

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Dočasné tvarování vlasů: analýza tematického celku
a tvorba pracovních listů**

Bakalářská práce

Autor: **Romana Doubravská**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

2022

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: **Dočasné tvarování vlasů: analýza tematického celku a tvorba pracovních listů**

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské/závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et. Ph.D. za všestrannou pomoc, množství cenných rad, podnětů, doporučení, ale i velkou trpělivost a ochotu při zpracování této práce. Velký dík patří také mým synům, kteří mě podporovali při mém studiu.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je popsat a analyzovat tematický celek „Dočasné tvarování vlasů“ a tvorba pracovních listů v předmětu technologie a materiály, jako pomůcka teoretického a odborného vyučování.

V teoretické části je stručně popsána historie oboru Kadeřník, obor 69-51-H/01 Kadeřník a jeho význam. Vlastnosti vlasů důležité pro dočasné tvarování vlasů a popis definice: dočasné tvarování vlasů, kroužkování přes prsty, vodová ondulace, pokládaná vlna, ondulace železem, fixační produkty a první pomoc.

V praktické části jsou podrobně popsány jednotlivé pracovní listy teoretického a praktického vyučování. Výuková jednotka „Dočasné tvarování vlasů“. Technologické postupy v praxi a jednotlivé úkony na výukovou jednotku vodová ondulace, pokládaná vlna a kroužkování přes prsty, ondulace elektrickým železem, náročná účesová tvorba, pomůcky a dekorace k účesům. Technologické postupy jsou pro lepší představu zachyceny ve fotodokumentaci. Součástí jsou pracovní listy, které budou využívány k prohlubování, ověřování, opakování a samostatné kreativní práci žáka. Úroveň obtížnosti pracovních listů odpovídá úrovni žáků prvního ročníku.

Klíčová slova

obor Kadeřník, tvarování vlasů, první pomoc, pracovní listy

Abstract

The aim of the bachelor thesis is to describe and analyze the thematic unit "Temporary hair shaping" and the creation of worksheets in the subject of Technology and Materials, as an aid to theoretical and professional teaching.

The theoretical part briefly describes the history of the discipline Hairdresser, the discipline 69-51-H/01 Hairdresser and its meaning. Hair characteristics relevant to temporary hair styling and a description of the definition: temporary hair styling, finger waves, hair-waving, water waves, iron waving, fixation products and first aid.

In the practical part, the individual worksheets of the theoretical and practical lessons are described in detail. Teaching unit "Temporary hair styling". Technological procedures in practice and individual tasks for the teaching unit hair-waving, water waves and finger waves, electric iron waving, challenging hairstyling, aids and decorations for hairstyles. Technological procedures are shown in the photo documentation for a better idea. Included are worksheets that will be used to deepen, verify, review and for independent creative work of the student. The complexity of the worksheets was configured for the first-grade students.

Keywords

Discipline Hairdresser, hair styling, first aid, worksheets

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Cíl a metodika	10
2 Historie oboru kadeřník	11
3 Význam oboru	13
3.1 Obor kadeřník 69-51-H/01	13
3.2 Vlastnosti vlasů důležité pro dočasné tvarování	13
4 Dočasné tvarování vlasů	16
4.1 Kroužkování vlasů přes prsty	16
4.1.1 Natáčení vlasů na natáčky	17
4.1.2 Pokládání vlna	18
4.1.3 Techniky foukání – sušení vlasů do tvaru účesu	18
4.1.4 Fixační produkty	20
4.1.5 Ondulace železem	22
4.2 První pomoc	22
4.2.1 Stavy ohrožující život	24
PRAKTICKÁ ČÁST	31
5 Pracovní listy teoretického a praktického vyučování, výuková jednotka „Dočasné tvarování vlasů“	31
5.1 Návuk vodové ondulace v praxi	31
5.2 Návuk ručně pokládané vodové vlny a kroužkování vlasů přes prsty v praxi	33
5.3 Návuk techniky ondulace elektrickým železem v praxi	35
5.4 Náročná účesová tvorba v praktické výuce	37
5.4.1 Pomůcky a dekorace k účesům	38

5.5	Tvorba pracovních listů.....	41
5.5.1	Pracovní list č.1: Technologické cvičení – ondulace elektrickým železem 42	
5.5.2	Pracovní list č.2 Žáci si ve dvojicích vyzkouší dotazník.....	43
5.5.3	Pracovní list č.3. Žák navrhne, domaluje a popíše účes	44
5.5.4	Pracovní list č.4. Žáci, nebojte se jejích vlasů, u každé kudrlinky opakujte vzor stínování.	45
5.6	Shrnutí výsledků pracovních listů.....	46
6	Didaktické testy jako zpětná vazba	47
6.1	Didaktický test se stručnou odpovědí č.1 – Opakování učiva	47
6.2	Didaktický test se stručnou odpovědí č. 2 – opakování učiva	48
6.3	Didaktický test se stručnou odpovědí č. 3 - Vlasová kosmetika.....	49
6.4	Didaktický test se stručnou odpovědí č. 4. Fixační prostředky.....	50
6.5	Didaktický test přiřazovací č. 5 přiřad'te pomůcky	51
	ZÁVĚR	52
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ	55

ÚVOD

Člověk od pradávna pečoval o svůj vzhled a krásu. Snaha líbit se je nedílnou součástí historie lidstva, proto bylo povolání kadeřníka či kadeřnice vždy vyhledáváno. Povolání kadeřníka je velmi kreativní, náročné a zodpovědné řemeslo, při kterém se vytváří úzký vztah mezi zákazníkem a kadeřníkem.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma analýzy tematického celku „Dočasné tvarování vlasů“ a tvorby pracovních listů. Dočasné tvarování vlasů patří mezi nejkrásnější a nejkreativnější práci v oboru kadeřník. Za pomoci různých technik, postupů, pomůcek a dekorativních prvků tvoříme malá umělecká díla, pro různé příležitosti.

Cílem práce je popsat a analyzovat tematický celek „Dočasné tvarování vlasů“ a vytvořit pracovní listy technologie a materiálů do výuky teoretického a odborného vyučování. V oboru Kadeřník neexistuje mnoho učebnic, a tak považuji pracovní listy za výbornou didaktickou pomůcku. Sama několikrát ročně navštěvuji školicí střediska světoznámých firem, abych se seznámila s novými technologickými postupy a metodami. Při tvorbě pracovních listů jsem využila své dlouholeté odborné vědomosti, které sama uplatňuji v praxi, a které budou předvedeny ve fotodokumentaci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce je popsat a analyzovat tematický celek „Dočasné tvarování vlasů“ a vytvořit pracovní listy jako učební pomůcku pro žáky oboru vzdělání Kadeřník 69-51-H/01. Pracovní listy budou využity v předmětu „Technologie a materiály“ jako učební pomůcka.

V teoretické části bude vymezena terminologie a deskripce teoretických východisek. Bude popsána historie oboru kadeřník a jeho význam, vlastnosti vlasů, dočasné tvarování vlasů a první pomoc.

Praktická část je zaměřena na výukovou jednotku dočasné tvarování vlasů. Budou představeny pracovní listy, které lze využít v teoretickém a praktickém vyučování s návazností na didaktické testy. V závěru je popsáno využití pracovních listů jako moderních didaktických pomůcek.

2 Historie oboru kadeřník

„Snaha líbit se je stará jako lidstvo samo. Již v období starověkých kultur Egyptanů, Babylónanů, Chetitů, Fénicianů, Parthů, Peršanů, Indů a Číňanů jsou záznamy o vysoce vyspělých oborech vlásenkářů, lazebníků a kosmetiků“ (Polívka, 2010, s. 11).

„Kult pěstění krásy vrcholí v době helénské (konec 4. - 1. stol. př. n. l.), kdy hlavním pojmem krásy se stává tělesné zdraví a ušlechtilý krásný duch. Helénská kultura zůstává estetickým pojmem v současnosti“ (Polívka, 2010, s. 11).

Ve starověku byl vlásenkářský obor svěřen do péče talentovaným otrokům, kteří byli za svoje dovednosti odměňováni různými výsadami, někdy i propuštěním z otroctví. Propuštění otroci zůstávali své práci věrni a pokračovali v ní jako svobodní občané, kteří sami zaměstnávali schopné lidi, a tak se většinou obor dědil z pokolení na pokolení a pomalu se stal svobodným povoláním (Polívka, 2010, s. 12).

Z dob středověku existují první záznamy o slučování lazebníků, bradýřů a ranhojičů v cechy. Královský majestát tomuto cechu udělil cechovní erb, na kterém byl vyobrazen vodnář s trojzubcem. K němu byl později za vlády Václava IV. (1361–1419) přidán ledňáček v točenici, další symbol lazebníků (Polívka, 2010, s. 12).

„V období novověku, renesance, baroka, rokoka a biedermeieru setrvává cechovní zřízení, ale jeho název se pozvolna mění z cechu lazebnického-bradýřského na cech holičsko-vlásenkářský“ (Polívka, 2010, s. 12).

V devatenáctém století zcela zanikají cechy a živnostníci se sdružují do společenstev. Na konci devatenáctého století (v roce 1872), vynalezl pařížský vlásenkář Racul Marcel ondulaci železem. To má za následek vznik nového profesního pojmu dámský kadeřník (Polívka, 2010, s. 12).

