pro praktickou přípravu do praxe. Žák si tak vyzkouší řešení situace, která může v praxi nastat s tím rozdílem, že během metody na to není sám, má čas na rozmyšlenou i na přípravu řešení situace, případu. Metoda se používá u žáků, kteří mají již získané znalosti k danému tématu. Na situaci může pracovat buď celá třída (20-30 žáků) nebo menší skupinky po 4 žácích, které jsou vhodnější. Na metodu můžeme použít 45 minut vyučující hodiny nebo klidně 90 minut, podle rozsahu situace a zadaných úkolů k jejímu vypracování. [Langer, 2016]

„Metodu případové studie učitel používá jako techniku intenzivní mezipředmětové, komplexní výuky. Jejím cílem je praktické propojení informací a poznatků ze souvisejících předmětů, oborů. Může se použít např. jako způsob ověření pochopení látky (na závěr tematického celku), jako příklad praktického uplatnění teoretických znalostí získaných ve výuce, jako způsob simulace rozmanitých „případů“ (podle tématu), které žáci s použitím svých znalostí, postojů a názorů řeší. Tato metoda je využitelná ve většině vyučovacích předmětů, obvykle tvoří jádro vyučovací hodiny.“ [Sitná, 2009]

Během metody žák uplatňuje své znalosti v oboru, komunikační schopnosti a práci ve skupině. Přemýšlí nad informacemi z jiných předmětů, zvládá řešit životní situace a reálně si je představit.

Case study probíhá tak, že si vyučující připraví na papír dané situace, případy a následně si žáky rozdělí do menších skupin. Vysvětlí základní informace k metodě aktivní výuky ve skupinách, rozdělí žákům role a následně do skupin rozdá připravené případy. Na každém papíře je zadaná situace, a pod ní zadané úkoly na vypracování. Vyučující poté hlídá průběh hodiny a zda žáci dodržují své zadané role ve skupině. Na konci metody skupiny odprezentují své výsledné práce před celou třídou (mluvčí skupiny). Každý mluvčí prezentuje výsledky jejich skupiny a následně si je porovnávají, doplňují a komentují rozdíly v jejich vypracovaných pracích. Na závěr vyučující zhodnotí práce skupin a průběh metody ve výuce. [Zormanová, 2012]

1.10 Goldfish Bowl

Jinak také řečeno akvárium je jednou z náročnějších metod, při které se žáci rozdělí do dvou skupin. V první jsou pozorovatelé a v druhé účastníci diskuse. Na tuto aktivizující metodu musí být zajištěn velký pracovní prostor na vytvoření vnitřního a vnějšího kruhu. Vyučující musí mít správně vybrané téma k následné diskusi i skupinu (třídu) žáků, u kterých ví, že mají skvělé předpoklady k rozumné a cílevědomé práci a diskusi (tzv. komunikativní třídu). Trvání metody bývá okolo 45 minut a žáci musejí mít již získané znalosti a dovednosti ve vybraném tématu. [Silberman a Lawson, 1997]

Žáci rozvíjí verbální i neverbální komunikaci, prosazování svých názorů, práci se získanými informacemi z předešlých hodin, sebeovládání, spolupráci a porozumění tematických celků. [Sitná, 2009]

Goldfish Bowl metoda využívá skupinu žáků, kteří jsou účastníci diskuse a pozorovatelé. *„Členové diskuse sedí v kruhu čelem dovnitř, pozorovatelé vytvoří vnější kruh tak, aby každý viděl na co nejvíce diskutujících. Velikost obou skupin záleží na učiteli. Učitel nebo vedoucí je moderátorem diskuse na zadané téma. Hlídá, aby se diskutující neodkláněli od tématu, délku a formu jejich příspěvků. Pozorovatelé sledují průběh diskuse a dělají si poznámky o jednotlivých účastnících – verbální a neverbální komunikace, míra zapojení se do diskuse, zájem o dané téma, dodržování pravidel, úroveň vyjadřování. Diskusi následně shrne a ohodnotí moderátor, poté skupina pozorovatelů vyvodí ze svých poznámek výsledky a v krátkosti je odprezentuje. Na samotný závěr shrne moderátor práce obou dvou skupin.“* [Kuba, 2024]

1.11 Myšlenkové mapy

Myšlenkové mapy je aktivizační metoda, která se zaměřuje na grafické znázornění toku myšlenek ve skupině. Tato metoda závisí na vybraném tématu, od kterého se následně rozvíjejí navazující pojmy, témata a informace. U skupinové verze myšlenkové mapy pracujeme s malým počtem žáků ve skupině, přibližně 5 až 6 žáků. Každý z žáků má svou roli např. zapisovatel, informátor, pozorovatel, mluvčí, grafik, atd… Metoda se používá buď v úvodní části vyučovací hodiny jako motivace k vybranému tématu. Nebo v průběhu výuky jako zopakování a ucelení probraných témat ve výuce. Myšlenkové mapy lze využít i při samostatné práci žáka či při samostudiu. Pro realizaci metody by mělo stačit 35 minut, ale záleží na vyučujícím, kolik času je ochotný na danou metodu dát. Žáci k dané práci potřebují propisku, fixy a papír. [Zormanová, 2012]

Během metody si žák rozvíjí a uspořádává své myšlenkové pochody, urovnává si učivo, pracuje na komunikaci ve skupině, seznamuje se a pracuje se svojí rolí ve skupině, učí se rozpoznat důležité informace od podřadných a pracuje na různých variantách výsledného řešení.

„Myšlenková mapa z anglického mind map je nástroj k zachycování myšlenek, které nám vytanuly v mysli. Pomáhá vizualizovat informace, které se učíte do školy, do práce, pro vlastní seberozvoj nebo vám může pomoci k uspořádání si vlastního chaosu v hlavě. Myšlenková mapa je grafický záznam využívající prostor, klíčová slova, symboly a barvy.

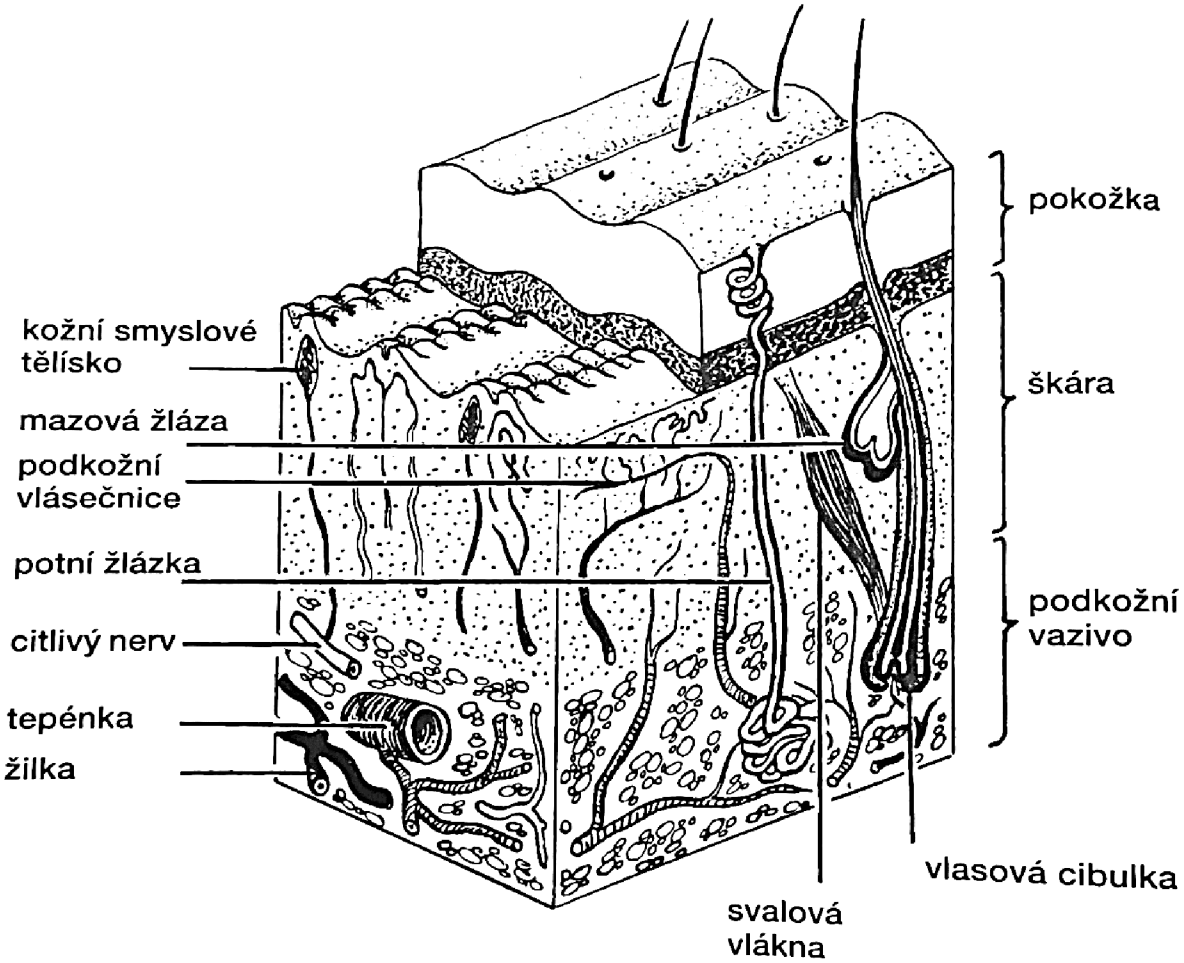
Myšlenkové mapování pomáhá organizovat myšlenky, rozvíjí nápady a učení se v souvislostech, usnadňuje porozumění, podporuje dlouhodobou paměť, vyvíjí myšlení, nabádá k tvoření a živí objevování asociací a vymýšlení nového. Jednoduše vám to bude lépe myslet.

Myšlenkové mapy skvěle nahrazují klasický lineární způsob zápisu, který většina z nás automaticky používá, protože jiný nás ve škole nenaučili. Jenomže mozek pracuje jinak. Mind mapping je jednou z nejúčinnějších a pro náš mozek nejpřirozenějších, a tedy i nejatraktivnějších metod, jak se efektivně učit. Pro jejich ovládnutí stačí krátký trénink, který může změnit váš život.“ [Činková, 2020]

Při myšlenkové mapě si vyučující rozdělí žáky do menších skupin, kterým rozdá velké papíry na psaní a kreslení. Žákům vysvětlí základní informace k metodě, jak budou mapy následně vypadat a jaký je cíl práce. Poté žákům prozradí základní pojem, od kterého se žáci budou odrážet a pracovat. Rozdělí žákům ve skupinách role či je nechá samostatně si je rozdělit a sdělí časovou dotaci na danou aktivitu. Poté skupiny vyzve k práci, v průběhu aktivity může žákům nabídnout pomoc nebo je nasměrovat správným směrem, pokud se od tématu začnou odklánět. Na konci aktivity mluvčí skupiny odprezentuje vypracovanou práci. Vysvětlí jejich znázorněné pojmy, informace a nápady. Žáci si mohou mezi sebou práce porovnat, projít a vysvětlit. V závěru hodiny vyučující finální práci všech skupin vyhodnotí a případně udělí pochvalu třídě za práci. [Silberman a Lawson, 1997]

2 Základní terminologie kůže

Kůže (*lat. cutis*) je souvislá pokrývka, největší a nejdůležitější orgán lidského těla, který chrání vnitřní orgány před vnějším prostředím a jeho následnými vlivy. Chrání lidské tělo před škodlivým ovzduším, slunečním zářením, změnami teplot a možnými alergeny. Kůže může vážit okolo 3 kg, ale pokud bychom počítali celkovou váhu i s podkožní tukovou tkání, mohla by dosahovat až 20 kg. U dospělého jedince může jeho plocha dosahovat i přes 1,5 m^2. Nejtenčí část lidské kůže najdeme na očních víčkách, a naopak nejsilnější najdeme na ploškách nohou (paty) a na dlaních. Během změn činnosti vnitřních orgánů či řídicích systémů, můžou být důsledkem kožní reakce. Základní vrstvy lidské kůže tvoří: pokožka (*lat. epidermis*), škára (*lat. dermis*) a podkožní vazivo (*lat. hypodermis*). Najdeme zde i kožní adnexa (*lat. adnexa cutis*), myšleno nehty, vlasy, chlupy, vlasové folikuly, mléčné žlázy, mazové žlázy a potní žlázy. [Trojan, 2001]



