

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

3η

Απλός καθαρισμός προσώπου



Κεφάλαιο 1^ο

Απλός καθαρισμός προσώπου (ντεμακιγιάζ)

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με το πρώτο στάδιο κάθε περιποίησης, τον απλό καθαρισμό και να είναι σε θέση να γνωρίζουν και να πραγματοποιούν κάθε στάδιό του.

> Εισαγωγή

Ο απλός καθαρισμός του προσώπου περιλαμβάνει την τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων, την τοποθέτηση λοσιόν, τον καθαρισμό των ματιών και τον καθαρισμό των χειλιών.

> Τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων

Ο απλός καθαρισμού προσώπου είναι η βασικότερη εργασία πριν από κάθε φροντίδα και αυτό γιατί μόνον όταν το δέρμα έχει απαλλαγεί από το σμήγμα, τους ρύπους και το μακιγιάζ μπορεί να δεχθεί τις περιποιήσεις.

Σκοπός του απλού καθαρισμού είναι να απομακρύνει από το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ τις επιφανειακές ακαθαρσίες, τις εκκρίσεις του δέρματος, κυρίως το υπερβολικό σμήγμα και το μακιγιάζ. Δεν μπορεί όμως να καθαρίσει τους πόρους.

Ανάλογα με κάθε τύπο δέρματος θα πρέπει να επιλέγεται και το κατάλληλο καθαριστικό παρασκεύασμα για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην επιφάνεια του δέρματος.

Στόχος κάθε καθαρισμού του δέρματος θα πρέπει να είναι ο λιγότερο δυνατός ερεθισμός του και ο καθαρισμός σε βάθος. Οι ενεργές καθαριστικές ουσίες μπορούν να το πετύχουν λόγω της χημικής τους δομής.

Η διαδικασία του απλού καθαρισμού αρχίζει μετά την προετοιμασία, που περιλαμβάνει τα εξής:

- Τα χέρια πριν έρθουν σε επαφή με τον πελάτη πρέπει να είναι καλά πλυμένα και να έχουν απολυμανθεί.
- Γίνεται παρατήρηση με τον μεγεθυντικό φακό προσεκτικά και
- Γίνεται επιλογή των καθαριστικών προϊόντων

Τα καθαριστικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για τον απλό καθαρισμό προσώπου (ντεμακιγιάζ) είναι:

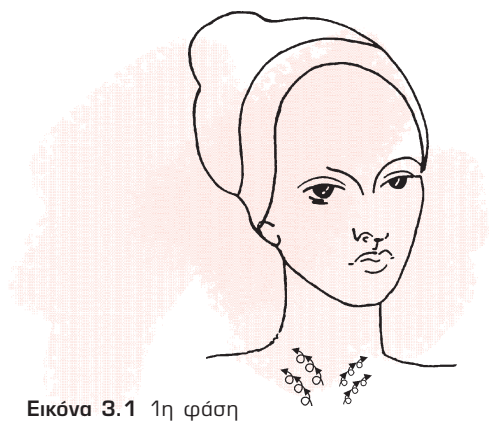
1. Γαλακτώματα
2. Κρέμες καθαρισμού
3. Καλλυντικά σαπούνια
4. Αφροί καθαρισμού

Τα γαλακτώματα, όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενο κεφάλαιο, επιλέγονται πάντα ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Προτιμώνται συνήθως από τα σαπούνια γιατί καθαρίζουν το δέρμα χωρίς να το αφυδατώνουν, με εξίσου ικανοποιητικά ή και καλύτερα αποτελέσματα. Ειδικότερα πλεονεκτούν γιατί:

- α) Γαλακτωματοποιούν το σμήγμα
- β) Σπάνια προκαλούν ερεθισμό
- γ) Δε δημιουργούν αφυδάτωση σε αντίθεση με τα σαπούνια, τα οποία μπορεί να αφαιρούν λιπίδια αλλά και πολλούς φυσικούς υγραντικούς παράγοντες

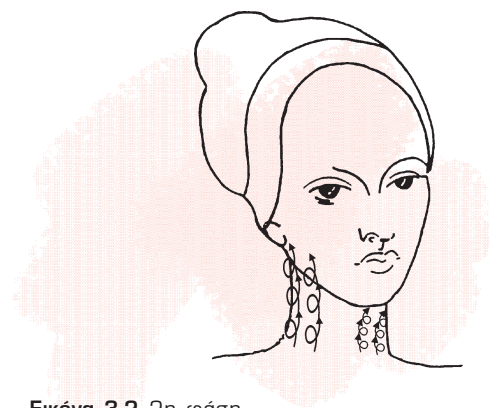
Τα **γαλακτώματα**, τα οποία κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο έχουν σχεδόν όλα αντλίες. Τοποθετείται λοιπόν μια μικρή ποσότητα γαλακτώματος όσο 1,5 κουταλάκι του γλυκού στα δάκτυλά μας και απλώνεται στο πρόσωπο του πελάτη. Ξεκινάμε από το ντεκολτέ, το λαιμό, τις παρειές και το μέτωπο. Οι κινήσεις που ακολουθούν φαίνονται και στις εικόνες που συνοδεύουν την ανάλυση:

1η Φάση: Από το ντεκολτέ γίνονται κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα ενωμένα και τις παλάμες διαγώνια προς το στέρνο προχωρώντας στο λαιμό.