„Po první světové válce dostává holičsko-vlásenkářský obor nový úřední název: „Po služná živnost na jedné lince holičství – kadeřnictví a vlásenkářství“. Kosmetika do tohoto profesního pole zapojena nebyla a zůstala samostatnou živností“ (Polívka, 2010, s. 12).

Ve dvacátých letech 20. století nastává rozmach kadeřnického oboru, který je utlumen světovou krizí třicátých let. V následujících letech díky prudkému rozvoji módy a

zvyšování požadavků zákaznic a zároveň zavedení chemicko-fyzikálních úprav vlasů stoupá rozvoj a význam oboru (Polívka, 2010, s. 12).

Vznikla Akademie dámských kadeřníků Československých, kde se kadeřníci sdružovali za účelem odborných školení. Členství v organizaci bylo pro každého kadeřníka nejen ctí, ale i známkou vysoké úrovně. Zvyšování odborné úrovně, kterou pořádal Ústav pro zvelebování živnosti, probíhalo za finanční úplatu. Vyšší odborné vzdělávání se získávalo na soutěžích a při klubových střetnutích v Akademii dámských kadeřníků, pro mnohé členy byly ale nedostupné. Vzhledem k různému přístupu a odborným znalostem, byla kvalita kadeřníků a kadeřnic v oboru rozdílná (Polívka, 2010, s. 13).

V padesátých letech dvacátého století bylo u nás soukromé podnikání zrušeno. Zakládaly se podniky komunálních služeb a družstva. Rozvoj holičsko-kadeřnického oboru měl za následek zřízení vývojového vlasového studia při podniku Kadeřnictví hl. města Prahy. Odtud poté vznikaly impulzy k tvořivé módní práci a zde také vznikl nápad každoročně pořádat Mezinárodní festivaly účesů, které dosáhly evropského významu (Polívka, 2010, s. 13).

Listopad 1989 přinesl zásadní změny a vývoj v oboru. V rámci nově nabyté demokracie a ekonomické reformy bylo obnoveno soukromé podnikání (Polívka, 2010, s. 13).

„Základní právní podmínky pro vstup soukromých podnikatelů do hospodářského života vymezil zákon č. 105/1990 Sb., o soukromém podnikání občanů, a na něj navazující úpravy, zejména zákona č. 103/1990 Sb., jimiž byl novelizován hospodářský zákoník. Zákon č. 105/1990 Sb., otevřel po více než 40 letech cestu soukromé podnikatelské iniciativě učinil tak v právním prostředí ještě výrazně poznamenaném minulostí založenou na principech centrálního direktivního řízení“ (Polívka, 2010, s. 13).

3 Význam oboru

„Hlavní náplní kadeřnického oboru je péče o krásu, ale i zdraví člověka, tj. péče o jeho pěkný vzhled, dobře ošetřenou pleť, ruce a nohy. Nároky zákaznic a zákazníků na zlepšení jejich zevnějšku se neustále zvyšují a je právě naším úkolem, abychom vyhověli jejich nejrozmanitějším přáním a požadavkům a poskytli perfektní služby“ (Polívka, 1987, s. 11).

Základní cíle:

- dostupnost služeb,
- zvyšování úrovně kvalitní odborné služby,
- širší nabídka dalších služeb (pedikúra, manikúra),
- rozšiřování obchodní činnosti (prodej vlasové kosmetiky),
- odborné vzdělávání pracovníků.

3.1 Obor kadeřník 69-51-H/01

Kadeřník je obor středního vzdělání s výučním listem. Denní forma studia je na tři roky. Vzdělávání je ukončené závěrečnou zkouškou doložené vysvědčením a výučním listem (ŠVP, 2019, s. 9).

Uplatnění učebního oboru: Historie oboru a jeho význam pro společnost. Pracovní činnosti jako jsou: stříhání dámské, pánské a dětské, mytí a masáž hlavy. Trvalá ondulace, vodová ondulace, foukání vlasů, natáčení vlasů, ondulace horkým železem, pokládaná vlna, kroužkování (ŠVP, 2019, s. 4).

3.2 Vlastnosti vlasů důležité pro dočasné tvarování

Tvarovat vlasy lze na základě jejich struktury a fyzikálních vlastností.

Stavba vlasu

Struktura vlasu je velice jemná a je složena se základních částí: kutikula, kortex, medula.

- Kutikula – šupinatá vrstva na vnější straně vlasu
- Kortex – vláknitá vrstva ve středu vlasu
- Medula – centrální vrstva vlasu uvnitř tzv. dřev vlasu

Vlasová kutikula neboli šupinatá vrstva chrání vlas před vnějším poškozením a tvoří přirozený obal vlasu. Vlas chrání také fungující mazové žlázy, které produkují tuk přirozeně. Kutikula je vrstvená stěna, která je souběžně střížkovitě vrstvena do šupin, které k sobě těsně přiléhají. Jednotlivé vrstvy jsou potaženy membránou a jsou zvláštním tmelem spojeny. Alkalické roztoky šupinky otevírají a slabě kyselé roztoky je naopak uzavírají. Vlasová kutikula velmi dobře reaguje na chemické podněty (Peterka, Kocourek, Podzimek, 2011, s. 16).

Vlasový kortex tvoří vlastní vlasovou hmotu. Je složen z neživých protáhlých buněk tvořených keratinovými vlákny. Jednotlivá vlákna tvoří makrofibrilu, které tvoří snopečky zvané ortokortex a některé chemickou aktivitou vytváří parakortex. Jednotlivé makrofibrily jsou mezi sebou spojeny proteinovým tmelem, který výrazně zpevňuje stavbu vlasu. V kortexu je obsaženo mnoho pigmentových zrn a je tedy posel barevnosti vlasu (Peterka, Kocourek, Podzimek, 2011, s. 18).

Medula je hlavní část vlasu neboli centrum (uprostřed), neplatí to ale pro všechny typy vlasů. Dlouhé vlasy ji mají jen v kořínku. Medula je tvořena keratinem, který má odlišné chemické složení než kortex (Peterka, Kocourek, Podzimek, 2011, s. 19).

Fyzikální vlastnosti vlasu

Tvarování vlasů je ovlivněno následujícími vlastnostmi vlasů:

- pružnost,
- tvárnost,
- tažnost,
- nasákavost.

Pružnost vlasu se dá vysvětlit jako stálost tvaru a pružnost tvaru neboli elasticita. Suché vlasy lze točit či ohýbat a pokaždé se vrátí do původního tvaru. Lokny a vlny můžete učesat nebo roztáhnout, a přesto se vrátí do původního tvaru (Hülsken a kol., 2005, s. 97).

Tvárnost vlasu se také nazývá plasticita. „U vodové ondulace se vlasy dostanou z elastického do plastického stavu uvolněním vodíkových můstků. Schnutím se vodíkové můstky opět uzavřou a vlasy dosáhnou zpět svého původního tvaru“ (Hülsken a kol., 2005, s. 98).

Tažnost znamená, že lze vlas natahovat, dokud se nepřetrhne. Pokud se natáhnutý vlas po uvolnění vrátí do původní polohy mluvíme o elastické roztažnosti. Pokud se vlas natáhne nad možnost elasticity o 10 až 30 % dojde k poškození keratinu a může dojít až k přetržení vlasu (Hülsken a kol., 2005, s. 98).

4 Dočasné tvarování vlasů

Dočasná tvarová technika úpravy vlasů je vodová ondulace, jejíž obliba byla na vrcholu především v třicátých letech 20. století v souvislosti s módními trendy (Polívka, 2010, s. 58).

Vodová ondulace je dočasné tvarování vlasů za pomoci vody, tepla a tlaku. Vodová ondulace využívá přirozených kvalit vlasů a fyzikálních vlastností – pružnost, tvárnost, plastičnost, elastičnost (Polívka, 2010, s. 58).

Způsoby tvarování vlasů:

- kroužkování vlasů – za pomoci hřebenu a prstů,
- natočení vlasů na natáčky různého průměru (velikostí),
- pokládaná vlna, kdy pomocí prstů, hřebene a pinetek tvoříme vlny,
- foukaná – sušení vlasů za pomoci vysoušeče.

Foukané tvarování vlasů je nejpoužívanější technika, která se provádí za pomoci hřebene, kulatého kartáče nebo přes prsty volně bez pomoci hřebene vysoušečem vlasů (fénem). Volbu techniky volíme podle přání zákaznice s ohledem na typ účesu a kvalitu vlasů (Polívka, 2010, s. 58).

Tvoření pěšinky

Pěšinka bývá nedílnou součástí účesu a je potřeba brát na ni zřetel na začátku tvorby účesu. Správné umístění záleží na přirozeném růstu vlasů a anatomie a tvaru obličeje zákaznice. Pěšinka nesmí působit rušivě a její správné umístění a provedení se kontroluje pohledem do zrcadla. Pěšinka se tvoří hřebenem se špičkou (Polívka, 2010, s. 63).

4.1 Kroužkování vlasů přes prsty

„Kroužkování vlasů je nejstarší a osvědčený způsob práce, kterým vznikají po usušení přirozené kadeře, lokýnky nebo vlny. Kroužky jsou vlny, které se tvarují prsty.

Rozlišujeme dvě základní techniky kroužkování: od pokožky a od hlavy (Hülsken a kol., 2005, s. 104).

Tato technika není vhodná pro vlasy kudrnaté a velmi dlouhé vlasy.

