

# Программа учебного курса «Косметология и эстетика лица» на 2018 год.

184 учебных часа, из них 160 часов в учебной аудитории (20 учебных дней по 8 учебных часа); 24 учебных часа - производственная практика в действующем салоне красоты( бесплатно, в качестве бонуса)

Стоимость обучения в группе 80000тг, 100 000тг – индивидуальное обучение.

По окончании обучения выдается сертификат по специальности «Косметолог – эстетист»

## 1. Строение и физиология кожи. 6 часов теории, 2 часа практики

Теория. Биология кожи: ткани, клетки, органеллы. Дерма и ее значение для внешнего вида кожи. Эпидермис, клетки эпидермиса, эпидермальный барьер. Мышцы головы и шеи. Кровеносная, нервная и лимфатическая системы головы и шеи Придатки кожи: потовые и сальные железы. Защитные системы кожи.

Практика. Роль очищения кожи для ее здоровья и красоты. Методы очищения кожи и очищающие косметические препараты: Отработка практических навыков очищения кожи: методика проведения демакияжа (лица, передней поверхности шеи, век) методика проведения умывания методика проведения вапоризации методика проведения тонизирования кожи методика очищения кожи скрабом и гоммажем методика броссажа методика дезинкрустации методика очищения кожи кератолитическим средством методика ультразвуковой и вакуумной чисток

## 2. Типы и функции кожи. 6 часов теории, 2 часа практики

Теория. Типы кожи: себорейная, себоредефицитная, комбинированная. Характеристика основных форменных элементов. Функции кожи

Практика: Закрепление навыков по очищению кожи -Отработка практических навыков по нанесению косметических средств: кисточкой, шпателем, аппликатором, рукой. Нанесение кремообразных, гелевых, пластифицирующих, гипсовых, пастообразных масок, масок-пленок, коллагеновых листов

## 3. Основы массажных технологий. 2 часа теории , 6 часов практики

Теория. Современные виды массажа. Влияние массажа на организм человека Анатомическое строение головы, шеи, спины. Санитарно-гигиенические требования к проведению массажа. -Показания и противопоказания к проведению косметического массажа лица. Препараты для массажа (состав, безопасность, подбор по типу кожи) -Подготовка кожи к проведению массажа - Массажные приемы, применяемые при массаже лица

Практика. Демонстрация массажа лица по Поспелову. Отработка базовых приемов русского классического массажа: массаж шейно-воротниковой зоны отработка техники поглаживания лица

#### **4. Основные ингредиенты косметических препаратов –4 часа теории, 4 часа практики**

Теория Основа косметического средства: эмульгаторы, консерванты, отдушка, эмоленды и др. Характеристика основных биологически активных добавок: масла, витамины, минералы, протекторы, модуляторы, антиоксиданты, дефицитовосполнители, миорелаксанты, УФ-фильтры, фитоэстрогены, растительные экстракты, кислоты и др. Что может современная косметика и как правильно выбрать косметические препараты в зависимости от типа кожи.

Практика. Массаж лица: закрепление массажа шейно-воротниковой зоны и техники поглаживания. Освоение техники растирания. Отработка практических навыков по глубокой чистке лица экстракция комедонов, удаление милиумов, туширование пустул, узелков

#### **5. Эксфолиация и пилинги. 4 часа теории, 4 часа практики**

Теория Классификация по глубине Препараты, механизм действия различных химических пилингов (АНА, ВНА, энзимы, полигидрокислоты, фитиновая кислота, ТСА,). Показания и противопоказания к эстетическому пилингу. Как выбрать пилинг. Подготовка кожи к пилингу. Постпилинговый уход. Юридические и правовые аспекты.

Практика. Отработка практических навыков: выполнение базовых версий энзимных пилингов методика выполнения поверхностных кислотных пилингов (АНА, фитиновая кислота). освоение техники разминания косметического массажа лица

#### **6. Эксфолиация и пилинги. 2 часа теории, 6 часа практики**

#### **7. Угревая болезнь и повышенная жирность кожи. 6 часов теории, 2 часа практики**

Классификация Причины появления угрей Клиническая картина и характеристика форменных элементов Особенности косметического ухода за себорейной, комбинированной кожей, склонной к появлению угревых высыпаний. Косметические средства «антиакне» и рекомендации по их использованию

Практика. Освоение массажа по Жаке.

#### **8. Старение кожи. 4 часа теории, 4 часа практики**

Теория. Типы старения Преждевременное старение – фотостарение: свободные радикалы, УФ- излучение, повреждение барьера кожи. Классификация старения кожи по Глогау Методы коррекции возрастных изменений: антиоксиданты,

фотопротекторы, дефицитовосполнители Практика: Диагностика и выполнение салонного комплексного ухода на моделях

#### **9. Старение кожи. 4 часа теории, 4 часа практики**

Биологическое (гормональное) и генетическое старение. Методы современной косметологии по замедлению старения кожи и сглаженности ее инволюционных проявлений -Биомиметики, ретиноиды.

Практика: Диагностика и выполнение салонного комплексного ухода на моделях

#### **10..Увлажнение кожи –2 часа теории . 6 часов практики**

Теория. Причины сухости кожи -Симптомы обезвоженной кожи -Увлажнение с помощью увлажняющих средств -Типы увлажнения и увлажнителей (окклюзия, гигроскопические увлажнители – ловушки влаги, осмотическое увлажнение, восстановление барьера) -Увлажняющая косметика и раздражение кожи - Принципы выбора увлажняющего средства Практика. Отработка навыков по чистке лица Освоение приемов вибрации классического косметического массажа лица

#### **11. Чувствительная кожа 2 часа теории. 6 часов практики**

Теория. Варианты чувствительности: причины, клиника. О природе зуда: нейрогенное воспаление, повреждение клеточных мембран Косметика для чувствительной кожи -липидозаместительная терапия Правила косметического ухода за чувствительной кожей.