Obrázek 2: Průřez kůží [Trojan, 2001]

2.1 Pokožka

Pokožka (*lat. epidermis*) je nejsvrchnější částí kůže, kde se neustále mění, vyměňují se odumřelé buňky za nové. Vyskytují se zde keranocyty a melanocyty, které mají v sobě pigment (*melanin*), určují barvu kůže a zároveň slouží, jako ochrana před slunečním zářením. Platí, že čím více pigmentu (melaninu), tím je kůže tmavší. Nalezneme zde i Merkelovy buňky a Langerhansovy buňky. Merkelovy buňky reagují na mechanické podněty, jako je dotek, tlak a vibrace. Langerhansovy buňky spolupracují a pomáhají imunitnímu systému k reakci, na proniknutí antigenů do pokožky. Pokožku dělíme na tyto vrstvy: základní (*lat. stratum basale*), ostnitou (*lat. stratum spinosum*), zrnitou (*lat. stratum granulosum*), světlou (*lat. stratum lucidium*) a rohovou vrstvu (*lat. stratum corneum*). [Trojan, 2001]

2.2 Škára

Škára (lat. dermis) je střední vrstvou kůže, která je pružná, pevná, a především chrání lidské tělo před vzniklými nárazy z vnějšího prostředí. Ve škáře nalezneme vazivová vlákna kolagenní, která dodávají lidské kůži mechanickou pevnost. "Vazivo tvoří buňky vaziva, kolagenních a elastická vlákna a beztvará mezibuněčná hmota." [Trojan a Sobota, 2000] Pružnost lidské kůži zase dodávají elastická vlákna. Mezi těmito vlákny jsou cévy, tuk, hladké svalstvo, potní a mazové žlázy, kořeny vlasů a chlupů, nervy s čidly hmatu, tepla, chladu a bolesti. [Středa, 1994]

2.3 Podkožní vazivo

Podkožní vazivo (*lat. hypodermis, tela subcutanea)* je poslední a nejhlubší vrstvou lidské kůže. *„Škára přechází v podkožní vazivo, které umožňuje pohyblivost kůže nad svaly a kostmi. V podkožním vazivu je řídké pojivo, cévy (tepénky a žilky), nervy. Sem se ukládá tuk a chrání vnitřní orgány mechanicky, i před změnami teplot. Od vnitřních orgánů je podkožní vazivo ohraničeno vazivovou blanou."* [Trojan, 2001]

3 Kosmetická diagnóza pleti

Kosmetická diagnóza pleti je nejdůležitějším krokem před následným kosmetickým ošetřením. Aby kosmetické ošetření bylo co nejúčinnější, je potřeba si určit typ a stav pleti. Diagnóza se provádí před úplným začátkem ošetření v sedě nebo v leže a na důkladně odlíčené pleti. Pomůže nám se správným výběrem ošetření, kosmetických přípravků a produktů na pleť pro danou klientku. A to jak na použití v průběhu kosmetického ošetření, tak i na následnou domácí péči. Kosmetickou diagnózu pleti neprovádíme jen jednou, ale i několikrát během dalších let či měsíců. A to proto, že se pleť neustále mění, reaguje na životosprávu, užívání léků, roční období, duševní a tělesné zdraví člověka nebo samotnou domácí péčí o pleť.

Kosmetická diagnóza má několik částí, během kterých dokážeme zjistit stav a typ pleti klienta. Nejdříve zjišťujeme promaštění pleti, tonus a turgor, vrásky, barvu kůže, odchylky od normy, a nakonec tvar obličeje.

3.1 Promaštění

Promaštění pleti závisí na stavu mazových žláz. Dle toho posuzujeme stav pleti a dělíme ji na normální, zvýšené a snížené promaštění. Promaštění pleti, lze určit pouhým okem, dermoskopem či hedvábným papírkem. Určuje se na čisté pleti, která nesmí být čerstvě umytá, tím by se kožní film smyl a test by byl neplatný. Po určení pleti, zda je promaštění snížené, zvýšené nebo normální dokážeme určit typ pleti. Pleť dělíme na čtyři základní typy normální, suchou, mastnou a smíšenou.

Normální pleť je ideálem krásy, protože pleť produkuje přiměřené množství mazu a póry je těžké zahlédnout pouhým okem. Pleť je na pohled hebká, hladká, nejsou zřetelné komedony, nijak se neolupuje a nešustí. Člověk tak ani necítí na pleti sevření, nemívá s pletí velké obtíže a péče o ní je jednoduchá. Test promaštění je slabě pozitivní, pleť se přirozeně promašťuje a pouze jemně leskne. Tak jako každá zdravá pleť.

Suchá pleť je na první pohled zřetelně vidět, protože vypadá slabě, je křehká, olupuje se. Působí na okolí bledě, a pleť člověka táhne a svírá. Mazové žlázy fungují minimálně a produkují nedostatek mazu. Promaštění pleti je snížené. V důsledku toho je pleť velmi náchylná a neumí se dostatečně bránit proti vnitřním a vnějším vlivům. Pleť má větší sklon k vráskám, je potřeba ji více chránit a ošetřovat. Díky špatnému stavu pleti může člověk vypadat i o několik let starší. Test promaštění je negativní, hedvábný papírek je suchý nebo jen jemně promaštěn.

Mastná pleť má hrubší strukturu a je viditelně lesklá. Mazové žlázy u tohoto typu pleti produkují nadměrné množství mazu. Důsledkem toho jsou viditelné rozšířené póry a komedony (vývody mazových žláz) v červené, bílé a černé barvě. Test promaštění je silně pozitivní.

Tuto pleť dělíme na mastnou pleť s komedony a bez komedonů. Tento typ pleti je nejodolnější, proti volným radikálům. [Noviny, 2004]

„Ženy s mastnou pletí mají tu výhodu, že je jejich pokožka odolnější vůči vnějším vlivům. Dokonce i vrásky se na ní objevují později. Při zkoušce typu pleti hedvábným papírkem zjistíme výrazné promaštění pokožky na celém povrchu obličeje.“ [Noviny, 2004]

3.2 Tonus a turgor (elasticita, napětí)

Během zjišťování tonusu a turgoru dokážeme odhadnout v jakém stavu je pleť u daného jedince. Zda se jedná o mladou pleť, starší pleť nebo zralou pleť. Tonus neboli elasticita je v kůži dána elastickými vlákny. Elastická vlákna nám v kůži udávají pružnost a během života nám postupně povolují. Stav elastických vláken u jedince zjišťujeme kompresně rotačním testem, kdy položíme na centrum tváře palec, jemně přitlačíme a otočíme po směru hodinových ručiček. Poté palec odděláme a pleť pozorujeme, dle rychlosti vrácení kůže zjišťujeme její stav. Turgor je dán stavem kolagenních vláken a množstvím vody v těle. Zajišťuje kůži napětí a celkovou pevnost. Na zjištění stavu kolagenních vláken a množství vody v těle používáme test kožní řasy. Test kožní řasy provádíme položením plochy prstů ruky na centrum tváře a následně sevřením kůže. Poté kůži ihned pustíme a pozorujeme rychlost jejího vrácení do původního stavu. Podle rychlosti vrácení kůže, určujeme stav pleti. Když se u obou testů kůže okamžitě vrátí, bez jakýchkoliv známek vějířku vrásek nebo kožní řasy, pleť je mladá (tzv. normotonická) a výsledek testu je negativní. V případě lehkého náznaku kožní řasy či vějířku vrásek, který po sejmutí prstů z tváře okamžitě zmizí, se jedná se o starší pleť (tzv. hypotonickou). V tomto případě můžeme říci, že je test mírně pozitivní. Poslední variantou je zralá pleť (tzv. atonická), u které se vějířek vrásek i kožní řasy velmi pomalu vstřebávají a jsou delší dobu zřetelné. U této varianty jsou výsledky testů silně pozitivní. Tyto již zmíněné jevy můžeme zpomalit včasnou prevencí a péčí o pleť. [Jagošová, 2014]

3.3 Vrásky

Během určování kosmetické diagnózy rozeznáváme na pleti tři typy vrásek. Prvním typem jsou vrásky mimické, které vznikají během aktivity mimických svalů. Mimikou jedinec vyjadřuje své pocity, které probíhají i při průběhu normální a běžné konverzace. Jedinec použitím mimických svalů dokáže vyjádřit štěstí, smích, smutek, naštvání či údiv. *„Častým opakováním určitého výrazu vznikají na kůži mimické vrásky, které způsobují, že obličej podržuje určitý výraz i v klidu a hnutí mysli jej jen zvýrazní.“ [Trojan, 2001]* Mimické vrásky se nacházejí pouze na obličeji, dokážeme je rozpoznat pouhým okem, protože jsou dlouhé a hluboké. Druhým typem jsou vrásky senilní, které se každému jedinci objevují v průběhu jeho života. Příčinou vzniku je postupné stárnutí organismu. Senilní vrásky se oproti mimickým nacházejí na celém těle a jsou jemné a krátké.

Třetím typem vrásek, které můžeme pozorovat při kosmetické diagnóze jsou fyziologické rýhy. Mezi fyziologické rýhy řadíme tarzální rýhu, nosortovou rýhu a Venušin náhrdelník. Tarzální rýhu můžeme pozorovat na víčku oka, která se tvoří otevíráním a zavíráním oka. Tarzální rýha nám napomáhá při následném líčení oka, kdy nám určuje přechod mezi víčkem oka a obočím. Nosortová rýha se vyskytuje od koutků rtů po křídla nosu. Venušin náhrdelník se objevuje na krku, jsou to rýhy připomínající jemně otlačené náhrdelníky.

3.4 Barva kůže

U každého jedince je barva kůže dána několika faktory, které ji následně ovlivňují. Pro kosmetickou diagnózu máme čtyři základní barvy, a to žlutá, bílá, červená a hnědá. Tyto čtyři barvy jsou v těle ovlivňovány různými faktory, u žluté barvy se jedná o výšku rohové vrstvy v kůži. Na bílou barvu má vliv obsah vody v pokožce, červená je dána náplní krevních kapilár a hnědou určuje množství pigmentu (melaninu) v kůži.

3.5 Odchylky od normy

Odchylkami od normy jsou myšleny, jakékoliv útvary, hrbolky, ložiska na povrchu kůže, které jsou anomálií kůže. U každého jedince se vyskytují v jiném rozsahu, počtu a druhu. Můžou být vrozené, dědičné či získané v průběhu života vlivem okolního prostředí. Řadíme mezi ně pigmentové névy, névy z krevních cév, poruchy pigmentace a mnoho dalších. Vzhledem k náročnosti tohoto tématu i jeho obsahu, jsou v této práci zmíněné pouze pigmentové névy, névy z krevních cév a poruchy pigmentace.

3.5.1 Pigmentové névy

Pigmentové névy jsou jednou z nejčastějších anomálií kůže, kterých si u lidí můžeme povšimnout. Řadíme mezi ně samostatný pigmentový nev, pilózní nev, epidermální nev a mateřská znaménka. Samostatné pigmentové névy jsou drobné útvary v úrovni nebo nad úrovní kůže, hnědé i černé barvy, ze kterých nevyrůstá žádný chlup a mají přesné ohraničení. Naopak z pilózního nevu vyrůstá jeden i více chloupků, které nikdy netrháme, pouze zastříháváme. Na rozdíl od ostatních má epidermální nev má barvu kůže a bývá nad povrchem kůže. Z těchto zmíněných nevů se postupem času mohou stát zhoubné kožní nádory neboli melanomy, to může zapříčinit opakované dráždění či strhnutí nevu samotného. Tyto všechny útvary může odstraňovat pouze dermatolog nebo lékař tomu určený.