Rozlišujeme dva způsoby kroužkování:

- **Kroužkování od pokožky** – kdy vzniká objemný a hustý účes, čím větší objem tím větší musí být úhel mezi partií vlasů a hlavou kde průměr a tloušťka pramenu určuje objem účesu i jeho pružnost. Hřebenem oddělíme pramen vlasů o šířce asi dva cm, který rozčeseme do hladka poté těsně pod pokožkou hlavy pramen natáčíme na prst tak, aby konce směřovaly odspodu. Pramen vlasů točíme volně tak, aby šel sundat z prstu a těsně u hlavy je zajistíme pinetkou. Pramínek vlasů by měl být plochý, aby při obtáčení nedocházelo k deformaci kroužku.
- **Kroužkování od špiček** – výsledkem je plochý přiléhající účes. Špičky pramínek vlasů točíme prsty obou rukou do kroužků od spodu v ploché spirále a kroužek upevníme pinetkou (Polívka, 2010, s. 63).

4.1.1 Natáčení vlasů na natáčky

Natáčení vlasů na natáčky se hodí pro všechny typy a délky vlasů. Nejběžnější pomůckou jsou natáčky s různými průměry (32, 28, 24, 21, 18, 15 a 13 mm). Malý průměr natáčky rovná se velká pružnost a obráceně velký průměr natáček rovná se menší pružnost. Objem účesu nám určuje úhel pramene vlasů a vlasovou pokožkou.

Pro větší objem je potřeba natáčet pramen vlasů v pravém úhlu od hlavy, kdy palci obou rukou točíme vlas na natáče směrem k hlavě a upevníme pinetkou. Pokud se vlas natáčí víc k ostrému úhlu směrem k temeni, pak nevznikne u hlavy objem (Polívka, 2010, s. 68).

Natáčky se používají na umyté a lehce vysušené vlasy. Rovnoměrně a pečlivě rozčesané vlasy pomocí hřebene připravíme na tvar, do kterého se bude vlas natáčet. Natáčky mohou být kladeny za sebou v řadě, vedle sebe nebo do tvaru trojúhelníku.

Technika natáčení vlasů se často kombinuje s ostatními technikami jako je kroužkování či foukané sušení vlasů (Hülsken a kol., 2005, s. 106).

4.1.2 Pokládání vlna

Ručně pokládaná vodová vlna se provádí na mokré vlasy. Než se vytvoří první vlna je třeba dlaní ruky uvolnit přirozený spád vlasů. První vlna je v souladu směru růstu vlasů tedy buď pravá nebo levá strana (Hülsken a kol., 2005, s. 103).

„Pokud se vlny poskládají po celé hlavě, tak se vlna klade vždy z jedné strany na druhou. Teprve pak se začne s další vlnou do opačného směru. Vlny v požadovaném tvaru se upevňují pinetami nebo hřebínky na upevňování vodové vlny“ (Hülsken a kol., 2005, s. 103).

Mezi znaky pokládané vlny patří:

- Vlny tvoří souvislý půlkruh, oblouky vln se střídají oběma směry, oblouk vlny musí mít odpovídající hranu. Je-li hrana moc nízká, tak i vlna bude příliš mělká.
- Hřebínky na pokládanou vlnu jsou lehce zaoblené, mají řídké zuby a snadno se s nimi manipuluje, zasouváme jen do poloviny oblouku vlny (Polívka, 2010, s. 75).

4.1.3 Techniky foukání – sušení vlasů do tvaru účesu

Tímto způsobem vytváříme celou řadu účesů za pomoci kartáčů (kulatých, polokulatých s malým či větším průměrem). Velikost kartáčů určíme podle délky vlasů. Při foukání jsou vlasy mírně vlhké, oddělují se do sekcí pinetkami a vždy foukáme účes od spodní části hlavy. Při foukání je třeba oddělit vlasy do tenkých pramenů, ušetří to dobu foukání, celá procedura je mnohem preciznější a účes lépe drží požadovaný tvar. Vysoušeč vlasů (fén) držíme dostatečně daleko od hlavy a vždy směřujeme na foukaný pramen, je třeba dávat pozor na teplotu vzduchu vysoušeče. Na jemné vlasy se volí nižší teplota, na pevné zdravé se volí vyšší teplota vzduchu vysoušeče (Hülsken a kol., 2005, s. 107).

Tvarování u kořínků – tato metoda se používá při potřebě zvýšit objem vlasů od hlavy, nebo k zdůraznění některých partií jako třeba na temeni, když je týl plochý, či se zde nachází vlasový vír či oddělení pěšinky. U jemných vlasů se často nejdříve fouká do protisměru růstu vlasů a až poté se odfoukává po směru růstu vlasu (Hülsken a kol., 2005, s. 107).

Objemové foukání vlasů – získat objem vlasů při foukání lze docílit kulatým kartáčem, jehož velikost volíme podle délky vlasů. Velikost kartáče nám určuje budoucí objem vlasů. Čím víc foukáme vlasy do protisměru tím větší získáme objem vlasů, aby se do vlasů dostal pohyb a elasticita je nutné vlasy dotvarovat jehlovým kartáčem (Hülsken a kol., 2005, s. 108).

Tvarování účesu prsty – pro tuto techniku je nutné nejdříve vlasy předsušit a nechat ve vlasech pouze zbytkovou vlhkost. Vlasy se tvarují foukáním přes prsty, kdy tak dosáhneme ležérního účesu. Tato technika se většinou používá u velmi krátkých nebo vlnitých vlasů. Vlasy se mohou promačkávat nebo použít hřeben s širokými zuby na konečnou úpravu (Hülsken a kol., 2005, s. 108).

Sušení vlasů – doba sušení vlasů je závislá na délce a hustotě vlasů, ale také na schopnosti vlasu absorbovat vodu. Před samotným sušením je potřeba zkontrolovat uchycení natáček či kroužků. Vlasy zde chráníme sítkou, kterou upevníme na účes, síťka slouží jako ochrana před porušením účesu například rychlým proudem vzduchu (Polívka, 2010, s. 79).

Konečná úprava vlasů do účesu

Kartáčování patří mezi důležitou součást tvorby účesů. Přirozeným výsledkem je pak vzdušný, přirozený a celistvý účes. Vždy je nutné se přesvědčit, že vlasy jsou zcela suché a vychladlé, jinak vlasy po rozčesání ztratí svou pružnost i tvar.

Do konečné úpravy vlasů patří i tupírování vlasů. Tupírování je speciální technika k zvýšení objemu, pevnosti a vyčesání účesu do výšky. Úzký plochý pramen vlasů držíme dvěma prsty do výšky, druhou rukou, ve které máme tupírovací hřeben, zasuneme hřeben do pramenu asi tři cm od hlavy a jemnými pohyby nahoru a dolů vlasy shrneme do spodní části pramene. Takto pokračujeme buď po celé hlavě, nebo tupírujeme jen určité partie podle potřeby daného účesu. Následně použijeme fixační prostředek a vlasy uhladíme kartáčem do požadovaného tvaru (Polívka, 2010, s. 81).

4.1.4 Fixační produkty

K vytváření účesu používáme fixační přípravky, které zlepši jeho trvanlivost a stálost.

Jejich úkolem je:

- stabilizace účesu,
- ochrana vlasů před vnějšími vlivy (vítr),
- vyrovnání elektrizování vlasů,
- zvýšení lesku,
- zvýšení elasticity u suchých vlasů,
- větší objem.

Fixační produkty se v současné době podstatně liší svým složením, použitím a účinkem (Hülsken, a kol., 2005, s. 101).

Fixativy – bez obsahu vody

Vlasové oleje, brilantiny, pomády a vosky – fixační účinek je dosažen vytvořením tenkého tukového filmu na vlasu. Polívka (2010, s. 46) uvádí:

Brilantiny a pomády obsahují, vosk a minerální složky, dodávají intenzivní lesk a vlasy dobře drží při modelaci jednotlivých pramenů nebo celého účesu.

Vosk obsahuje přírodní i umělé vosky a tuky, glycerín, barviva. Vytváří vysoký lesk a dodává vlasům tvar a tím slouží k modelaci celého účesu nebo jednotlivých pramenů.

Vlasové oleje obsahují minerální olej (parafínový, vazelínový), tekuté estery, rostlinné oleje a slouží k uhlazení účesu.

Vlasové pasty, gummy, jejichž základní obsah tvoří rostlinné a minerální oleje tuky, vosky, parfémy a barviva, tvoří na vlasu tukový zpevňující film, zvyšují jeho hmotnost a působí jako izolační materiál. Používá se k zvýraznění jednotlivých partií účesu.

Fixativy s obsahem vody

Fixační krémy, gely, tužidla, laky na vlasy – všechny obsahují malé množství vody, fixační látky jsou buď přírodní (pektiny, algináty, tragant), syntetické (pryskyřice, kopolymery) a po rozpuštění v rozpouštědlech způsobí fixaci účesu.

Vlasové krémy mají spousty výhod: snadno se roztírají, nemastí tolik vlasy, a přitom velmi dobře tuží, dají se použít i na vlhké vlasy ke snížení poréznosti.

