

Spis treści:

I. WIADOMOŚCI WSTĘPNE	9
1. Higiena i jej aspekty	9
2. Procedury z zakresu higieny w salonach fryzjerskich	11
3. Ochronne znaczenie higieny i bezpieczeństwa	11
II. KSZTAŁTOWANIE HIGIENY OSOBISTEJ I SPOŁECZNEJ	13
1. Elementy higieny osobistej	13
2. Elementy higieny osobistej a praca w salonie	15
3. Higiena najbliższego otoczenia	18
4. Kształtowanie higienicznego trybu życia	19
5. Higiena społeczna i jej zagrożenia	22
III. ELEMENTY ANATOMII I FIZJOLOGII CZŁOWIEKA POD KĄTEM PRACY FRYZJERA	25
1. Układ ruchu	26
2. Układ oddechowy	33
3. Układ pokarmowy	35
4. Układ krążenia	36
5. Układ moczowy	40
6. Układ nerwowy	41
7. Narządy zmysłów	43
IV. SKÓRA	47
1. Budowa skóry	47
2. Narządy pomocnicze	49
3. Charakterystyczne cechy i funkcje skóry	51
4. Barwnik i zaburzenia barwnikowe	53
5. Znamiona i nowotwory	55
6. Schorzenia skóry wirusowe, bakteryjne, grzybicze i pasożytnicze	56
7. Choroby łojotokowe i łuszczycowe	62
8. Choroby alergiczne	64
9. Promienie UV i skóra	65
10. Higiena i pielęgnacja skóry	67
11. Rodzaje i pielęgnacja skóry twarzy	68
12. Wpływ na skórę czynników wewnątrzustrojowych	70
13. Zabiegi lecznicze skóry głowy	71
14. Skóra a witaminy i substancje występujące w kosmetykach	72
V. WŁOSY	75
1. Budowa włosa	76
2. Barwa włosów	78
3. Cykl wzrostu włosów	80

4. Charakterystyczne cechy włosów	81
5. Właściwości fizyczne włosów	83
6. Uszkodzenia włosów, reakcje alergiczne – zagrożenia i sposoby zapobiegania	85
7. Pielęgnacja włosów	89
8. Pielęgnacja włosów dziecka	92
9. Zabiegi ochronne i poprawiające strukturę włosów	94
10. Higiena włosów z problemami	96
11. Choroby owłosionej skóry głowy i włosów, które można spotkać w salonie fryzjerskim	99
12. Łysienie	105
13. Produkty pielęgnacyjno-lecznicze	107
14. Naturalne produkty o właściwościach leczniczych i pielęgnacyjnych.....	108
VI. PODSTAWY ŻYWIENIA – DIETETYKA	111
1. Składniki odżywcze	111
2. Zasady bezpiecznego i zdrowego żywienia	112
3. Odżywianie włosów	117
4. Zatrucia pokarmowe bakteryjne i pasożyty	119
VII. ZAGROŻENIA W SALONIE FRYZJERSKIM	121
1. Zagrożenia mikrobiologiczne	121
2. Działanie preparatów fryzjerskich na organizm człowieka	123
3. Uszkodzenia mechaniczne, termiczne i chemiczne	126
VIII. BEZPIECZEŃSTWO ŚRODOWISKA PRACY, CZYLI HIGIENA I BEZPIECZEŃSTWO W SALONIE FRYZJERSKIM	129
1. Zasady bezpiecznego projektowania salonu fryzjerskiego zgodnie z ergonomią i bhp	130
2. Zasady działania instalacji w salonie fryzjerskim.....	135
3. Zasady bezpiecznego stosowania preparatów fryzjerskich	137
4. Przechowywanie preparatów wykorzystywanych w salonie fryzjerskim.....	139
5. Zasady i bezpieczeństwo dezynfekcji	139
6. Dezynfekcja w salonie fryzjerskim.....	142
7. Udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.....	147
IX. OPIEKA ZDROWOTNA NAD PRACOWNIKAMI	153
1. Obowiązkowe badania profilaktyczne.....	154
2. Czas pracy i ochrona kobiety	155
3. Wpływ szkodliwości i alergii na pracę fryzjera	155
4. Bóle kręgosłupa.....	156
5. Szczepienia.....	156
Bibliografia	157
Wykaz stron internetowych	158
Schemat prania brudnej bielizny fryzjerskiej.....	159