3.5.2 Névy z krevních cév

Mezi névy krevních cév v kosmetické diagnóze řadíme teleangiektázie neboli rozšířené žilky, pavoučkový nev, hemangiom a plošný krevní nev zvaný též jako oheň. Ty lze rozeznat pouhým okem, protože všechny tyto névy jsou výjimečné svojí červenou až červenofialovou barvou. Névy z krevních cév jsou způsobeny různými faktory, jako je správná životospráva, zevní vlivy, vlivy okolního prostředí, psychické či genetické faktory. Teleangiektázie neboli rozšířené žilky a kapiláry svou stavbou a vzhledem připomínající drobné žilky či vlásky. Jsou drobné a tenké, vyskytují se nejčastěji na obličeji v oblasti křídel nosu. Pavoučkový nev červenofialové barvy připomínající zrnko s paprskovitými cévními výběžky ve tvaru hvězdice či pavouka. Pavoučkový nev i teleangiektázie nalezneme nejčastěji na křídlech nosu, na tvářích, okolo očí či na bradě.

Na celém těle můžeme vidět hemangiom, ten je hladký a svým tvarem připomínající samostatný pigmentový nev. Může se vyskytovat ve větší či menší velikosti, najdeme ho i v oblasti vlasů a chlupů. Plošný krev neboli oheň vniká už u plodu vyvíjejícího se v děloze matky. Jedná se o rudě či fialovočerveně ohraničenou skvrnu nepravidelného tvaru, která se nejčastěji vyskytuje v obličeji nebo na končetinách jedince. Během dospívání plošný krevní nev nemizí a jeho odstranění je velmi náročné, někdy až nemožné. Všechny tyto krevní nevy nelze permanentně odstranit, ale lze jejich projevy zmírnit či jim předcházet. Tvorbou nebo zhoršením těchto krevních nevů je jedinec nejvíce ohrožen při náhlých přechodech ze zimy do tepla, při pití teplých i alkoholických nápojů a působením slunečního záření na kůži bez použití ochranného faktoru. Jedinec s genetickými předpoklady by měl dbát na prevenci a ochranu své kůže.

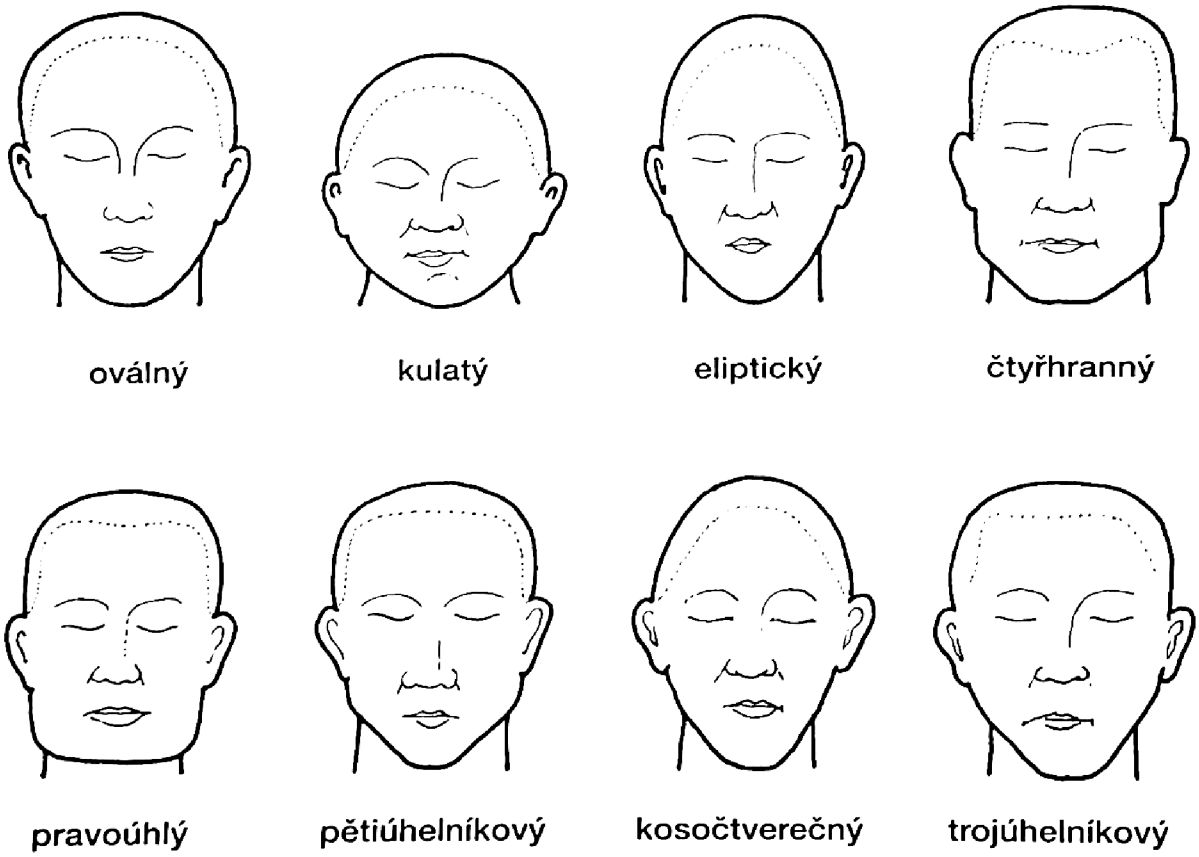
3.5.3 Poruchy pigmentace

Poruchy pigmentace dělíme na hyperpigmentace a depigmentace. Mezi hyperpigmentace řadíme pihy, které jsou drobné skvrnky v hnědé barvě na husto posazené ve velkém počtu okolo sebe. Nejčastěji je můžeme pozorovat na obličeji u rudovlasých nebo světlovlasých lidí. Též skvrnitá pigmentace je soubor skvrn, které se objevují po různých onemocnění, jako při lupénce, chronickém a atopickém ekzému nebo i po užití některých léků. Mohou se vytvořit i po reakci naparfémované kůže na slunce. (UV zářením). Chloasma neboli jaterní, těhotenské skvrny jsou symetrických a velkých tvarů, viditelných na spáncích a tváři. Důvodem jsou hormonální změny v těle jedince. Příčinou těchto změn může být špatná činnost jater, těhotenství nebo užívání hormonální antikoncepce. Depigmentaci dělíme na částečnou nebo úplnou ztrátu pigmentu. Částečná ztráta pigmentu se nazývá vitiligo, které je charakteristické svými bělavými skvrnami na těle jedince, připomínající strakatou kůži Tura domácího. Tento jev se nevyskytuje pouze na kůži, ale také i na řasách a vlasech. Příčina tohoto chronického onemocnění není známa, ale postihuje častěji ženy. Albinismus je název úplné ztráty pigmentu na těle jedince. Jedná se o vrozený nedostatek pigmentu v těle, který je dědičný a velmi vzácný.

Základní charakteristikou vzhledu jsou bílé vlasy, ochlupení, řasy, obočí a bledá skoro až průsvitná kůže. Pozorovat můžeme i modré oči s červenými sítnicemi. Největší hrozbou pro albína je UV záření. Vzhledem k jeho nedostatku pigmentu v kůži, musí své tělo chránit vysokým UV faktorem. Kdyby tak nečinil, mohl by být pro něj pobyt na slunci až smrtelný.

3.6 Tvar obličeje

„V obecném povědomí jedince charakterizuje především obličej. Na jeho formování se kromě kostry podílí svalstvo a další měkké složky, zejména kůže a podkožní vazivo s větším či menším množstvím tuku. Výraz obličeje významně ovlivňuje tvar a umístění očí, nosu, úst, brady a ušních boltců (tvarové složky).“ [Trojan, 2001] Během kosmetické diagnózy určujeme tvar obličeje, kvůli následnému líčení či korekci obličeje, kterou provádíme u jedince v sedě se staženými vlasy. Na obličeji ani na čele nesmějí být vlasy, aby určování tvaru mohlo být co nejpřesnější. Tvar obličeje řadíme do několika typů, jako je oválný, kulatý, čtyřhranný, pravoúhlí, srdcovitý, eliptický, trojúhelníkovitý, kosočtverečný či hranatý. Mezi ideál krásy se považuje obličej oválný i přesto, že u většiny jedinců se jedná o kombinaci několika typů. [Trojan, 2001]



Obrázek 3: Tvary obličeje [Trojan, 2001]

4 Typy pleti

Pleť dělíme do pěti základních skupin, podle vzhledu a stavu dané pokožky. Tento stav je dán obsahem vody v pleti, péčí o pleť, činností mazových žláz, genetickými faktory, zevními i vnějšími vlivy na organismus jedince a mnoha dalšími faktory. Typ pleti vždy určujeme na čisté pleti a dokážeme ji určit jak zrakem, tak i dotekem. Dotekem můžeme zjistit, zda je pleť mastná, či zda má suché šupinky, drsný povrch, reaguje na dotek začervenáním nebo se chová dle kosmetické diagnózy zcela normálně. Zjištění typu pleti nám následně napomáhá při výběru kosmetických přípravků, úkonů, které můžeme použit či pomůcek určených na daný typ pleti tak, abychom ji nepoškodili, ale pouze podpořili. Pomáhá nám též při poskytování poradenství v oblasti domácí péče.

4.1 Normální pleť

Normální pleť nemá na pohled žádné póry, je jemná, sametová a na dotyk hebká. Na žádných částech obličeje nevidíme nadbytečný maz či suchá místa. U normální pleti pozorujeme optimální lesk v oblasti T-zóny, tedy čela, nosu a brady. Pleť působí na okolí svěže a pružně, nemívá ani sklony k citlivosti. Díky těmto skutečnostem má člověk větší sklony k nedostatečné péči o svou pleť. Důsledkem toho může pleť rychleji stárnout, být suchá a dehydratovaná.

Při péči o tuto pleť dbáme na čištění a pravidelnou hydrataci či výživu. Produkty volíme podle ročního období a potřeb dané pleti, tím většinou bývá jen hydratace a výživa. Úkony lze přizpůsobit potřebám klientky či pleti samé dle jejího věku a stavu. [Spencer, 2012]

4.2 Mastná pleť

Mastná pleť má největší produkci mazu z mazových žláz. Jedná se o pleť, na kterou mají velký vliv i hormony. Na pohled je lesklá, pórovitá a můžeme zde pozorovat tři druhy komedonů, a to červené, bílé a černé. Při doteku je pleť silná a mastná. V důsledku velké tvorby mazu je pleť velmi náchylná na tvorbu komedonů a následných forem akné. Během slabšího neboli mírného akné se nejen na obličeji, ale také na zádech, bedrech, krku i na pažích objevuje velké množství komedonů. *„U středně závažných a závažných případů se na pleti objevují papuly (malé pupínky bez viditelných bílých nebo černých špiček) a pustuly (vřídky střední velikosti s nápadnými bílými nebo žlutými tečkami uprostřed), a pleť je zarudlá a zanícená.“* [Eucerin, 2024] Příčinou nadměrné produkce mazu může být stres, genetika, hormony nebo léky. O mastné pleti je známo, že je nejsilnější ze všech typů pleti. Trpí nejméně na vznik vrásek, protože je hydratovaná a silná. Největší pozornost při péči je nutné věnovat důslednému čištění pleti. Komedony a následné akné bývá velmi bolestivé a dokáže velmi znepříjemnit život jedince. [Rüdiger, 1993]

A to jak po psychické stránce, tak i po estetické. Jakékoliv formy akné se velmi těžko zbavuje, je velmi náročné se s ní zcela vypořádat a udržovat následně pleť ve zdravé kondici.