Gely na vlasy se aplikují (nanášejí) na suché nebo mokré vlasy. Obsahují vodu, filmotvorné (fixační) látky, alkohol 10 – 20 %. Smyslem je docílení mokrého efektu, po odpaření vody a filmotvorných látek zůstane na vlasech pružný, průhledný a lesklý film. **Druhy:** *kompaktní silný účinek, krémový normální účinek, tekutý mírný až slabý účinek.*

Některé fixativy mohou obsahovat pigmenty rozpustné ve vodě, které mohou krátkodobě tónovat vlasy (Polívka, 2010, s. 47).

Tužidla na vlasy

Jsou takové přípravky, které dodávají vlasům elasticitu, lesk, hebkost, objem. Vytváří na vlasu průhledný film, zajišťují trvanlivost účesu a chrání před povětrnostními vlivy, zlepšují strukturu vlasu a usnadňují česání. Obsahují: vodu, alkohol, filmotvorné látky, umělé pryskyřice rozpuštěné v alkoholu, které vytváří filmotvorné látky (rostlinného nebo syntetického původu – citronový nebo jablečný pektin, soli kyseliny alginové získané z mořských řas), ošetřující látky, UV-filtry, parfémy, dotyková barviva. Používají se na vlhké vlasy a aplikují se ve formě vodného roztoku nebo pěnového tužidla tvořeného aerosolem (Polívka, 2010, s. 47).

Laky na vlasy

Lak na vlasy je nejrozšířenější oblíbená forma vlasového zpevňovačla, které se nanáší pomocí mikroskopických kapek neboli sprejováním formou mechanického rozprašovače nebo tlakové lahve s ventilem. Spreje s hnacím plynem jsou hořlavé a je nutno při aplikaci větrat.

Oba druhy se vyrábí s různým tužicím účinkem: normální, středně silné, silné, ultra silné zpevnění. Tyto přípravky nemají dlouhý účinek a jsou snadno odstranitelné česáním nebo při mytí vlasů šamponem.

Složení těchto přípravků: filmotvorné (fixační) látky, pomocné přísady – modifikátory a plastifikátory, pryskyřice a parfém (Polívka, 2010, s. 48).

4.1.5 Ondulace železem

„Vynálezcem techniky ondulace železem byl Francouz Racul Marcel. Narodil se v roce 1852 v Chauvigny (Šoviny) v departementu de la Vienne (departman de la Vijen)“ (Polívka, 2010, s. 85).

„Počátek vynálezu ondulace železem se datuje přibližně k roku 1872. Světový rozmach této techniky nastal na začátku 20. století. Do Prahy ji přinesl v roce 1905 pražský kadeřník Adolf Koller“ (Polívka, 2010, s. 85).

Železa k ondulování vlasů se skládají ze dvou částí, jsou zabroušená a zakalená. Obě části jsou dobře pohyblivé a sedí v podélně vyfrézovaném otvoru, který umožňuje stisknout pramen vlasů rovnoměrně po celé délce. Při ondulaci se používají dvě železa na střídání: s jedním pracujeme a druhé se nahřívá. Železa mají několik tlouštěk podle potřeby kadeřníka. Důležitá pomůcka byl ohřívač želez (líhové ohřívače, plynové ohřívače, elektrické ohřívače). Teplota želez se určuje podle druhu vlasu, čím víc tlustý a zdravý vlas tím vyšší teplota a naopak. (Polívka, 2010, s. 86).

Elektrické ondulační železo

V současné době se používají ondulační železa pod různými moderními názvy: kulma, kulma kónická, krepovačka, žehlička na vlasy. Elektrickým ondulačním železem se vlasy dají natáčet oběma způsoby, jak na plocho, tak i spirálovitě, prožehlovat vlny nebo upravit jen některé partie vlasů. Ondulaci provádíme vždy na suché vlasy (Polívka, 2010, s. 95).

4.2 První pomoc

Kadeřník se ve své praxi pravděpodobně někdy setká se situací vyžadující poskytnutí první pomoci. Znalost první pomoci může zachránit lidský život. U stálých klientů je velká pravděpodobnost, že kadeřník má povědomí nebo informace o jeho stavu a může rychleji reagovat na danou situaci. Každý kadeřník by měl znát telefonní čísla na záchranou službu, a to buď číslo 155 nebo 112 (Janda, Valta, 2004, s. 86).

První pomoc rozlišujeme podle způsobu a úrovně:

- technickou – laickou,
- zdravotnickou,
- odbornou zdravotnickou.

Technická první pomoc odstraňuje příčinu, která ohrožuje zdraví nebo život jedince, jde o tzv. předlékařskou první pomoc. Např. uhašení hořícího oděvu nebo odpojení od elektrického proudu. Zde je potřeba rychlost, rozhodnost a účelnost laické osoby (Janda, Valta, 2004, s. 86).

Zdravotnická první pomoc se sestává z obeznámení se s rozsahem postižení, kdy se orientujeme pohledem, poslechem, čichem a pohmatem. Zachránce vyhodnocuje situaci a při příjezdu záchranné služby, či lékaře předává nezbytné informace o stavu pacienta (Janda, Vladimír Valta, 2004, s. 87).

Pohledem pozorujeme změny barvy obličeje, rtů, nehtů a změn výrazu obličeje. Také si všimáme polohy těla, hybnosti, gest, křečí, krvácení, rychlost a hloubku dýchání případně pomočení.

Poslechem hlídáme dýchání – pohyb hrudníku, sípání, chroptění. Pokud je postižená osoba při vědomí a komunikuje, tak se ptáme na potíže, bolesti a zda se může hýbat, zároveň si všimáme, jestli není dezorientovaný, zmatený, artikulace a její zřetelnost. Snažíme se vést uklidňující rozhovor.

Čichem, kdy vnímáme zápach v místnosti např. zápach dechu – aceton u diabetiků nebo alkohol.

Pohmatem sledujeme vlhkost kůže – pocení, teplota, otoky končetin:

- dech,
- srdeční tep,
- hlava – krk – páteř,
- hrudník – břicho,
- horní – dolní končetiny.

Podle stupně poškození především zajistíme:

- uvolnění dýchacích cest,
- zastavení silného krvácení,
- stabilizovaná poloha,

- protišoková opatření,
- zlomeniny improvizované znehybnění,
- popáleniny – dle rozsahu sterilní krytí,
- poleptání opláchnutí, nebo výplach očí.

4.2.1 Stavy ohrožující život

4.2.1.1 Šok

Život ohrožující stav, ke kterému může dojít buď po úrazu, nebo náhlém propuknutí nemoci. Jedná se o selhání krevního oběhu, což vede k poklesu krevního tlaku. Orgány a tkáně jsou nedostatečně zásobovány krví a vzniká hypoxie. Příčinou může být selhání srdce v důsledku srdečního infarktu, zásah elektrickým proudem, silná alergická reakce na lék, či anafylaktický šok na bodnutí hmyzem. Šok může, ale způsobit i krvácení nebo popáleniny. Příznaky jsou: neklid až úzkost, vlhká studená kůže – lepkavý pot, bledost kůže a spojivek, žízeň, zrychlený nepravidelný tep, poškozený může upadat do bezvědomí, případně může nastat zástava dechu a krevního oběhu (Janda, Valta, 2004, s. 88).

Protišoková opatření tzv. 5 T

Pravidla 5 T jsou základní orientační pravidla, která nám udávají postup ošetření.

Teplo – pokusit se zachovat vlastní teplo zraněného, pokud je to možné použít alufolii, nenechávat zraněného ležet na studené zemi, a to ani v létě.

Tekutiny – nepodávat tekutiny ústy, žízeň tlumíme zvlhčením rtů a jazyka obkladem.

Ticho - pacienta se snažíme uklidnit a zajistíme mu klid a klidným hlasem udržujeme s pacientem kontakt do příjezdu zdravotníků.

Tišení bolesti – bolest tlumíme především znehybnění pacienta, pacient si sám vybere polohu, ve které je mu nejlépe. Léky žádné nepodáváme.

Transport – musí být vždy šetrný a sami ho neprovádíme. Na nosítkách by měla být hlava pacienta niž než tělo.

4.2.1.2 Dušení a zástava dechu

Příčiny dušení:

Vnější – zapadlý jazyk nebo cizí těleso, krev, zvratky, které znemožňuje přístup vzduchu do plic.

Vnitřní – otok, který může vzniknout alergickou reakcí nebo otravou.

Odstranění cizího tělesa provádíme opatrně tak, abychom předmět neposunuli ještě hlouběji například: zubní protéza, zub či u dětí drobné hračky. Pacienta položíme na bok a obličej směřuje k zemi, aby případný obsah úst pacient nepozřel. Uvolnit těleso můžeme několika údery do zad, kdy ve stoje pacienta lehce předkloníme přes ruku a druhou rukou, plochou dlaně vedeme 3 až 5 úderů mezi lopatky.

Zástava dechu – neboli neodkladná resuscitace (dýchání z plic do plic).

Pacientovi zakloníme hlavu a očistíme dutinu ústní. Prsty jedné ruky stiskneme nos pacienta a zhluboka se nadechneme, přitom svá ústa pevně přitiskneme na ústa pacienta a vydechneme vzduch do jeho plic. Současně kontrolujeme hrudník pacienta, jestli se zvedá, pokud ne, upravíme záklon hlavy. Tento postup opakujeme rychlostí 1 vdech za 5 sekund nebo 12 vdechů za minutu (Janda, Valta, 2004, s. 90).