Практика: Диагностика и выполнение комплексного салонного ухода

#### **12.Эритрокупероз –2 часа теории, 6 часов практики**

Теория. Кожа с сосудистыми проблемами. Симптомы, провоцирующие факторы. Особенности косметического ухода в салоне и дома. Препараты для чувствительной кожи с куперозом и расширенными капиллярами.

Практика: Диагностика. Отработка приемов лимфодренажного массажа.

#### **13.Фотоповреждения кожи –2 часа теории, 6 часов практики**

Теория. Диапазоны УФ - излучения. Биологическое значение УФ -излучения. Фотохимические реакции в коже под действием УФ. Классификация и клиническая картина фотоповреждений кожи. Защита от солнца: дерматологические и косметические аспекты Солнцезащитные средства: польза, риск. Системы УФ - фильтров: химические, физические. Основные требования и критерии безопасности Этикетка солнцезащитного средства, что обозначает солнцезащитный фактор. Как правильно защитить себя от солнца?

Практика. Отработка навыков по чистке лица и приемов массажа.

#### **14.Нарушение пигментации кожи. 2 часа теории, 6 часов практики**

Теория. Меланогенез. Классификация меланозов: гипо- и гиперпигментация. мелазма хлоазма веснушки лентиго поствоспалительная и посттравматическая гиперпигментация Причины и провоцирующие факторы гиперпигментации. Методы коррекции нарушения цвета кожи. Отбеливающие средства, механизм их действия. Принципы выбора осветляющих средств Профилактика гиперпигментации. Солнцезащитные средства, правила применения.

Практика: зачет по выполнению классического массажа по Поспелову.

#### **15.Болезни кожи 4 часа теории. 4 часа практики**

Теория. Бородавки, контагиозный моллюск, простой герпес, отрубевидный лишай, фолликулиты, вросший волос, папилломы, гемангиомы, невусы, атеромы, гигромы, витилиго.

Практика. Зачет по выполнению базового косметического ухода за кожей лица.

#### **16. Физиотерапевтические и аппаратные методы в косметологии. 4 часа теории 4 часа практики**

Теория. Обзор методик: гальванизация, микротоковая терапия, вакуум ,электрокоагуляция, дарсонвализация, лазер, фототерапия, термаж, ультразвук.

Практика. Отработка практических навыков: ультразвуковой пилинг, фонофорез, дезинкрустация, Д Арсонваль, парафинотерапия лица, броссаж.

#### **17. Аппаратные и физиотерапевтические методы в косметологии 8 часов практика**

Практика. Микродермобразия, биомеханическая стимуляция, парафинотерапия. Термопластические маски

#### **18.Стресс и кожа. Биохolistический уход в косметологии – гармония тела, сознания и духа.**

2 часа теории 6 часа практики

Теория. Кожа и гормоны стресса. Стресс и иммунитет кожи - Стресс и барьерные структуры кожи - Локальный стресс в коже -Роль свободных радикалов при стрессе Антистрессовые косметические программы в косметологии

Практика. Работа на моделях. Диагностика комплексных проблем, выполнение процедур с учетом диагностических показателей.

#### **19.Основы эстетического ухода за кожей тела 2 часа теории. 6 часов практики (демонстрация) Основные эстетические проблемы кожи тела: дряблость, целлюлит, растяжки, локальные жировые отложения. Обзор методов коррекции фигуры. Основные косметические ингредиенты средств для улучшения кожи тела.**

Демонстрация методик пилинга тела, обертывания, нанесения масок и др.косметических средств.

**20. Юридические и правовые аспекты работы косметолога. Санитарно-гигиенические нормы. ( учащиеся получают методические материалы по этим темам).Экономическое содержание услуги косметолога.**

**Экзамен.**

**Выдача Сертификатов.**

Примечание. Темы уроков могут меняться в очередности е.

1.В процессе обучения каждый учащийся выполняет процедуры на 12-15 моделях и выполняет 2 реферата по темам, предложенным преподавателем.

2. По отдельным темам учащимся выдается домашнее задание для самостоятельного изучения. Рекомендуемая литература для выполнения этого задания книга «Новая косметология» И.Д. Косметика и Медицина. А также подготовиться к уроку можно в нашем читальном зале.

3. На занятиях иметь: общую тетрадь, ручку, сменную обувь, халат. При посещении салона красоты + шапочка, маска для лица.

4. Учащиеся обеспечиваются всеми расходными материалами, необходимыми для занятий (косметика и прочее).

5. Для закрепления навыков дома и выполнения домашних заданий учащиеся приобретают косметику самостоятельно.

6. Школа предоставляет учащимся возможность приобрести косметику в магазине Клуба в малой упаковке или со скидкой.

7. Наши выпускники имеют постоянную 5% скидку на косметику, предлагаемую в нашем Клубе при условии регулярного посещения семинаров, мастер-классов и приобретения косметики на определенную сумму за предыдущий отчетный период.

8. Всем выпускникам нашей Школы гарантируется постоянная методическая и практическая помощь.

9. Наши выпускники при определенных условиях имеют возможность получить Российский диплом Учебного центра «Призвание» (Санкт Петербург), а именно, успешное освоение:1) программы базового курса эстетического ухода за лицом, 2) депиляции нежелательных волос,3) коррекции бровей, окрашивание бровей и ресниц