Během péče o tuto pleť klademe největší důraz na správné zvolení produktů a jejich kombinování mezi sebou tak, abychom pleť nemohli nijak poškodit. Mastná pleť vydrží i mechanické procedury, při kterých je pleť více zatěžovaná. Tím myslíme všechny druhy peelingu, ozonizér, laser, hloubkové čištění nebo ultrazvukovou špachtli. Po důkladném čištění nesmíme zapomenout pleť dostatečně hydratovat jak zevně, tak i vnitřně. Na mastnou pleť po vyčištění zvolíme produkty hydratační, vyživující, matující, klidnící nebo regenerační, kdybychom tak neučinili, pleť by mohla začít produkovat velké množství mazu, kvůli jejímu nedostatku. [Spencer, 2012]

4.3 Suchá pleť

U Suché pleti si na první pohled všimneme olupující se kůže, která je šupinatá a na dotek hrubá. Chybí zde produkce mazu, tím je pleť matná a bez života. Tento typ pleti je nejvíce náchylný na ekzémy a bývá v kombinaci s citlivou pletí. *„Označení "suchá" se používá pro typ pleti, která produkuje méně kožního mazu než normální pleť. V důsledku nedostatku mazu postrádá suchá pleť lipidy, které potřebuje pro zadržování vlhkosti a správné fungování ochranné bariéry proti vnějším vlivům. Suchá pleť (xeróza) se vyskytuje v různých stupních závažnosti a v různých formách, které nejsou vždy jasně odlišitelné. Suchou pletí trpí výrazně více žen než mužů. Všechny typy pleti se s přibývajícím věkem stávají sušší. Problémy související se suchou pletí jsou společným důvodem 40 % návštěv u dermatologů.“ [Eucerin, 2024]* Suchá pleť má velké předpoklady k rychlejšímu stárnutí a zvýšené tvorbě vrásek. Pleť je slabá a náchylná na vnější vlivy, chybí jí hydratace a výživa.

Při péči o suchou pleť volíme jemné a šetrné produkty, které jsou z většiny určené na suchou a citlivou pleť. Snažíme se pleť nedráždit a nepoškozovat, navrátit jí lesk a krásu. Volíme vysoce regenerující krémy, masky a séra, také můžeme použít hydratační, či zklidňující. Nevolíme mechanický peeling abrazivní, ale pouze enzymatický, který za pomocí enzymů urychluje přirozenou exfoliaci kůže. [Rüdiger, 1993]

4.4 Smíšená pleť

Smíšená pleť je kombinací normální a mastné pleti v oblasti T-zóny. V oblasti čela, nosu a brady bývá pleť mastná, naopak na tvářích suchá nebo normální. Lze zde pozorovat rozšířené póry a komedony v oblastech, které jsou mastné. Příčinou je nadměrná tvorba mazu v T-zóně a nedostatečná ve zbytku obličeje.

Při péči o smíšenou pleť musíme volit dva různé druhy produktů. Mastná místa můžeme důkladně čistit a používat více zátěžové úkony a přístroje. Na ty sušší musíme být opatrní a volit jemné produkty i nástroje. Důležité je odlišovat části obličeje a správně se o ně starat. [Rüdiger, 1993]

Praktická část

5 Metody aktivního vyučování v praxi

V této kapitole popisuji předem vybranou metodu aktivní výuky ve skupině, dle možnosti a schopnosti využití u jednotlivých fází kosmetické diagnózy pleti na odborné praxi kosmetiček. Kapitola by měla být nápomocna vyučujícím odborného výcviku pochopit následující metody a jejich možné zpracování a využití v hodinách odborné praxe. Žáci si využitím aktivních skupinových metod v praxi lépe zapamatují vyučované téma ozvláštní se hodina a pro žáky je probírané učivo více atraktivní. *"Předpokládáme, že aktivní činnost žáků ve vyučování ovlivňuje nejen vzdělávací, ale i výchovnou účinnost vyučování"* [Skalková, 1971] Vzhledem k přístupu vyučujícího k vybrané látce a jeho následného učení, je v úzkém vztahu s žákem, který jej přejímá a následně ovlivňuje vzájemné vnímání, přejímání učení a vyučování ve vzájemné symbióze. [Juklová, 2019]

5.1 Využití diskuse při výuce kosmetiček

Diskusi lze využít ve výuce při ověřování znalostí žáků ještě před probíráním vybraného tematického celku učiva. Dále můžeme diskusí zjistit kvalitu probraného učiva u žáků a případně jej ještě společně vypilovat. Jedním z nejlepších témat k diskusi během probírání kosmetické diagnózy je téma promaštění. Důvody a příčiny promaštění mohou žáci samostatně odvodit a podělit se o své zkušenosti k danému tématu. Vyučující si posadí žáky do kruhu tak, aby na sebe vzájemně viděli. Poté sdělí téma diskuse a postupně pokládá otázky. Během aktivity kontroluje průběh a pravidla diskuse. Vyučující pobízí k případnému zapojení všech žáků k diskusi nebo své odpovědi rozvedli či reagovali na odpovědi druhých. [Mezinárodní autorský kolektiv, 2005] Kontroluje průběh a vedení diskuse k správnému cíli, aby neměli žáci tendenci odskakovat od tématu. A postupně si zapisuje probíraná témata a jejich odpovědi, které na závěr upřesní a zhodnotí proběhlou diskusi, poté zapsané názory využije k výuce vybraného učiva.

5.1.1 Možné otázky k diskusi

1. Jaké mohou být možnosti promaštění?
2. Čím je dáno promaštění?
3. Jak určujeme promaštění?
4. Jak vyhodnotíme správně testy na promaštění pleti?
5. Jaké může mít snížené promaštění dopady na pleť?
6. Jaké může mít zvýšené promaštění dopady na pleť?
7. Jaké může mít normální promaštění dopady na pleť?
8. Co můžeme pozorovat na pleti při sníženém promaštění?
9. Co můžeme pozorovat na pleti při zvýšeném promaštění?
10. Co se nevyskytuje na pleti, když je promaštění normální?

5.2 Využití role play ve výuce kosmetiček

Role play je nejčastější a nejlépe použitelnou skupinovou metodou při výuce kosmetiček na praxi. Žáci si tak mohou své již získané dovednosti zkusit a uplatnit v přítomnosti vyučujícího, ještě před reálným působením v kosmetickém salónu. Vyučující třídu rozdělí na několik skupin okolo dvou až čtyř členů, kterým následně rozdá karty s rolemi a příběhem, který mají za úkol napodobit a vyřešit. K uskutečnění role play se nejlépe hodí téma určení kosmetických přípravků a úkonů, určení tonusu a turgoru, úplné určení kosmetické diagnózy nebo postupné řešení problémů kůže, které mohou žáka potkat během studia i následné práci kosmetičky v salónu. Na nacvičení svých scének mají několik minut, to by mělo být okolo 15-20 minut, dle náročnosti získané scénky. Poté své scénky skupiny postupně předvádějí a hrají před celou třídou. Vyučující se zbytkem třídy na závěr každého vystoupení skupiny danou situaci rozeberou a společně zhodnotí. Své scénáře si žáci jednotlivě vlepí do svých pracovních listů a doplní si k tomu své poznámky, které si zapisovali v průběhu aktivity.

5.2.1 Příklady scénáře pro žáky

1. Do salónu přijde objednaná klientka se svými dvěma dětmi, které jsou ve věku tří a šesti let. Během úpravy obočí, barvení řas i obočí shodí děti několik kosmetických pomůcek a nepříjemně vyrušují jiné klienty, kteří by si rádi užili své kosmetické ošetření v klidu. Recepční se snaží danou situaci vyřešit bez pomoci kosmetičky a matky dětí (klientky). To se jí však nedaří a jde i s dětmi danou situaci řešit ke klientce s kosmetičkou.
2. Klientka během laminace obočí začne kojit své miminko za přítomnosti kosmetičky a dvou dalších klientů. Dítě je celou dobu tiché, kosmetičce a jedné z přítomných klientek to nevadí, ale ta druhá má nevhodné poznámky ke vzniklé situaci. Kosmetička se vzniklý problém snaží v klidu vyřešit a navrhnout možnost, při které by se mohlo vyjít vstříc všem třem klientkám i miminku.
3. Klient přijde na určení stavu své pleti. Kosmetička vykoná potřebné testy k jeho vyhodnocení.
4. Klientce se během kosmetické masáže náhle vyskytne vyrážka na obličeji, která nepříjemně svědí, bolí a je červená. Kosmetička se snaží klientku uklidnit a přijít na příčinu vzniklé vyrážky a následnou péči o ni.
5. Klient se suchou pletí, který trpí seboreou, má začínající růžovku přijde do salónu pro pomoc s jeho pletí. Kosmetička si prohlédne pleť a nabídne klientovi možné alternativy léčby a možnost kosmetických úkonů a přípravků, které by mohla využít během kosmetické péče o jeho pleť.

6. Klientka vstoupí do salónu a stěžuje si na špatnou úpravu obočí a loupání barvy z oblasti obočí. Vynucuje si vrácení peněz a vyhrožuje špatnou recenzí na Váš salón. Kosmetička se snaží v klidu vše klientce vysvětlit a danou situaci, co nejprofesionálněji vyřešit.

Nesmíme zapomenout, že situace v salónu řešíme nejen verbálně, ale i neverbálně naší mimikou, proxemikou, haptikou, posturologii nebo gestikou. [Vlček, 2003]

5.3 Využití myšlenkové mapy ve výuce kosmetiček

Myšlenková mapa se nejlépe využívá při nově probíraném učivu, během kterého si žáci sjednotí a pospojují celky, které k sobě patří a vzájemně na sebe navazují. Nebo před samým začátkem probrání nového tématu ve výuce, při kterém si žáci samostatně vytvářejí svou myšlenkovou mapu, do které si i následně vyhledávají základní informace z vybrané literatury nebo informace z internetu k předem vybraným názvům. Při probírání kosmetické diagnózy se dá myšlenková mapa využít u každého tématu v ní obsažené. Avšak nejlepším tématem na její realizaci by mohlo být téma vrásky a odchylky od normy. Žáci by obdrželi od vyučujícího papír nebo čtvrtku na zpracování své vlastní myšlenkové mapy. Ve středu papíru by měli napsaný název tématu jako jsou vrásky nebo odchylky od normy, ten by byl ohraničený kruhem a navazovaly by na něj další názvy s ním spojené. Ty by byly rozdělené dle své vrstvy barvami a spojením s jejich navazujícími a propojenými termíny. Žáci na práci získají vyhrazený čas, který si stanoví vyučující. Na konci aktivity své projekty odprezentují třídě a případně si společně vymění své sepsané informace k tématu. Na závěr vyučující porovná vypracované projekty a zhodnotí práci v hodině. Poté lze látku podrobně dovysvětlit za pomocí již vytvořených projektů a základních informacích v nich obsažených.

Myšlenkovou mapu bychom mohli vytvořit i při úplném a podrobném probrání kosmetické diagnózy, jako její finální projekt ke shrnutí probraného učebního celku. Mohl by na žáka působit více srozumitelně, učivo by bylo lehčí k pochopení a následnému učení.

5.4 Využití debaty ve výuce kosmetiček

Debatu při odborné praxi lze využít v návaznosti s nejasnými názory a výsledky u témat, která jsou kontroverzní a dlouhodobě řešená nejen v běžném životě, ale i na internetu. Jedno z těchto témat, které můžeme využít při výuce kosmetické diagnózy je aplikace botulotoxinu nebo kyseliny hyaluronové do částí obličeje k vylepšení vzhledu jedince. Debatu o botulotoxinu nebo kyseliny hyaluronové lze využít při probírání vrásek, protože ve většině případu se jedná o zmírnění či úplné odstranění daných vrásek aplikací těchto látek do pleti. Dále by se dala využít při probírání promaštění, kdy by se debatovalo o nošení make-upu a jeho následných dopadech na promaštění a stav pleti u daného jedince. Nejvíce probíraným tématem ve společnosti by mohlo být testování kosmetiky na zvířatech, to by žáky mohlo nejvíce zaujmout, vzhledem k dlouhodobé popularitě.

Debatu při řešení testování kosmetiky na zvířatech, lze použít při probírání kosmetických přípravků na určený typ pleti během kosmetické diagnózy.