Zástava krevního oběhu – zástava oběhu krve nastává v důsledku poškození či nesprávné funkce srdce. Nejnebezpečnější je pro mozek, kdy dochází k trvalým následkům už po 5 minutách. Příčinou může být: akutní infarkt myokardu, poruchy srdečního rytmu (arytmie), krvácení, dušení.

Postup při první pomoci – postiženou osobu uložíme na pevnou podložku (podlahu), nohy dáme (podložíme batohem) do zvýšené polohy. Rukou nahmatáme konec hrudní kosti a na šířku dvou prstů přiložíme hřbet dlaně do středu hrudníku. Poté překryjeme obě své dlaně a propleteme prsty mezi sebou, nakloníme se nad hrudník postiženého a naše paže směřují kolmo dolů k páteři. Ke stlačení využíváme svou vlastní hmotnost, hloubka stlačení je 4–5 cm. Nepřímá srdeční masáž se používá zároveň s dýcháním z úst do úst v cyklu 2 vdechy na 15 stlačení (rázy), po 4 cyklech kontrolujeme postiženého, jestli se neobnovil jeho vlastní tep, ale nesmí se přerušit na víc než 5 sekund. To platí, když resuscituje jedna osoba (Janda, Valta, 2004, s. 95).

4.2.1.3 Krvácení

Krvácení je stav ohrožující život. Dělí se na vnější a vnitřní a podle typu jej rozlišujeme na:

- krvácení tepenné – jasná červená krev, vytéká v rytmu srdce,
- krvácení žilní – tmavá krev tekoucí trvale,
- vlásečnicové – není vážné,
- smíšené – kombinace žilní i tepenné, prioritně ošetřujeme tepenné krvácení.

Tepenné krvácení ohrožuje život člověka nejvíce. Při první pomoci tlačíme prsty nebo dlaň přímo v ráně, druhotně použijeme tlakový obvaz a v krajní nouzi lze použít zaškrcovadlo.

Žilní krvácení – příčinou můžou být křečové žíly, řezná a bodná poranění. Pokud není končetina zlomená, tak ji dáme do zvýšené polohy, uvolníme oděv, přiložíme tlakový obvaz a zajistíme protišoková opatření.

Vlásečnicové krvácení vzniká při odření, škrábnutí a říznutí. Je to povrchová rána a nebývá to závažné poranění. První pomoc je řádná dezinfekce rány, přiložení krycího obvazu nebo náplastí s polštářkem (Janda, Valta, 2004, s. 98).

Krvácení z nosu – je lehké celkem běžné krvácení. Příčinou může být snížená krevní srážlivost, vysoký krevní tlak, úraz nebo nadměrné smrkání. Při první pomoci postiženého posadíme a v lehkém předklonu mu stiskneme nosní dírky. Na zátylek, čelo a nos dáme studený obklad. Pacient musí dýchat ústy, nesmí smrkat a případnou krev z úst plive nepolyká. Krvácení by se mělo zastavit asi do 10 minut, pokud se nezastaví voláme ZZS.

Krvácení se zvukovodu – bývá následkem těžkého poranění hlavy, postižený bývá většinou v bezvědomí. První pomoc je přiložení sterilního krycího obvazu, zajistíme protišoková opatření a přivoláme ZZS (Janda, Valta, 2004, s. 103).

4.2.1.4 Rány a poranění

Jde o porušení celistvosti kůže a sliznice na povrchu těla. Poranění ohrožuje postiženého vykrvácením, infekcí nebo porušením funkce orgánů.

Rány dělíme na:

- mechanické – bodné, sečné, řezné, tržné, tržně zhmožděné, střelné, pokousání, odřenininy,
- teplo – popáleniny, omrzliny, opaření,
- chemické látky – poleptání.

Vnější poranění – způsobené nožem, nůžkami apod. ošetříme zastavením krvácení, šetrně se odstraní nečistoty, ale pevně zaklíněná tělesa se nevynávají. Je třeba přiložit sterilní krytí, které se zajistí obinadlem, znehybnit postiženou část těla, zajistit protišokové opatření a počkat na příjezd ZZS. Doporučuje se přeočkovat proti tetanu (Janda, Valta, 2004, s. 105).

Vnitřní poranění – poranění vnitřního charakteru vzniká tupým úderem při domácí práci, nebo jako pracovní úraz či při dopravní nehodě. Pro laickou první pomoc nám stačí znát základní dělení těchto poranění: poranění hlavy, hrudníku a břicha. V takovém případě okamžitě voláme ZZS, raněného uklidňujeme a nepodáváme žádné jídlo ani pití. První pomoc: nasadíme si rukavice, raněného uložíme do vhodné polohy, dezinfikujeme ránu, přiložíme sterilní krytí a obvážeme a znehybníme postiženou část těla, dále se provedou protišoková opatření a čeká se na příjezd ZZS (Janda, Valta, 2004, s. 107).

4.2.1.5 Popálení a opaření

Popálení nebo opaření vzniká působením vysokého tepla na povrch těla. Taková poranění jsou vážná a mohou ohrozit život. Popáleniny jsou nejčastěji způsobené ohněm, horkým předmětem, elektrickým proudem, bleskem, třením nebo horkou polévkou či nápojem. Opaření vzniká například vařící vodou nebo horkou párou.

Popáleniny dělíme podle poškození tkáně do tří skupin:

- 1. Stupeň popálení** – je povrchové poranění kůže, které se vyznačuje zarudnutím kůže, kůže je překrvená a bolestivá, citlivá, lehce pálí. Stačí chladit 15 až 20 minut, nemusíme použít obvaz.
- 2. Stupeň popálení** – je už hlubší, zarudnutí kůže, naskakují puchýře, palčivá bolest a při poranění větší plochy může vyvolat šok.
- 3. Stupeň popálení** – vzniká vlivem přímého ohně, žhavých kovových věcí nebo elektrického proudu. Vzniká zde nejhlubší poranění kůže, ale i podkoží, kůže je bílá a objevují se příškvary, může dojít ke zničení nervových zakončení v kůži a pak tyto popáleniny nebolí.

První pomoc: Okamžitě přerušíme působení tepla tzn. odtáhnout postiženého od zdroje tepla, uhasíme oděv, pokud to půjde svlékneme oděv. Přiškvařený oděv se nestrhává, ale opatrně odstrihuje, sundáme z postižených míst např. i šperky. Postižená místa, plochy dostatečně chladíme, poté překryjeme sterilním obvazem. POZOR popálená místa nikdy ničím nemažeme a ani nezasypáváme. Do příjezdu ZZS kontrolujeme postiženému vědomí a kvalitu dechu (Janda, Valta, 2004, s. 111).

Poleptání

K poleptání dochází při kontaktu kůže s kyselinou, žíravinou nebo zásadou. V kadeřnických salonech se pracuje s peroxidem vodíku, jehož silnější koncentrace se chová jako kyselina a může poleptat kůži a sliznici.

Mezi příznaky patří: svědění, pálení, zbělení, změna barvy kůže nebo sliznice, dýchací potíže.

První pomoc: svléknout potřísněný oděv, ale ne přes hlavu, postižené místo oplachujeme proudem vlažné vody, min. 20 minut, poleptanou kůži je třeba zakrýt sterilním obvazem a vyhledáme lékařskou pomoc, případně voláme ZZS (Janda, Valta, 2004, s. 112).

4.2.1.6 Náhlé změny zdravotního stavu

Mdloby – vznikají jako následek nedostatečného prokrvení mozku neboli ztráta vědomí na krátkou dobu. Nejčastěji vzniká nízkým krevním tlakem, v těhotenství, cukrovce, ale také souvisí s psychickým stavem a nadměrným stresem.

Příčiny: delší pobyt v teplém a nevětraném prostoru s vydýchaným vzduchem. Únava, nedostatek spánku, hlad, žízeň, náhlý rychlý pohyb např. ze sedu do stoje.

První pomoc: postiženého buď posadíme nebo položíme do vodorovné polohy a podložíme nohy, uvolníme oblečení, zajistíme čerstvý vzduch, kontrolujeme stav vědomí a dýchání. Pokud je postižený stabilní, můžeme mu dát po douškách studenou vodu (Janda, Valta, 2004, s. 117).

Diabetické a hypoglykemické kóma – diabetes mellitus, též známá jako **cukrovka** – postihuje děti i dospělé, je to nemoc poruchy látkové výměny, kdy se v těle sníží produkce inzulínu hormonu, který reguluje hladinu cukru v krvi. Nadbytek cukru v krvi může vyvolat diabetické kóma, a naopak pokles hladiny cukru v krvi vyvolává hypoglykemické kóma.

První pomoc: **Diabetické kóma** – při bezvědomí zajistíme dýchací cesty postiženého a stabilizujeme jeho polohu. Nic nepodáváme a voláme ZZS. **Hypoglykemické kóma** – postiženému můžeme podat sladké pití, sušenku, cukr nebo něco v čem je cukr (Janda, Valta, 2004, s. 120).

Epilepsie – neboli padoucnice je onemocnění dětí i dospělých a projevuje se záchvaty, dočasnou změnou vědomí, vnímání, chování, hybnosti. Je to chronické neurologické onemocnění. Záchvaty většinou může vyvolat blikající světlo nebo alkohol. *Příznaky* – náhlý pád k zemi, kroutivé škrabavé křeče po celém těle, zorničky rozšířené a nereagující na světlo, hlasité a chrčivé dýchání, zvýšené slinění, krátkodobá zástava dechu, pomočení, popř. pokálení. Postižený se po probuzení cítí zmateně, ale to po chvíli odezní a vrátí se k plnému vědomí.