Pro uskutečnění takové debaty je za potřebí si třídu rozdělit do tří skupin. Jednou je skupina žáků, kteří s daným tématem souhlasí a propagují jej. Druhá s danou problematikou nesouhlasí a je proti ní. Třetí skupinu tvoří zbytek třídy, který buď na dané téma nemá názor, nemají zájem jej prezentovat před ostatními nebo se k dané problematice nechtějí veřejně vyjadřovat. Vyučující sdělí žákům téma, které se bude rozebírat a tím se třída většinou na dané skupiny sama rozdělí. Pokud se žáci jednoznačně nerozdělí do těchto již zmíněných skupin, následně tak učiní vyučující sám. Poté má každá skupina přibližně 10 minut na ujasnění názorů, argumentů a informací. Během toho vyučující rozdá skupině nestranných žáků pracovní list na poznamenávání postřehů a informací, které vzniknou při následné debatě. Pracovní listy mají na stolech připraveny i žáci, kteří se připravují na debatu k následnému zaznamenání informací po uplynutí debaty. Po vypršení času na přípravu před debatou, mluvčí neboli vyučující vysvětlí organizační pravidla. Žáci během debaty nesmějí skákat jeden druhému do řeči, smí argumentovat, obhajovat se, zapisují si během debaty poznámky do pracovního listu a žáci, kteří pozorují nijak nezasahují do děje. Skupina si určí tři hlavní mluvčí, kteří budou aktivně obhajovat a zastávat jejich společný názor. Vybraný mluvčí si zvolí své pořadí během debaty s druhou skupinou, které budou důkladně dodržovat a nebudou se navzájem předbíhat a skákat si do řeči. Pokud bude mluvit jeden ze skupiny, ostatní mlčí a své postřehy nebo nápady si zapisují do listu. A až na ně přijde řada, tak jej odprezentují, vyjádří se. Souhlasící skupina i nesouhlasící se snaží svým jednáním zaujmout nestranné účastníky, aby je přesvědčili o svých názorech nebo nápadech. Na začátku debaty moderátor neboli vyučující přivítá a představí účastníky, vysvětlí již zmíněná pravidla a nechá jednu ze skupin zahájit debatu kladně složenou větou k problematice. Např.: „Navrhujeme zrušení testování kosmetiky na zvířatech.“ Na konci debaty mohou nestranní účastnící hlasovat, ke kterým názorům nebo straně se přiklánějí. Během toho lze vyřčené názory zapsat na tabuli a následně i do svých pracovních listů. Vyučující na závěr zhodnotí průběh vyučovací aktivizační skupinové metody, její hodnotu v návaznosti na další témata během výuky. Zeptá se na pocity a dojmy účastníků i pozorovatelů.

5.5 Využití brainstormingu ve výuce kosmetiček

Brainstorming je ideální použít na úvod hodiny, kdy můžeme začínat nové téma, a tak se ujistit v rozsahu znalostí a zkušeností z předešlých vyučujících hodin. Aktivizační skupinovou metodu zvanou brainstorming lze využít při jakémkoliv tématu během výuky kosmetické diagnózy. K popsání metody jsem vybrala téma barva kůže, ale jak jsem již zmínila dalo by se využít jakékoliv téma v tomto učebním celku. Na začátku hodiny vyučující napíše na tabuli název tématu, na které se aplikuje daná metoda.

Na tabuli se napíše heslo barva kůže, aby na něj během celé aktivity všichni žáci viděli a mohli si případně vzpomenout na další nápady. Poté vysvětlí žákům základní pravidla metody, které jsou vypsané v teoretické části práce.

Vyučující vyzve k nápadům a znalostem, které na dané téma žáky napadne a bez oprav zapisuje postřehy na tabuli. Ty mohou vypadat např.: tmavá, světlá, žlutá, červená, hnědá, černá, bílá, bledá, snědá, opálená, atd… Žáky případně během aktivity slovně povzbuzuje, ale nijak žákům do jejich nápadů nezasahuje pouze chválí. Po ukončení aktivity vyučující poděkuje žákům, za jejich spolupráci a zhodnotí jejich nasazení a nápady. Slova vypsaná na tabuli společně proberou, vysvětlí si vzájemně jejich význam a vysvětlí se téma hodiny za pomocí vypsaných klíčových slov na tabuli. Na závěr si žáci danou aktivitu přepíší z tabule do svých pracovních listů či sešitů nebo založí do svého portfolia, dle rozhodnutí vyučujícího. *„Princip portfolia spočívá v průběžném archivování výsledků činností žáků, jehož prostřednictvím následně mapujeme jejich individuální vývoj."* [Mertin a Krejčová, 2016]

5.6 Využití snowballingu ve výuce kosmetiček

Snowballing využíváme při výuce buď na začátku hodiny, jako motivaci k samostatné práci, při které žáci vyhledávají informace k nově probíranému tématu nebo na konci jako opakování po již probraném tématu. Vybrala jsem využití metody před podrobným probíráním vybraného tématu. Téma na využití snowbollingu jsem zvolila odchylky od normy, protože dané téma je rozsáhlé a žáci si mohou během metody zjistit pouze základní informace a podrobně jej probrat poté s vyučujícím. Zmíněné odchylky od normy budou jen pigmentové, névy z krevních cév a poruchy pigmentace, tak jak je zmíněno již v teoretické části práce.

Před uskutečněním snowballingu ve výuce je zapotřebí, buď dopředu zadat žákům domácí přípravu na toto téma nebo následně do hodiny připravit učební text s informacemi k tématu nebo připravit žáky na práci na internetu na svých elektrických zařízeních nebo počítačích. Pokud by se jednalo o variantu vyhledávání informací na elektronickém zařízení, vyučující by nejdříve třídě sdělil téma vyučující hodiny. Rozdal by jim již připravené pracovní listy nebo prázdné papíry na zaznamenávání informací a poznatků. Vyučující jednotlivým žákům rozdá nastříhané kartičky s jednotlivými názvy pigmentových névů, névů z krevních cév a poruchy pigmentace. Pokud by si vyučující dopředu nepřipravil již zmíněné kartičky, může využít tabuli a žákům na ni vypsat názvy jako pigmentové névy, samostatný pigmentový nev, epidermální nev, pilózní nev, mateřská znaménka, poruchy pigmentace, hyperpigmentace, pihy, skvrnitá pigmentace, chloasma, depigmentace, vitiligo, albinismus, névy z krevních cév, teleangiektázie, pavoukovitý nev, hemangiom, plošný nev, oheň nebo rozšířené žilky. Poté žákům zadá samostatnou práci, při které mají za úkol seřadit názvy tak, aby k sobě patřily.

Během toho mají dovoleno si vyhledávat základní informace o zmíněných názvech podle pokynů vyučujícího. Na samostatnou práci mají přibližně 5 až 10 minut, po uplynutí času vyučující zadá žákům nový průběh práce, a to následně ve dvojicích. Dvojice si žáci vytvoří dle svého výběru, případně vyučující může zvolit dle vlastního uvážení. Na stejném úkolu tak pracují 2 žáci, po uplynutí dalších přibližně 5 až 10 minut se spojí dvě dvojice a znovu pracují společně. Při utvoření konečné skupiny v počtu přibližně 8 žákyň, vyučující každému ve skupině zadá vlastní roli ve skupině.

V osmičlenné skupině bude zapisovatel, mluvčí a pozorovatel. Ve všech skupinách žáci společně rozhodují o pořadí a sdružení jednotlivých názvů, tak aby se k sobě hodily podle svých prvně zjištěných informací. Společně o názvech diskutují, argumentují a musejí se dohodnout na společném závěru. Na konci hodiny každá ze skupin odprezentuje své práce a na závěr prezentace každý z pozorovatelů v dané skupině zhodnotí práci své skupiny. Vyučující na závěr metody zhodnotí práci žáků a upřesní informace a vzniklé nedostatky, poté si žáci doplní informace do svých pracovních listů nebo sešitů dle uvážení vyučujícího.

5.7 Využití rounds ve výuce kosmetiček

Skupinovou metodu rounds ve výuce využíváme k zopakování probraného učiva. U výuky kosmetiček při probírání kosmetické diagnózy ji lze využít k jakémukoliv zopakování tématu v něm. Buď by se využila jako úplné shrnutí tohoto vyučujícího celku nebo přímo k tématům v něm. Vyučující by zadal téma rozsáhlejšího celku jako je promaštění, tonus a turgor, vrásky, tvar obličeje, odchylky od normy, barva pleti nebo jednotlivé jako jsou pigmentové névy, depigmentace, atonie, epidermis a další možnosti.

Vyučující nejdříve rozdělí žáky do 2 nebo 3 skupin, ve kterých bude jeden zapisovatel, další možností je, že nechá žáky sedět v lavicích a ti postupně odpovídají na vybrané téma. Téma je žákům na začátku metody sděleno, může být i napsáno na tabuli, aby na něj žáci během aktivity stále viděli. Následně žáci sdělují informace a znalosti, které si o tomto tématu pamatují v pořadí, podle kterého buď v lavicích sedí nebo jak zadá vyučující. Odpovědi mohou být zapisované na tabuli nebo si informace, které jsou pro jednotlivé žáky nové a zajímavé sami zapisují a poznamenávají do svých pracovních listů. Pokud během aktivity některý z žáků neví odpověď nebo nechce odpovídat nemusí. Vyučující mu dá prostor na srovnání myšlenek a po chvíli se k žákovi znovu vrátí a ten má možnost znovu nebo opakovaně odpovědět. Na konci aktivity se zhodnotí odpovědi žáků, jejich nasazení při plnění práce a vyučující má představu o pochopení, upevnění a probrání daného vyučujícího celku u žáků.

5.8 Využití buzz groups ve výuce kosmetiček

Buzz groups využíváme ve výuce k úvodní motivaci, při kontrole již získaných znalostí učiva, ke společnému sestavení zápisků, vyhledání dat k vybranému tématu z internetu nebo doporučené literatury. Skupinová metoda buzz groups se podobá metodě snowballing s rozdílem toho, že u již zmíněného snowballingu se při začátku práce jednotlivci neovlivňují, protože jednotlivě hledají informace a až poté se spojují do skupin po více členech. Během buzz groups se jednotlivci ovlivňují hned, protože se začíná ve skupinách po 2 či 3 členech. Metodu buzz groups použijeme při výuce tématu z kosmetické diagnózy, a to tvar obličeje.

Na začátku hodiny si vyučující rozdělí třídu do skupin po 2 členech a každé rozdá balíček, který obsahuje karty s obrázky tvarů obličejů a karet s jejich názvy. Skupiny mají za úkol přiřadit obrázek s názvem k sobě dle svého posouzení. Následně ke každému na papír sepsat, jak by daný tvar konturovali, za pomocí světlých, tmavých kontur a tvářenky. Po uplynutí času, který si vyučující předem vymezil (5 až 10 minut), pospojuje skupiny tak, aby vytvořili skupiny po čtyřech členech. Poté pokračují stejně jako minulé kolo, žáci musí společně rozřadit či upravit sjednocení obrázků a názvů. A následně se společně domluvit na dalších zmíněných krocích. Po uplynutí dalšího časového bloku se znovu skupiny spojí, aby se vytvořili 8členné skupiny, které pracují podobně jako v minulých kolech. Až uplyne další kolo vyučující vyzve skupiny, aby postupně prezentovali před celou třídou své vytvořené projekty. Na závěr vyučující shrne celé dění hodiny, porovná vzájemné projekty skupin a případně doplní vzniklé mezery nebo nedostatky k danému tématu. Žáci si následně zaznamenají poznámky do svých pracovních listů nebo sešitů.

5.9 Využití case study ve výuce kosmetiček

Case study ve výuce kosmetiček využijeme k následné přípravě žáků na praktický nácvik před působením ve školním salónu, kde žáci pracují v přímém kontaktu s klienty a řeší jejich potíže a požadavky. Na tuto metodu musejí mít žáci již získané dovednosti v určování kosmetické diagnózy a následné péči o pleť klientky. Jak v souvislosti s kosmetickými úkony, tak s používáním a výběrem kosmetických produktů na pleť. Case study funguje tak, že skupina žáků po 3 až 5 členech obdrží předem připravený problém neboli případ, který společně musí vyřešit. Na papír si zapisují postup přípravy klienta před kosmetickou diagnózou, vybrané otázky související se zdravím klienta, kosmetickými úkony, použitím přípravků, zdůvodnění jejich použití, následnou konzultaci s klientem a doporučení domácí péče. Poté po skupinkách odprezentují svou vypracovanou práci, vytištěnou situaci si vlepí do pracovního listu nebo sešitu a přepíší k ní své řešení situace. Poté vyučující doplní případné nedostatky nebo mezery a shrne průběh skupinové metody. Vyučující nesmí zapomenout vyzdvihnout úspěšné řešení problému žáků, pochválit za vlastní řešení situace a motivovat je k následné spolupráci.

Uznání úspěchu a udělení pochvaly, je pro žáky velmi důležité k jejich vlastní jistotě a sebevědomí, které jim v průběhu hodin pěstujeme k následnému zvládaní situací v navazující práci. [Fletcher-wood, 2021] Pokud bychom nepoužili pochvalu, můžeme využít odměny, která též umožňuje prožití úspěchu. Odměnou je myšlena hmotná věc, jako např. diplom, sladkost, dar v podobě kosmetického produktu nebo i výsada. Pochvalu i odměnu řádíme mezi tzv. stimulační metody, které má možnost vyučující využívat během výuky. [Musil, 2014]

5.9.1 Vzor problému (případu)

1. Žena ve věku 35 let s tmavými vlasy a světlým typem pleti přijde na modeláž obočí a barvení obočí a řas. Na rtu má viditelný opar, na kterém je již strup. Žádá nejen modeláž a barvení, ale i následnou péči o pleť v podobě masáže obličeje. Jak bychom v tomto případě postupovali? Jaké kosmetické úkony, přípravky a rady můžeme doporučit?
2. Dívka ve věku 15 let s hnědými vlasy a tmavým typem pleti žádá o masáž obličeje a výživu pleti. Na své pleti má viditelné akné, komedony červené a bílé barvy. Na první pohled má mastnou a zanešenou pleť. Jak bychom v tomto případě postupovali? Jaké kosmetické úkony, přípravky a rady můžeme doporučit?
3. Žena ve věku 65 let přijde na první kosmetický zákrok v podobě masáže obličeje, na kterou je objednaná. Viditelně jí slzí oči a doufá, že uvidí obrovskou změnu na své pleti po uskutečnění kosmetických úkonů. Jak bychom v tomto případě postupovali? Jaké kosmetické úkony, přípravky a rady můžeme doporučit?
4. Žena ve věku 30 let s viditelným ekzémem na obličeji a rukách přijde na kosmetické ošetření. Chtěla by vyzkoušet masáž obličeje a upravit své obočí. Jak bychom v tomto případě postupovali? Jaké kosmetické úkony, přípravky a rady můžeme doporučit?
5. Muž ve věku 25 let s tmavými vlasy a světlým typem pleti přijde na kosmetické ošetření pleti s viditelnými známkami (jizvami) po akné. Pleť působí normálně bez známek komedonů či otevřených pórů. Chtěl by vyzkoušet masáž obličeje a poradit s jizvami po akné, případným odstraněním vzniklých nedostatků léčby akné. Jak bychom v tomto případě postupovali? Jaké kosmetické úkony, přípravky a rady můžeme doporučit?

K řešení již zmíněných problémových situací, žákům v průběhu studia napomáhá nejen výuka na praxi, ale také navazující přímá praxe, kterou musí v rámci výuky žáci splnit. Tím je myšlena návštěva a působení žáka ve vybraném kosmetickém zařízení a týdenní až dvoutýdenní působení v něm. Zde žáci nabírají nové zkušenosti, názory a dovednosti, které ve výuce na praxích nemuseli získat. [Vališová, Kasíková a Bureš, 2011]

5.10 Využití kolotoče ve výuce kosmetiček

Aktivizační skupinová metoda kolotoč se využívá po již probraném učebním celku a žáci vybranému tématu rozumí. Buď můžeme zvolit variantu dvojitého kolotoče nebo návštěvníků, u obou variant musí být počet žáků sudý. U dvojitého kolotoče se jedná o vnitřní a vnější kruh, ve kterém jeden ze dvojic získá kartičku s tématem, názorem, na něž má vyhrazený čas na promyšlení a následné vyjádření názorů a fakt. Žák, který začíná, by s daným tématem měl souhlasit, po uplynutí času získává kartičku druhý z dvojice. Během obou diskusí si žáci nijak naskákají do řeči a vždy jeden mluví a druhý pouze naslouchá a poslouchá názory toho druhého. Kartičky s názory jsou rozdány na přeskáčku, nejprve tedy vnitřní žák a poté vnější. Po ukončení diskuse žáci zanechávají kartičky na svých místech a přesouvají se na další místo po své pravici. Při variantě návštěvníci jsou žáci rozdělení do skupin a točí se na zadaných stanovištích s vybraným tématem, názorem. Po uplynutí času se skupina přesune na další stanoviště, ale na předchozím zanechá jednoho ze skupiny, který se stává průvodcem a pokračuje s nimi ten, co na ni minulé kolo zůstal (průvodce). Během toho skupina zapisuje do archu na stanovišti své poznatky a názory na dané téma. Ideálním tématem, které by se dalo využít při obou variantách je správné určení kosmetických úkonů u vybraných typů pleti. Vybrané celky u tohoto tématu by na jednotlivých stanovištích nebo na kartičkách bylo napsáno následovně. Jednalo by se o opakované používání micelární vody na pleti, hloubkové čištění u citlivé pleti, intenzivní odmašťování mastné pleti, použití peelingu na suchou pleť, využití ozonizéru u klientky s oparem, barvení a úprava obočí v leže, použití laseru u zralé pleti nebo aplikace make-upu na pleť. Na závěr by vyučující průběh aktivity shrnul a žáci by si do pracovního listu psali odpovědi.

5.11 Využití goldfish bowl ve výuce kosmetiček

Při využití metody goldfish bowl je zapotřebí, aby vyučující vybral téma, které mají žáci již osvojené, rozumí mu, a to zapíše na tabuli. Na začátek výuky může pustit video související s následným tématem k diskusi. Tato metoda by se mohla aplikovat u tématu kosmetické přípravky a jejich aktivní látky obsažené v nich. Na začátku by se pustilo video, ve kterém jsou zmíněné produkty a jejich aktivní látky a účinky těchto látek na pleť. Poté by vyučující rozdělil třídu na dvě skupiny, jedna ve vnitřním kruhu, kde by byly diskutující a druhá ve vnějším kruhu, kteří by pouze naslouchali a zapisovali si do archů argumenty, poznatky a názory jednotlivých diskutujících. Jedno z vybraných témat by mohlo být rozsáhlejší, a to přímo aktivní látky v kosmetických produktech nebo jednodušší, jako přímo dané aktivní látky obsažené v kosmetických produktech. Za ty můžeme považovat např.: med, mořskou řasu, jogurt, růžovou vodu, levanduli nebo černý rybíz. Na závěr by žáci, kteří působili jako pozorovatelé a zapisovači nadiktovali vyučujícímu zapsané postřehy. Ten je zapíše na tabuli, k již zapsanému tématu. Poté zhodnotí aktivitu a žáci si doplní informace do svých pracovních listů či sešitů.

6 Inovativní učební text pro žáky

Inovativní učební text pro žáky bude v této kapitole znázorněn ve formě pracovního listu, do kterého si žáci v průběhu vyučující hodiny doplňují chybějící informace. Pracovní list se zabývá kosmetickou diagnózou, jsou zde popsané kapitoly promaštění, tonus a turgor, vrásky, barva kůže, odchylky od normy a tvar obličeje. V každé z těchto uvedených kapitol jsou vypsané základní informace a případné rozdělení navazujících pojmů k danému tématu. K vybrané látce je využita jedna z aktivizačních skupinových metod, dle popisu v 5. kapitole této práce zvané Metody aktivního vyučování v praxi. V této kapitole bude ukázka již vyplněného pracovního listu s fiktivním zápisem a zpracováním částí, které jsou vyhrazené pro zápisky po uskutečnění jedné z již zmíněných aktivizačních skupinových metod. Jedná se o návrh zpracování pracovního listu dle příslušné metody, protože každý žák může danou oblast pochopit, zpracovat a zapsat jinak. K práci bude také přiložena předloha pracovního listu, která nebude vyplněná a bude sloužit jako pracovní materiál během odborné praxe žáků. Tento inovativní učební text může vyučujícímu posloužit, jako tzv. didaktický prostředek k výuce. *"Tímto pojmem se obvykle označují všechny materiální předměty, které – v úzké souvislosti s obsahem vzdělávání, s vyučujícími metodami a organizačními formami vyučování – zajišťují a zefektivňují průběh vyučovacího procesu, napomáhají dosažení výchovných a vzdělávacích cílů."* [Skalková, 2004]

Kosmetická diagnóza pleti

Kosmetickou diagnózu provádíme z důvodu určení typu pleti. Pro zvolení správných přípravků a úkonů při péči o pleť, jako první věc před kosmetickým ošetřením si každá kosmetička musí určit typ pleti u své klientky. Aby určení typu pleti, bylo co nejpřesnější musíme dodržet následující části kosmetické diagnózy.

1 Promaštění

Promaštění na pleti, může být normální, zvýšené a snížené. Tyto možnosti jsou dány stavem mazových žláz i jejich rozmístěním. Pokud pleť produkuje zvýšené množství mazu, jedná se o pleť se zvýšeným promaštěním. U produkce malého až žádného množství mazu, se jedná o snížené promaštění.

Určení:

- pouhým okem
- hedvábným papírkem
- dermoskopem

Výsledky testu:

Normální promaštění – slabě pozitivní test
Zvýšené promaštění – silně pozitivní test
Snížené promaštění – negativní test

Normální promaštění – pleť na první pohled vypadá hebce, hedvábně, nejsou na ní vidět komedony, na dotek je hladká, pleť člověka nesvírá a výrazně se neolupuje

Zvýšené promaštění – pleť se na první pohled zdá mastná, lesklá a jsou vidět různé druhy komedonů, červené, černé a bílé, pleť má rozšířené póry a na dotek působí hrubě a silně

Snížené promaštění – pleť je na pohled hrubá, bledá, má na sobě šupinky a olupuje se, na dotek je tenká a drsná, klientku pleť stahuje a svírá

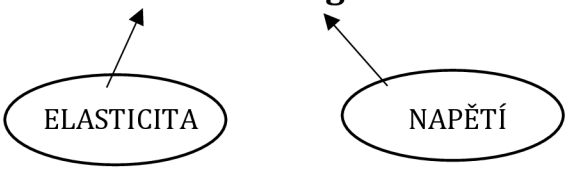
Diskuse

1. Jaké mohou být možnosti promaštění?
2. Čím je dáno promaštění?
3. Jak určujeme promaštění?
4. Jak vyhodnotíme správně testy na promaštění pleti?
5. Jaké může mít snížené promaštění dopady na pleť?
6. Jaké může mít zvýšené promaštění dopady na pleť?
7. Jaké může mít normální promaštění dopady na pleť?
8. Co můžeme pozorovat na pleti při sníženém promaštění?
9. Co můžeme pozorovat na pleti při zvýšeném promaštění?

Debata – Každodenní nošení make-upu na pleti

- Pleť má sjednocenou barvu
- Zakrývá nedostatky pleti
- Nepouští nečistoty do pleti
- Chrání pleť před vnějšími vlivy
- Pečuje o pleť
- Chrání před slunečním zářením
- ucpává póry
- pleť vypadá nepřirozeně
- pleť nedýchá
- může zhoršovat akné
- spaní v make-upu zhoršuje stav pleti
- pleť se musí každý den odličovat

2 Tonus a Turgor



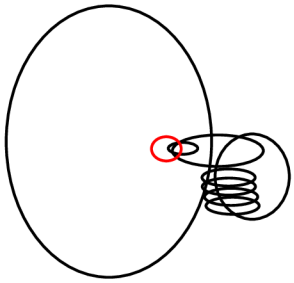
Tonus a turgor nám v kosmetické diagnóze určuje stav pleti klientky, podle kterého dokážeme následně i odhadnout produkty se správnými aktivními látkami, úkony, které by se mohli provést a přístroje, které lze použít a naopak, které ne.

Tonus je elasticita v pleti, která je dána stavem elastických a kolagenních vláken v pleti.

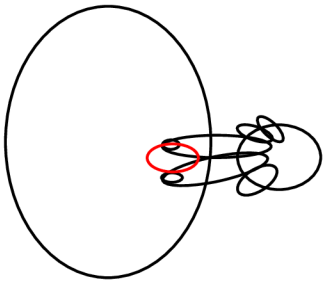
Turgor je napětí v pleti a jeho stav je dán obsahem vody v pleti (pokožce).

<u>Určení:</u>

Test kompresně rotační



Test kožní řasou



Dle rychlosti vrácení pleti do původního stavu a vytvoření záhybů a vln, určujeme stav pleti.