První pomoc – postiženého položíme na podlahu mimo dosah věcí, o které by si mohl ublížit, do úst musíme vložit kapesník nebo pásek mezi zuby, aby si nepřekousl jazyk a případně aby mu nezapadl do krku. Po záchvatu je postižený unavený a chce se mu

spát, je dobré volat rodinu, a pokud to není možné, tak ZZS (Janda, Valta, 2004, s. 122).

Celkové přehřátí organismu – je stav, při kterém nekontrolovatelně stoupá teplota těla. Vzniká většinou v teplém a vlhkém prostředí, v horkém prostředí při bezvětrí. Dochází k odpařování potu z těla a následně se tělo přehřeje. Např. v létě na koncertech, trzích a místech s vysokou koncentrací osob na jednom místě. *Příznaky* – horká a silně zpcená kůže, dech se zpomaluje, úporná bolest hlavy s pocitem slabosti až malátnosti, velká žízeň.

První pomoc – postiženého přesunout na chladné a větrné místo, uvolnit oděv, přikládat studené obklady nebo použít sprchu či led. Zajistíme příjem studených nápojů případně minerálku nebo vodu se solí (Janda, Valta, 2004, s. 127).

Lékárnička první pomoci

Obsah lékárničky je základní a je potřeba ji doplnit podle potřeby a povahy provozovny. Lékárničku je potřeba jednou ročně kontrolovat a doplňovat. Základní vybavení je: hydrofilní obinadlo, hydrofilní gáza, hotový obvaz, trojcípí šátek, pružné obinadlo, obvazová vata, rychloobvaz, spofaplast, leukopor, dezinfekční prostředky, analgetika, resuscitační rouška, rouška PVC, pinzeta, nůžky, spínací špendlíky, teploměr, vanička na výplach očí, gumové zaškrcovadlo, rukavice. Lékárnička by měla být na dobře viditelném a přístupném místě (Janda, Valta, 2004, s. 128).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Pracovní listy teoretického a praktického vyučování, výuková jednotka „Dočasné tvarování vlasů“

5.1 Nácvik vodové ondulace v praxi.

Nejprve dáme zákaznici ochranné prádlo (ručník, pláštěnka) a umyjeme vlasy. Vlasy se myjí dvakrát, poprvé krátce na odstranění nečistot, po druhé je mytí delší, provádíme zároveň masáž hlavy (pokožky), poté opláchneme šampon a nanese kondicionér nebo masku podle diagnózy vlasu a necháme působit 1 - 20 min. Důkladně umyté vlasy osušíme ručníkem. Následně vlasy šetrně rozčešeme, nanese fixační produkt (pěnové tužidlo) a vlasy můžeme natáčet na natáčky do tvaru účesu na přání zákaznice. Podle délky vlasu zvolíme velikost natáčky. Oddělování vlasů se provádí na šířku natáčky a tloušťka pramenu podle průměru natáčky (zhruba 0,5 až 1 cm). Každý pramen se musí důsledně rozčesat a pevně držet levou rukou, pravou rukou přiložíme natáčku ke konečku vlasů a postupně a plynule točíme vlasy směrem k hlavě. Natáčky musí být pokládány ve směru růstu vlasů, velikost natáčky se může střídát podle potřeby. Natáčky se uchycují pinetkou, ale novější model natáček je navrhnut na bázi suchého zipu a ty drží samy. Po natočení celé hlavy přikryjeme vlasy ochrannou síťkou a zákaznici posadíme pod sušící helmu. Doba sušení je závislá na délce a hustotě vlasů, přibližně 30 až 45 minut. Po vysušení necháme vlasy na pár minut vychladnout, sundáme síťku, natáčky a pinetky. Vlasy rozkartáčujeme po celé délce a všemi směry, abychom odstranili pěšinky vzniklé natáčkou. Do konečné úpravy patří technika zvaná tupírování vlasů a slouží ke zvýšení objemu vlasů od pokožky hlavy. Pomocí kartáče a plochého hřebene vlasy uhladíme do konečného účesu a zafixujeme pomocí laku.

Pomůcky, nářadí: ploché hřebeny z tvrzeného kaučuku, které jsou pevné a antistatické se zaoblenými hroty, řídkozubé hřebeny, hřeben se špičkou, hustý kartáč na vlasy, natáčky různých průměrů, pinetky, ochranná síťka, ručník, pláštěnka a sušící helma.

Postup vodové ondulace obrázky 1 až 11.

1.

2.

3.

4.



Zdroj: vlastní foto

5.

6.

7.

8.



Zdroj: vlastní foto

9.

10.

11.

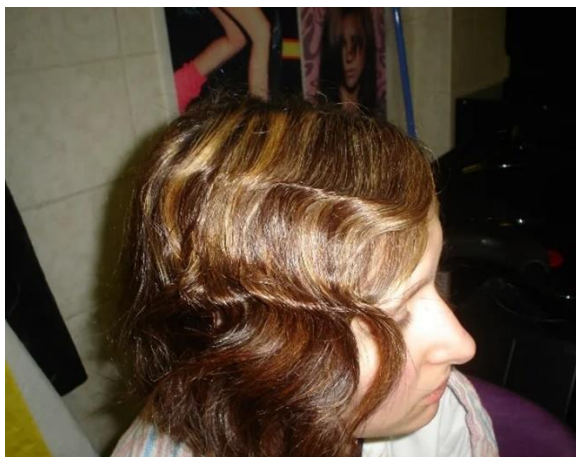


Zdroj: vlastní foto

5.2 Návnik ručně pokládané vodové vlny a kroužkování vlasů přes prsty v praxi

Pokládanou vlnu tvoří žáci na mokřých vlasech do tvaru vln, vždy podle směru růstu vlasů. Vlny tvoří pomocí prstů a hřebene do tvaru půlkruhu a oblouky vln se střídají po směru. Výška hrany nám určí i její hloubku, vlna musí mít ostrou hranu. Vlnu zpevníme speciálním na plocho podélným skřípцем. Tato technika je velmi náročná a precizní, nejlépe se tvoří na vlnitých vlasech. V dnešní době se dělá ojediněle jen na plesy. Pomůcky: ručník, pláštěnka, plochý hřeben, dlouhé pinety, fixační produkty, sušící helma.

Obrázek č. 12 konečná podoba pokládané vlny. Obrázek č. 13 uchycení pinet.



Zdroj: vlastní foto

Technika kroužkování

Žáci umyté a ručníkem prosušené vlasy rozčesou a nanasou fixační přípravek (pěnové tužidlo), hřebenem nebo dlaní ruky vytvoří pěšinku. Hřebenem se špičkou oddělují pramínky, asi 1 až 2 cm. Kroužkují buď od hlavy do objemu, nebo od špiček tzv. ploché kroužkování. Pramén vlasů točí na prst a následně ho z prstu stáhnou a připevní pinetkou směrem do středu. Při obtáčení musí být pramen vlasu plochý. Pinetka se nesmí dávat přes celý kroužek, byl by vidět otlak pinetky.

Ukázka práce a nářadí viz foto

Obrázek č. 14 kroužkování.



Obrázek č. 15 pomůcky



Obrázek č. 16 kroužkování, konečná úprava.



Zdroj: vlastní foto

5.3 Návnik techniky ondulace elektrickým železem v praxi

V dnešní době se používají různá elektrická ondulační železa různých značek, ale i tvarů, která jsou opatřena termostatem, takže se snadněji hlídá bezpečná teplota přístroje. Vzhledem k tomu, že takový přístroj má teplotu regulovanou od 180 do 230 stupňů, musí se přísně dodržovat bezpečnostní předpisy. Z bezpečnostních důvodů si žáci tyto techniky zkouší nejdříve za pomoci studeného přístroje.

Návnik ondulace železem provádí žáci na suchých vlasech. Nejprve zvolíme požadovaný účes a k tomu následně pomůcky. Mezi takové pomůcky řadíme klasickou kulmu, kónickou kulmu, žehličku na vlasy, krepovací žehličku. Pokud je potřeba tak nejdříve hřebenem učešeme pěšinku do tvaru účesu, následně vlasy rozdělíme do několika sekcí a vždy začínáme natáčet či žehlit od spodních partií. Spirálovité natáčení se dělá kónickou kulmou, kdy pramen vlasů natáčíme od hlavy po konec pramene vlasů a podle doby působení bude pevná i spirála vlasů. Jednou rukou držíme kulmu a druhou pramen vlasů, z důvodu ochrany před spálením se musí používat tříprstá rukavice. Klasická kulma má na přidržení patku, která se ovládá palcem a tudíž pramen vlasů nedržíme druhou rukou.

Ondulační železo zvané žehlička (hladicí železo) se používá také na suché vlasy, i zde je postup stejný. Žehlička se skládá ze dvou plochých ramen, kdy mezi ramena vložíme pramen a od hlavy po konečky několikrát přejedeme. Po protažení žehličkou pramen vlasů vždy zůstává na plochém hřebeni a docílíme tak hladkého a rovného účesu. Pokud ovšem projedeme pramen vlasů vnitřní stranou přes hranu, tak nám vznikne jemná přirozená vlna. Tato technika se používá jako konečná doúprava účesu na zvýraznění některých partií.

Krepovací kleště používáme stejně jako žehličku na vlasy, ale tato technika je natolik výrazná, že se používá hlavně ke zvýšení objemu vlasů od hlavy u náročné účesové tvorby a občas pro zvýraznění některých partií.

Pomůcky: různé druhy ondulačních želez, fén, kartáče, hřebeny, pinety, ručník, pláštěnka, fixační produkty.

Obrázek č. 17 lokny ve výčesu.



Obrázek č. 18 lokny na volno.



Zdroj: vlastní foto

Pracovní nářadí a jejich druhy.

Obrázek č. 19 ondulační železa.



Obrázek č. 20 kulaté kartáče, kartáče.



Obrázek č. 21 volné natočení žehličkou.



Obrázek č. 22 tři techniky ondulace horkým železem.

První pramen je volné natáčení přes žehličku, druhé jsou spirálová vlna kulmou a třetí technika je krepování vlasů.

V odborné praxi je nutné dodržovat pravidla bezpečnosti BOZP. Při manipulaci s elektrickými spotřebiči je důležité dodržovat bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Před každým použitím je také nutné zkontrolovat kabely od spotřebičů a pravidelně kontrolovat zásuvky. Bezpečnost na pracovišti zajišťujeme nejen pro zaměstnance, ale i pro zákazníky. Je nutné mít zdravotně nezávadné pracoviště, dodržovat hygienické předpisy, předcházet pracovním úrazům (suchá podlaha, dostatečně větrat, lékárnička na viditelném místě, před barvením dělat zkoušku citlivosti, při trvalé ondulaci vědět, jestli klientka netrpí na nízký nebo vysoký tlak).

5.4 Náročná účesová tvorba v praktické výuce

Náročné účesy tvoříme především k nějaké slavnostní příležitosti, jako jsou plesy, divadla, svatby. Takový účes má zákazníci reprezentovat a má podtrhnout osobnost dané osoby. Účes se dá vytvořit ze všech délek i kvality vlasů, záleží na šikovnosti a fantazii kadeřníka. Účes může ovlivnit střih vlasu, ale zároveň i vhodná barva může podtrhnout celkový ráz účesu.

Pro tvorbu účesu potřebuje kadeřník znát podstatné informace: pro jakou bude příležitost, jaké bude mít klientka šaty (rukávy, odhalená ramena, tenká ramínka, vázání za krk, barva šatů), šperky a doplňky, kde se bude např. svatba konat: úřad, zámek, zahrada), sportovně založená zákaznice zřejmě nebude chtít příliš náročný účes. Znat zákaznici delší dobu je při této práci značnou výhodou. Také je potřeba se zákaznicí domluvit, jestli se budou používat vlasové příčesky, ozdoby (květiny, šperky) nebo závoj a jeho uchycení (ne temeni hlavy nebo pod temenem hlavy kvůli kompozici účesu). Pokud neznáme zákaznici je potřeba si domluvit konzultace a v případě potřeby i zkoušku. Je dobré upozornit zákaznici, aby si na den česání oblékla něco na rozepínání, aby doma při převlékání se do šatů neporušila účes přetahováním trička přes hlavu s novým účesem.

Postup práce: Umyté, vyfoukané nebo natočené vlasy nejdříve po celé hlavě natupírujeme a lehce nalakujeme. Tupírování docílíme tím, že v jedné ruce držíme pramen vlasů směrem na horu a druhou rukou tupírovacím hřebenem stlačujeme vlasy směrem dolů k pokožce hlavy. Natupírované vlasy lehce uhladíme, nerozčesáváme a

oddělíme do sekcí, kdy partie okolo čela a uší necháme volně podél obličeje, připevňují se až v konečné fázi. Zbytek vlasů se upevňuje podle kompozice účesu, pokud je účes (drdol) vyčesaný, tak pomocí gumičky, sponek nebo drátěnky do drdolu upevníme těsně pod temenem hlavy, kde následně přidáváme jednotlivé prameny vlasů a tvoříme kompozici účesu. Během celého procesu udržujeme oční kontakt s odrazem zrcadla, kde vidíme případné nesrovnalosti. Účes v průběhu práce lakujeme, uhlazujeme či jinak fixujeme. Tvorba takového účesu trvá 2 až 3 hodiny.

Nářadí a pomůcky: hřebeny, kartáče, pinetky, sponky, perka a vlásenky různých velikostí a barev, kulma, fén, fixační produkty, třpytky ve spreji, různé dekorace.

5.4.1 Pomůcky a dekorace k účesům

Obrázek č. 23 svatební ozdoby.



Obrázek č. 24 látková ozdoba.



Obrázek č. 25 živé květy.



Obrázek č. 26 živé květy, listy.



Obrázek č. 27 perka, vlásenky.

Obrázek č. 28 druhy pinetek a skřípců.



Zdroj: foto vlastní

Náročná účesová tvorba: ukázka viz obrázek 29 až 37.

Obrázek č. 29.

Obrázek č. 30.

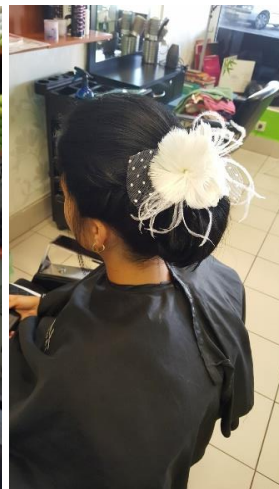
Obrázek č. 31.



Obrázek č. 32.

Obrázek č. 33.

Obrázek č. 34.



Obrázek č. 35.

Obrázek č. 36.

Obrázek č. 37.



Zdroj: vlastní foto

Na oživení účesu můžeme použít různé barvy ve spreji viz foto, zde použity tři odstíny a třpytky ve spreji. U této metody je nutné mít ochranou pláštěnku na oblečení a ideální je tuto úpravu dělat venku (barevná podlaha).

Obrázek č. 38 účes zvýrazněný barvou.



Svatební závoj se dává buď na temeno hlavy nebo pod, záleží na kompozici účesu a délce závoje.

Obrázek č. 39 uchycení závoje.

Obrázek č. 40 uchycení závoje.



Zdroj: vlastní foto

5.5 Tvorba pracovních listů

Čapek (2015, str.124) podal definici pracovních listů jako skupinu úkolů, cvičení, obrázků, které slouží k samostatné práci žáka. Pracovní listy mohou používat jednotlivci, ale i dvojice či skupiny. Z pracovních listů lze sestavit i pracovní sešit.

Pracovní listy patří mezi didaktické prostředky učení, je to metoda práce buď s tištěným textem nebo v elektronické podobě. Pracovní listy slouží jako rozšiřující materiál a pomůcka jak pro učitele, tak pro žáky. Zpravidla to bývá jedna strana úkolů nebo doplňovaček (Mrázová, 2013, str. 8).

Pracovní list pro samostatnou práci žáka musí mít jasný cíl, aktivitu, instrukce a dle Mrázové (2013, str. 9) mají být přehledné a jednoduché.

Při tvorbě je nutné sledovat cílovou skupinu žáků, obsah, cíle, téma. Obtížnost pracovních listů je třeba volit dle pokročilosti žáků a jejich vědomostí (Mrázová, 2013, str. 26).

Výhodou pracovních listů je finanční dostupnost, vícenásobné využití ve výuce, možnost psaní vlastních poznámek a přenositelnost (adaptační víkend, lyžařský výcvik, výstava, exkurze nebo přenos z teoretické výuky do odborné výuky či odborné praxe).

Nevýhodou je časová náročnost přípravy, nutná znalost práce s počítačovou technikou a znalost programů.

5.5.1 Pracovní list č. 1: Technologické cvičení – ondulace elektrickým železem

Nácvik dovednosti

Metoda instruktáže: každý žák si připraví cvičnou hlavu, pracovní nástroje (kartáče, hřebeny, pinetky, ondulační železo (kulma), fixační prostředky, ochranné pomůcky.

Pozor na BOZP, ondulační železo musí být na nehořlavé podložce, dbát na zvýšenou pozornost, vysoká pravděpodobnost popálenin.

- Žák se bude učit spirálové natáčení vlasů nejprve studeným přístrojem, po získání zručnosti se bude snažit o spirálové natočení s horkým ondulačním železem.
- Žák nejdříve rozčese vlasy na cvičné hlavě a rozdělí je do čtyř sekcí, spirálové natáčení se vždy provádí od spodní části hlavy a postupně se z vrchu přidávají další prameny vlasů, takto natočíme všechny vlasy.
- Poté žáci vytvoří dvojice a spirálové natáčení vlasů vyzkouší na sobě.
- Osvojením této klasické úpravy vlasů si osvojí hbitost prstů, uvolnění zápěstí a zjistí rozdíl mezi vlasy přírodními a umělými.
- Žák do pracovního listu popíše rozdíl práce na pravém a umělém vlase.



Popiš rozdíl při práci na pravých a umělých vlasech:



5.5.2 Pracovní list č. 2 Žáci si ve dvojicích vyzkouší dotazník



- ❖ Otázky pro zákazníka
Kdy jste si naposled myl/a vlasy? -----

- Jak často si myjete vlasy? -----

- Jaké máte problémy s vlasy? -----

- Jaké byly provedeny chemické úpravy? -----
-

❖ Posouzení vlasové pokožky

Produkce mazu na hlavě:

- normální,
- slabá, vlasy velmi suché,
- vlasy mastné, olejovité,
- vlasy mastné, voskové.