<u>Druhy pleti a výsledky testů:</u>

Mladá pleť (tzv. normotonie) má **negativní test**

Starší pleť (tzv. hypotonie) má **slabě pozitivní test**

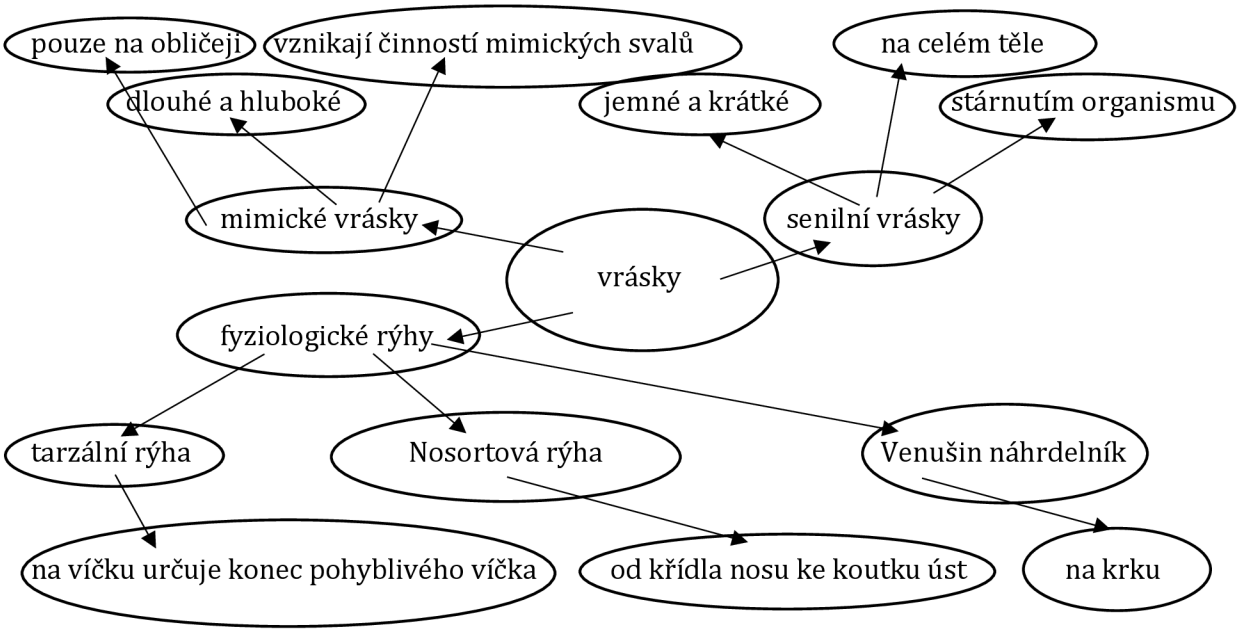
Zralá pleť (tzv. atonie) má **silně pozitivní test**

Rounds – otázky (zvolené vyučujícím)

1. Co je tonus?
2. Co je turgor?
3. Jak dělíme pleť?
4. Jaké provádíme testy?
5. Proč zjišťujeme tonus a turgor?
6. Jaké výsledky bude mít mladá pleť?
7. Jaké výsledky bude mít zralá pleť?
8. Jaké výsledky bude mít starší pleť?
9. Atonie neboli?
10. Hypotonie neboli?
11. Normotonie neboli?

3 Vrásky

Myšlenková mapa (přibližný vzhled)



4 Barva pleti

Brainstorming

Podle odpovědí žáků např.: tmavá, světlá, bledá, opálená, spálená, snědá, žlutá, červená, hnědá, černá, bílá, béžová, fialová, olivová, atd….

<u>Základní barvy kůže:</u>

Bílá ← určuje ji obsah vody v pokožce

Žlutá ← určuje ji náplň krevních kapilár

Červená ← určuje ji výška rohové vrstvy

Hnědá ← určuje ji pigment

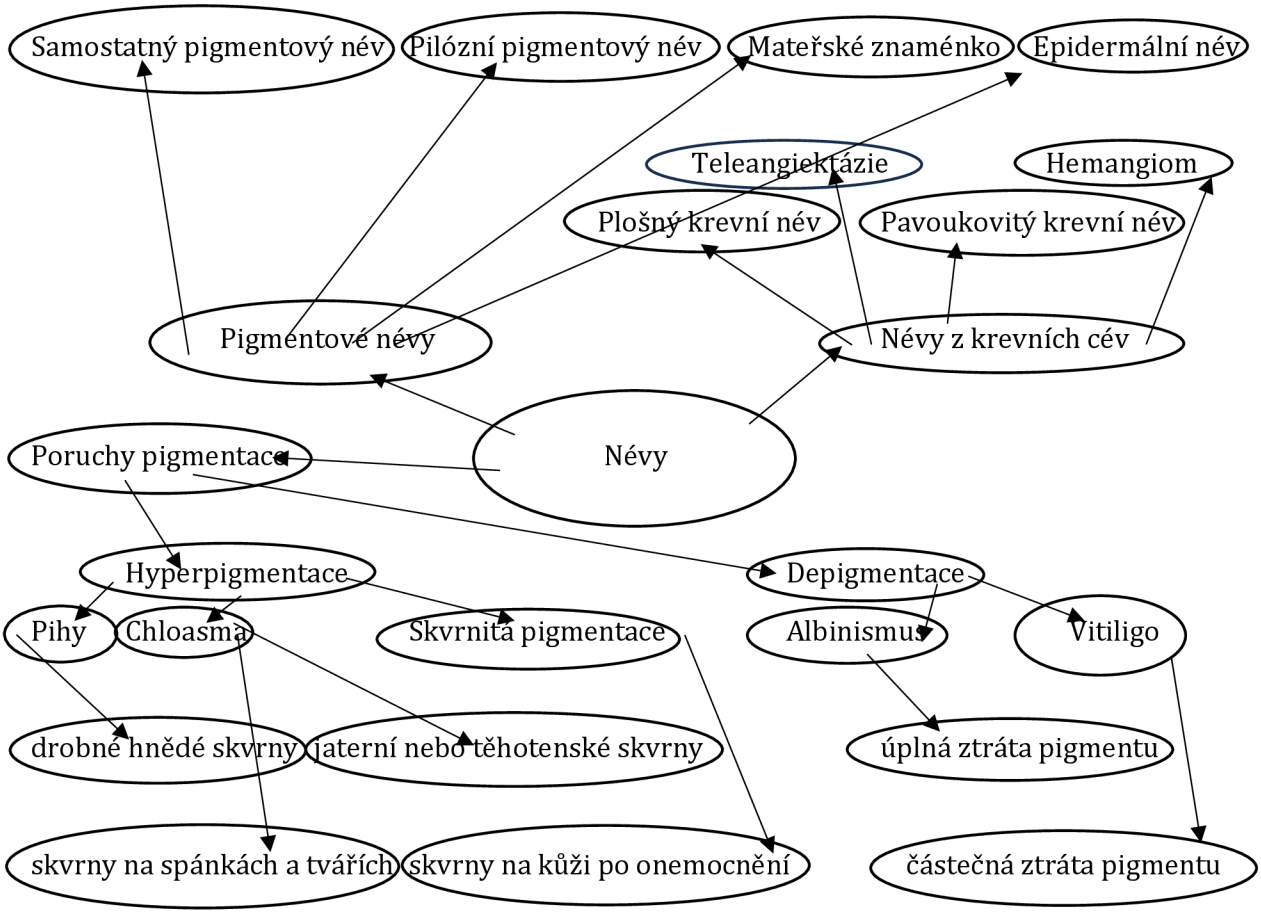
Vždy se jedná o **kombinaci** všech těchto barev, u každého jedince může převládat každá barva v jiném množství, u některých jedinců může pigment chybět z části či úplně.

Pigment v kůži je uložen v melanocytech v pokožce, ale u černochů může být uložen hlouběji v kůži, a to ve škáře. **Melanin** neboli tmavá náplň, pigment.

5 Odchylky od normy

Odchylky od normy jsou anomálie kůže, které má člověk buď od narození nebo u něj vznikají v průběhu života. Mohou být v podobě pupínků, hrbolků, skvrn nebo velkých ložisek.

Myšlenková mapa (přibližný vzhled, žák si k nim napíše i základní informace)



Snowballing

Pigmentové nevy

- Samostatný pigmentový nev
- Pilózní pigmentový nev
- Mateřské znaménko
- Epidermální nev

Nevy z krevních cév

- Pavoukovitý krevní nev
- Hemangiom
- Plošní krevní nevus (OHEŇ)
- Teleangiektázie (rozšířené žilky)

Poruchy pigmentace

Hyperpigmentace

- Pihy
- Chloasma
- Skvrnitá pigmentace

Depigmentace

- Albinismus
- Vitiligo

6 Tvar obličeje

Tvar obličeje určujeme k následnému líčení, správnému barvení a tvarování obočí. Tvar obličeje zjišťujeme u klientky v sedě, vlasy musejí být v culíku nebo jinak zcela odstraněny z obličejové části, aby určení bylo co nepřesnější. Za nejlepší a nejžádanější tvar obličeje se považuje oválný, ale ve většině případů bývá, že má jedinec kombinaci několika tvarů.

<u>Tvary obličeje:</u>

Oválný, kulatý, čtyřhranný, pravoúhlí, srdcovitý, eliptický, trojúhelníkovitý, kosočtverečný, hranatý.

Buzz groups (žáci nakreslí rukou obličeje, zde jsou jen tvary, kterým by měli odpovídat)

oválný, kulatý, čtyřhranný, pravoúhlí, srdcovitý, eliptický, trojúhelníkovitý, kosočtverečný, hranatý

7 Opakování

Role play (žák si zapíše dvě až tři scénky, které spolužáci předvedli)

Např.:

1. Do salónu přijde objednaná klientka se svými dvěma dětmi, které jsou ve věku 3 a 6 let. Během úpravy obočí, barvení řas i obočí shodí děti několik kosmetických pomůcek a nepříjemně vyrušují jiné klienty, kteří by si rádi užili své kosmetické ošetření v klidu. Recepční se snaží danou situaci vyřešit bez pomoci kosmetičky a matky dětí (klientky). To se jí však nedaří a jde i s dětmi danou situaci řešit ke klientce s kosmetičkou.

Odpověď/výsledek:

2. Klientka během laminace obočí začne kojit své miminko za přítomnosti kosmetičky a dvou dalších klientů. Dítě je celou dobu tiché, kosmetičce a jedné z přítomných klientek to nevadí, ale ta druhá má nevhodné poznámky ke vzniklé situaci. Kosmetička se vzniklý problém snaží v klidu vyřešit a navrhnout možnost, při které by se mohlo vyjít vstříc všem třem klientkám i miminku.

Odpověď/výsledek:

8 Klient přijde na určení stavu své pleti. Kosmetička vykoná potřebné testy k jeho vyhodnocení.

Odpověď/výsledek:

Závěr

Cílem mé práce bylo vysvětlení a ukázka využití aktivních skupinových metod ve výuce. V teoretické části jsem charakterizovala základní pojmy ohledně kůže a následně popsala kosmetickou diagnózu. Objasnila jsem k čemu slouží kosmetická diagnóza jako taková, a poté její jednotlivé části. Díky nim kosmetička zjistí typ pleti, její stav, jak správně s pletí pracovat, jaké zvolit přípravky a přístroje, které lze použít u těchto typů pleti. Teoretická část této práce je zaměřená na obecné seznámení s kůží a kosmetickou diagnózou. Je psána tak, aby každý čtenář daným pojmům a jednotlivým částem porozuměl a případně si sám některé postupy vyzkoušel. Pro svoji práci jsem si vybrala aktivizační skupinové metody, které jsem v teoretické části obecně vysvětlila a popsala jejich použití ve vyučujících hodinách. K těmto metodám jsem poté přiřadila témata, která by šla v návaznosti na kosmetickou diagnózu uskutečnit. U některých témat bylo velice těžké vybrat správnou metodu, která by se k danému tématu a do vyučovaných hodiny hodila a také, aby jej žáci pochopili. A naopak některá témata se hodila k více metodám a jejich využití v hodině by záleželo pouze na uvážení samotného vyučujícího. Využití většiny metod se mi velice zalíbilo, během psaní práce jsem se nad tématy hluboce zamýšlela. Snažila jsem se průběh vyučovaných hodin živě představit a postupně jsem si je zapisovala. Myslím si, že po přečtení této bakalářské práce by se určitě každý vyučující zamyslel nad využitím metod ve své hodině. Protože tyto metody se dle mého názoru velmi efektivně hodí do každé vyučující hodiny, nejen na odborné praxi kosmetiček, ale i v teorii a ve výuce jiných předmětů. Po přidělení témat k metodám a jejich sepsání jsem v praktické části práce vytvořila inovativní učební text pro žáky v oboru kosmetička. Inovativní učební text jsem vypracovala jako pracovní list, do kterého si žáci během výuky zapisují odpovědi, spojují pojmy, které se k sobě hodí. Po použití aktivních metod ve výuce si zde i následně zapisují a doplňují své poznatky, nové informace a učí se si k daným tématům vytvářet vlastní vztah a pochopení. Díky využití metod ve výuce si každý žák může během svého studia vzpomenout na průběh těchto aktivit, za pomoci svých zápisků si lépe zapamatovat informace k nim a vybavit si následné předvedení na klientech. Jsou tím i lépe připraveni na následnou práci s cizími lidmi a naučí se lépe komunikovat v různých situacích a na různá témata. Vyučující na odborné praxi kosmetiček mohou tento inovativní učební list následně využít ve svých hodinách. S vysvětlením metod a jejich využití v hodinách mohou vyučující bez problému tyto metody využívat a dále se s nimi seznamovat. Práce má za úkol napomoci nejen vyučujícím s uchopením témat a využíváním metod, které jsou pro žáky atraktivní, ale i žákům s pochopením pojmů, vnímáním témat, uchopením jej a bez problémů s nimi i následně pracovat. Inovativní učební text má za úkol žákům napomoci se sjednocením informací, vnímáním jednotlivých částí a to, jak na sebe vzájemně navazují, a jak moc je důležité ani na jednu z těchto částí nezapomínat. Doufám, že tato práce pomůže alespoň několika vyučujícím ať už při praktickém výcviku či při výuce odborných předmětů. Mně samotné téma mé práce velmi rozšířilo možnosti, jak vést vyučované hodiny či praktickou výuku a zároveň jsem získala nové informace.

Seznam použité literatury

[1] ČINKOVÁ, Ellen. O myšlenkových mapách. https://www.myslmapy.cz/ [online] © 2020 [cit.2024-3-11]. Dostupné z: https://www.myslmapy.cz/myslenkova-mapa/.

[2] Efektivní učení ve škole. Přeložil Dominik DVOŘÁK. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-556-3.

[3] EUCERIN. Znalost kůže – Typy pleti. https://www.eucerin.cz/ [online] © 2024 [cit.-2024-3-28]. Dostupné z: https://www.eucerin.cz/o-kuzi/zakladni-informace/typy-pleti.

[4] FLETCHER-WOOD, Harry. Responzivní výuka: kognitivní vědy a formativní hodnocení v praxi. Přeložil Miroslava KOPICOVÁ. Universum (Euromedia Group). Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7152-1.

[5] HRADECKÁ, Lenka. Využití edukačních metod při výuce komunikace v přípravě budoucích zdravotnických pracovníků. https://zdravi.euro.cz/ [online] © 2010 [cit. 2024-2-22]. Dostupné z: https://zdravi.euro.cz/clanky/vyuziti-edukacnich-metod-pri-vyuce komunikace-v-priprave-budoucich-zdravotnickych-pracovniku/.

[6] JAGOŠOVÁ, Klára. Posouzení pleti. https://kosmetika795.webnode.cz/ [online] © 2014 [cit. 2024-4-6]. Dostupné z: https://kosmetika795.webnode.cz/.

[7] JANKOVCOVÁ, Marie; KOUDELA, Jiří a PRŮCHA, Jiří. Aktivizující metody v pedagogické praxi středních škol. Pedagogická teorie a praxe. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-04-23209-4.

[8] JUKLOVÁ, Kateřina. Osobní epistemologie budoucího učitele: predikce a podpora studijních procesů a výsledků. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2852-5.

[9] KAŠPAROVÁ, Jana; STARÝ, Karel a ŠUMAVSKÁ, Gabriela. Výukové strategie v praxi pilotních odborných škol. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2011. ISBN 978-80-87063-42-2

[10] KUBA, Michal. Metoda Akvárium (Goldfish bowl). https://zabav-deti.cz/ [online] © 2024 [cit. 2024-3-11]. Dostupné z: https://zabav-deti.cz/clanek/metoda-akvarium-goldfish-bowl-452.

[11] LANGER, Tomáš. Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0093-4.

[12] MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. Výukové metody. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.

[13] MERTIN, Václav a KREJČOVÁ, Lenka. Metody a postupy poznávání žáka: pedagogická diagnostika. 2., doplněné a aktualizované vydání. Praha: Wolters Kluwer, 2016. 400 s. ISBN 978-80-7552-014-2.

[14] MIOVSKÝ, Michal. Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling. Metodika (Úřad vlády České republiky). Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-08-0

[15] MUSIL, Roman. Pedagogika: pro střední pedagogické školy. Praha: Informatorium, 2014. ISBN 978-80-7333-107-8.

[16] NOVINY. Typ pleti lze jednoduše rozpoznat testem. https://www.novinky.cz/ [online] © 2004 [cit. 2024-3-11-]. Dostupné z: https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-typ-pleti-lze-jednoduse-rozpoznat-testem-287183.

[17] PECINA, Pavel a ZORMANOVÁ, Lucie. Metody a formy aktivní práce žáků v teorii a praxi. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4834-8.

[18] PETTY, Geoffrey. Moderní vyučování. Vyd. 3. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-978-x.

[19] RÜDIGER, Margit. Perfektní make-up. Ikar, spol. s.r.o., Praha, 1993. 127 s. ISBN 80-901535-4-2.

[20] SILBERMAN, Melvin L. a LAWSON, Karen. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování: osvědčené způsoby efektivního vyučování. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-124-X.

[21] SITNÁ, Dagmar. Metody aktivního vyučování – Spolupráce žáků ve skupinách. Portál, s.r.o., Praha, 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-241-1.

[22] SKALKOVÁ, Jarmila. Aktivita žáků ve vyučování. Pedagogická teorie a praxe. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971

[23] SKALKOVÁ, Jarmila. Pedagogika a výzvy nové doby. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-060-3.

[24] SPENCER, Kit. Make-up: tajemství krásy. V Praze: Slovart, 2012. ISBN 978-80-7391-551-3.

[25] STŘEDA, Leoš. Jak omládnout o šest až osm let. [Plzeň]: Nava, 1994. ISBN 80-85254-48-4.

[26] TROJAN, Stanislav. Zdravověda II pro obor kosmetička. Informatorium, spol. s.r.o., Praha, 2001. 191 s. ISBN 80-86073-74-2.

[27] TROJAN, Stanislav a SOBOTA, Jaromír. Zdravověda pro obor Kosmetička. Praha: Informatorium, 2000. ISBN 80-86073-70-x.

[28] TŮMOVÁ, Jitka. Hraní rolí (Role-play). https://rvp.cz/ [online] © 2014 [cit.2024-2 23]. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/18333/HRANI-ROLI-ROLE-PLAY.html.

[29] VACEK, Pavel. Pedagogická psychologie. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. 191 s. ISBN 978-80-7435-684-1.

[30] VALIŠOVÁ, Alena; KASÍKOVÁ, Hana a BUREŠ, Miroslav. Pedagogika pro učitele. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

[31] VLČEK, Václav. Psychologie pro doteková povolání: základy obchodní psychologie aneb bez vzájemného porozumění to nejde: výbor z přednášek: (učební pomůcka). Vyd. v Poznání 1. Olomouc: Poznání, 2003. ISBN 80-86606-12-0.

[32] ZORMANOVÁ, Lucie. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4100-0.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Průřez kůží [Trojan, 2001] 22
Obrázek 2: Tvary obličeje [Trojan, 2001] 28
Obrázek 3: Kolotoč [Sitná, 2009] 19

Příloha – Kosmetická diagnóza pleti

Kosmetickou diagnózu provádíme, kvůli určení ___ pleti. Pro zvolení správných _____ a _____ na pleť, si každá _____ jako první věc před kosmetickým ošetřením, musí určit ___ pleti u své klientky. Aby určení ___ pleti, bylo co _____ musíme dodržet následující části kosmetické diagnózy.

1 Promaštění

Promaštění na pleti, může být_____, _____ a _____. Tyto možnosti jsou dány stavem _____ ___ i jejich rozmístěním. Pokud pleť produkuje zvýšené množství___, jedná se o pleť se _____ promaštěním. U produkce malého až žádného množství___, se jedná o snížené_____.

<u>Určení:</u>

-
-
-

<u>Výsledky testu:</u>

Normální promaštění –
Zvýšené promaštění –
Snížené promaštění –

Normální promaštění –

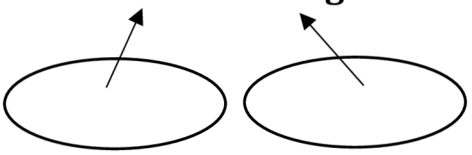
Zvýšené promaštění –

Snížené promaštění –

Diskuse

Debata – Každodenní nošení make-upu na pleti

2 Tonus a Turgor



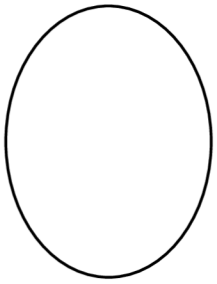
Tonus a turgor nám v kosmetické diagnóze určuje ___ pleti klientky, podle kterého dokážeme následně i odhadnout _____ se správnými _____ látkami v nich, ____ které by se mohli provést a _____, které lze použít a naopak, které ne.

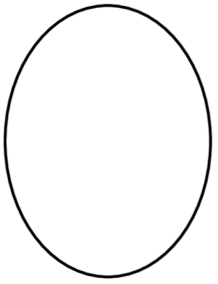
Tonus je _____ v pleti, která je dána stavem _____ a _____ vláken v pleti.

Turgor je _____ v pleti a jeho stav je dán obsahem ___ v pleti (pokožce).

<u>Určení:</u>

Test kompresně rotační **Test kožní řasou**





Dle rychlosti vrácení pleti do původního stavu a vytvoření záhybů a vln, určujeme stav pleti.

<u>Druhy pleti a výsledky testů:</u>

Mladá pleť (tzv. normotonie) má _____

Starší pleť (tzv. hypotonie) má _____

Zralá pleť (tzv. atonie) má _____

Rounds – otázky

3 Vrásky

Myšlenková mapa

4 Barva pleti

Brainstorming

<u>Základní barvy kůže:</u>

Bílá	určuje ji obsah vody v pokožce
Žlutá	určuje ji náplň krevních kapilár
Červená	určuje ji výška rohové vrstvy
Hnědá	určuje ji pigment

Vždy se jedná o _____ všech těchto barev, u každého jedince může převládat každá _____ v jiném množství, u některých jedinců může z části pigment _____ či úplně.

_____ v kůži je uložen v melanocytech v pokožce, ale u _____ může být uložen hlouběji v kůži, a to ve škáře. _____ neboli tmavá náplň, pigment.

5 Odchylky od normy

Odchylky od normy jsou _____ kůže, které má člověk buď od _____ nebo u něj vznikají v průběhu_____. Mohou být v podobě pupínků, hrbolků, skvrn nebo velkých ložisek.

Myšlenková mapa

Snowballing

6 Tvar obličeje

Tvar obličeje určujeme k následnému_____, správnému barvení a _____ obočí. Tvar obličeje určujeme u klientky v _____, vlasy musejí být stálé v _____ a zcela odstraněny z _____ části, aby určení bylo co nepřesnější. Za nejlepší a nejžádanější tvar obličeje se považuje _____, ale ve většině případů bývá, že má jedinec _____ několika tvarů.

<u>Tvary obličeje:</u>

Oválný, _____, čtyřhranný, pravoúhlí, srdcovitý, eliptický, trojúhelníkovitý, _____, hranatý.

Buzz groups

7 Opakování

Role play (žák si zapíše dvě až tři scénky, které spolužáci předvedli)