Lupy:

- mastné lupy,
- rohovinové lupy.

Změny vlasové pokožky: -----

Jiné: -----

❖ Posouzení stavu vlasů – vzhledu:

- suché vlnité
- suché rovné
- matné bez lesku
- lesklé, mastné
- matně lesklé
- barvené
- melírované
- trvalá ondulace
- přírodní
- jemné
- pevné až tvrdé

Závěry:

Doporučení následujících produktů: -----

5.5.3 Pracovní list č. 3. Žák podle tvaru obličeje navrhne, domaluje a popíše účes



Kulatý:



Oválný:



Srdce:



Trojúhelník:

5.5.4 Pracovní list č. 4. Žáci, nebojte se jejích vlasů, u každé kudrlinky opakujte vzor stínování.



5.6 Shrnutí výsledků pracovních listů

V rámci praktické části, jsem navrhla své pracovní listy pro použití v oboru vzdělávání 69-51-H/01 Kadeřník, které jsou určeny pro žáky 1. ročníku s cílem opakování probraného učiva týkajícího se dočasného tvarování vlasů, technologického cvičení, vodové ondulace, pracovních pomůcek, opakování učiva, dotazníku pro klienty, fixativních produktů, vlasové kosmetika a výtvarné výchovy. Při dialogu nebo diskuzi s žáky vyplynulo, že k opakování, prověřování učiva mají raději pracovní listy než klasické písemné zkoušení. Tato forma je pro ně zábavná, lépe si pamatují učební text a následně si i vybavují učební látku. Pro žáky s poruchami učení je tato aktivizační metoda jednodušší a v pracovních listech se snadněji orientují. K pracovním listům jsem doplnila pár didaktických testů s možností stručné odpovědi a doplňovací, které slouží ke zjišťování úrovně zvládnutí učiva žáků.

6 Didaktické testy jako zpětná vazba

6.1 Didaktický test se stručnou odpovědí č. 1 – Opakování učiva

1. Charakterizujte podstatu vodové ondulace:



2. Kdo vynalezl ondulaci železem?



3. Vyjmenujte techniky vodové ondulace:

4. Jaké vlastnosti vlasu využívá vodová ondulace:

5. Ve kterém roce nastává popularita ondulace železem?

6.2 Didaktický test se stručnou odpovědí č. 2 – opakování učiva

1. Jaké jsou nejdůležitější znaky pokládané vodové vlny?



2. Popiš kroužkování od špiček a od pokožky.



3. Co určuje průměr natáček?

4. Jaké známe techniky foukání vlasů?

5. Čeho dosáhneme tupírováním?



6.3 Didaktický test se stručnou odpovědí č. 3 - Vlasová kosmetika



1. K čemu slouží vlasová kosmetika?

2. Co znamená kvalita vlasu?

3. Kolik vlasů denně vypadne?

4. Jak dlouho zůstane vlas v pokožce poté, co odumře?

5. Která forma péče o vlasy je nejčastější?

6. Na co jsou určeny vlasové kúry?

7. Co je úkolem regeneračních přípravků?

8. Co jsou vlasové vody a tonika?

9. Jaké známe druhy masáže pokožky?

10. Co obsahují regenerační přípravky?

11. Jak ošetříme vlasy se sklonem k maštění?



6.4 Didaktický test se stručnou odpovědí č. 4 - Fixační prostředky

- V čem spočívá účinek fixativů bez obsahu vody

- Popiš použití Brilantin a pomád

- Popiš použití vosku

- Jaký účinek mají gely na vlasy

- Jakou výhodu má pěnové tužidlo


- Jakou přednost mají vlasové krémy

- Jaké kategorie má lak na vlasy

- Popiš rozdíl mezi voskem a gelem

- Popiš rozdíl mezi tužidlem a lakem na vlasy

6.5 Didaktický test přiřazovací č. 5 - přiřad'te pomůcky

Vodová ondulace:

Žehlení vlasů:

Foukání vlasů:

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Dočasné tvarování vlasů: analýza tematického celku a tvorba pracovních listů“ byla navržena pro žáky středních škol oboru 69-51-H/01 Kadeřník. V teoretické části byla popsána historie oboru kadeřník, obor kadeřník a jeho význam. Dále vlastnosti vlasů důležité pro dočasné tvarování vlasů a jejich techniky jako jsou: kroužkování vlasů přes prsty, vodová ondulace, pokládaná vlna, techniky ondulace železem, fixační produkty a první pomoc.

V praktické části byla představena výuková jednotka techniky vodové ondulace v praxi, pokládané vlny a kroužkování s fotonávodem a ukázkou pomůcek k tvorbě účesů. Dále techniky ondulace elektrickým železem v praxi a názorné ukázky. Poslední výuková jednotka patřila náročné účesové tvorbě zaměřené na svatební účesy.

Součástí praktické části jsou pracovní listy, které budou využívány k ověřování znalostí žáků. Pracovní listy patří mezi moderní didaktickou pomůcku. Při jejich tvorbě jsem zjistila, jak moc jsou učebnice učebnice pro obor kadeřník zastaralé, např. Technologie I je stará 35 let. Pracovní listy jsem vytvořila pro teoretickou i praktickou výuku technologie, materiály, pomůcky, vlasová kosmetika a výtvarná výchova. Ukázalo se, že pracovní listy plní svůj účel a myslím si, že z listů by šel sestavit pracovní sešit jako doplněk učebnic.

Kadeřnický obor se vyvíjí velmi rychle, a proto je důležité sledovat poslední technologické novinky a chodit na školení, protože v tomto oboru se vlastně studuje celoživotně. Péče o krásu bude vždy naplní obor kadeřník.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

1. GRECMANOVÁ, Helena a URBANOVSKÁ, Eva. Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2007. 178 s. Edukace. ISBN 978-80-85783-73-5.
2. HÜLSKEN, Margot a kol. Příručka pro kadeřnice. Vyd. 1. Praha: Europa-Sobotáles, 2005. 356 s. ISBN 80-86706-12-5.
3. JANDA, František a VALTA, Vladimír. Zdravověda pro učební obor Kadeřník. 6., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Informatorium, 2004. 191 s., [4] s. obr. příl. ISBN 80-7333-026-1.
4. PETERKA, Emanuel, KOCOUREK, František a PODZIMEK, Miloslav. Materiály pro obor vzdělání Kadeřník. 5., aktualiz. vyd. Praha: Informatorium, 2011. 148 s. ISBN 978-80-7333-084-2.
5. POLÍVKA, Ladislav et al. Technologie I pro učební obor Kadeřník. 5., přeprac. vyd. Praha: Informatorium, 2010. 162 s., [6] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-7333-079-8.
6. POLÍVKA, Ladislav et al. Technologie II pro učební obor Kadeřník. 5., přeprac. vyd. Praha: Informatorium, 2010. 119 s., [12] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-7333-082-8.
7. POLÍVKA, Ladislav, KOMENDOVIČ, Helena a PECH, Václav. Technologie III: pro učební obor Kadeřník. 5., přeprac. vyd. Praha: Informatorium, 2012. 172 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-80-7333-087-3.
8. MRÁZOVÁ, Lenka. Tvorba pracovních listů: metodický materiál. Brno: Moravské zemské muzeum, 2013. ISBN 978-80-7028-403-2.
9. ČAPEK, Robert. Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnotících metod. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3450-7.
10. KŘÍŽ, Emil. *Základní principy didaktiky praktického vyučování: pro zemědělství, lesnictví a příbuzné obory*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2018. ISBN 978-80-213-2846-4.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. MŠMT ČR. *Národní soustava kvalifikací*. [online]. [cit. 2018-07-23]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/p/evropsky-ramec-kvalifikaci-eqf/evropsky-ramec-kvalifikaci-1>.
2. SOU Kadeřnické. *Školní vzdělávací program: Pro obor středního vzdělání s výučním listem 69-51-H/01 Kadeřník* [online]. 1.2.2019 [cit. 2021-10-28]. Dostupné z: <http://www.souhair.cz/doc/svp-kadernik.pdf>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1-11: Foto postup vodová ondulace	32
Obrázek č. 12: Konečná podoba pokládané vlny	33
Obrázek č. 13: Uchycení pinet	33
Obrázek č. 14: Kroužkování	34
Obrázek č. 15: Pomůcky	34
Obrázek č. 16: Kroužkování konečná úprava	34
Obrázek č. 17: Lokny ve výčesu	36
Obrázek č. 18: Lokny na volno	36
Obrázek č. 19: Ondulační železa	37
Obrázek č. 20: Kulaté kartáče, kartáče	37
Obrázek č. 21: Volné natočení žehličkou	37
Obrázek č. 22: Tři techniky ondulace horkým železem	37
Obrázek č. 23: Svatební ozdoby	39
Obrázek č. 24: Látková ozdoba	39
Obrázek č. 25: Živé květy	39
Obrázek č. 26: Živé květy, listy	39
Obrázek č. 27: Perka, vlásenky	39
Obrázek č. 28: Druhy pinetek a skřipců	39
Obrázek č. 29-č.37: Náročná účesová tvorba	40
Obrázek č. 38: Zvýrazněný účes barvou	41
Obrázek č. 39: Uchycení závoje	41
Obrázek č. 40: Uchycení závoje	41