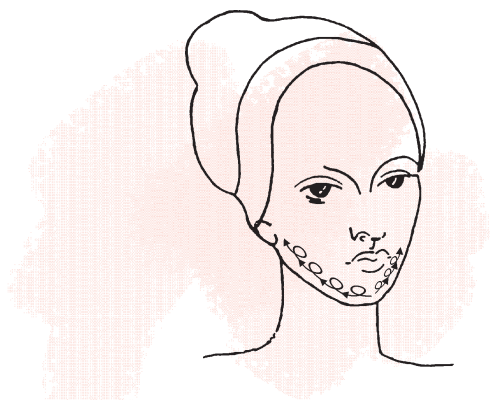
Εικόνα 3.1 1η φάση

2η Φάση: Γίνονται μικρές κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα καθώς τα χέρια γλιστρούν προς τα αυτιά μέχρις ότου βρεθούν πίσω από τους λοβούς των αυτιών.



Εικόνα 3.2 2η φάση

3η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν κατά μήκος του σαγονιού και στο πηγούνι.



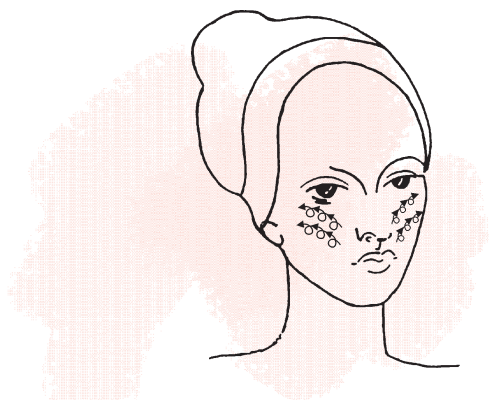
Εικόνα 3.3 3η φάση

4η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν απαλά πάνω στις παρειές κατά τη φορά των ζυγωματικών μέχρι μπροστά από τα αυτιά.



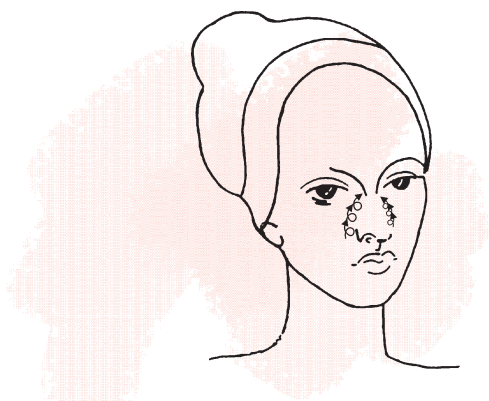
Εικόνα 3.4 4η φάση

5η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν μπροστά και πάνω από τα ζυγωματικά, τις παρειές, τη μύτη.



Εικόνα 3.5 5η φάση

6η Φάση: Με τα μεσαία δάκτυλα ή τους δείκτες πραγματοποιούνται κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις δυο πλευρές της μύτης.



Εικόνα 3.6 6η φάση

7η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν πάνω από το μέτωπο με φορά προς τους κροτάφους.

Οι παραπάνω κινήσεις καλό θα είναι να επαναληφθούν 3-5 φορές.



Εικόνα 3.7 7η φάση

Στη συνέχεια, το γαλάκτωμα αφαιρείται με βαμβάκι ή με υγρά σφουγγάρια. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι το δέρμα να καθαρίσει εντελώς, οπότε το βαμβάκι αφαίρεσης του γαλακτώματος παραμένει εντελώς λευκό.

Οι **κρέμες καθαρισμού** τοποθετούνται με μια σπάτουλα στην παλάμη του ενός χεριού και στη συνέχεια με το δείκτη του άλλου χεριού τοποθετείται μικρή ποσότητα στο ντεκολτέ, το λαιμό, το πηγούνι, τα μάγουλα και το μέτωπο. Με τα δύο χέρια η κρέμα απλώνεται στο πρόσωπο με τις κινήσεις που περιγράφηκαν για το γαλάκτωμα, αποφεύγοντας δυνατές μαλάξεις και τριβές. Αφαιρείται όπως και το γαλάκτωμα, αλλά επειδή είναι περισσότερο κολλώδης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί απορροφητικό χαρτί.

Τα **καλλυντικά σαπούνια**, αν και πιο προσεγμένα από τα κοινά σαπούνια δημιουργούν αλκαλικό pH στο δέρμα, συνήθως γύρω στο 9, που ερεθίζει ειδικά το ξηρό, το ώριμο και το προβληματικό δέρμα. Τα καλλυντικά σαπούνια είναι πιο κατάλληλα για τα κανονικά, μικτά και λιπαρά δέρματα, όχι όμως για συχνή χρήση. Τα σαπούνια για λιπαρά δέρματα περιέχουν συνήθως αντιμικροβιακές ουσίες. Σε περίπτωση κατά την οποία κάποιος θέλει την ιδιαίτερη αίσθηση καθαρισμού που προσφέρουν τα σαπούνια, τότε το πρόσωπο θα σαπουνίζεται το βράδυ μια φορά και θα ακολουθεί μια καλή κρέμα μετά τη λοσιόν.

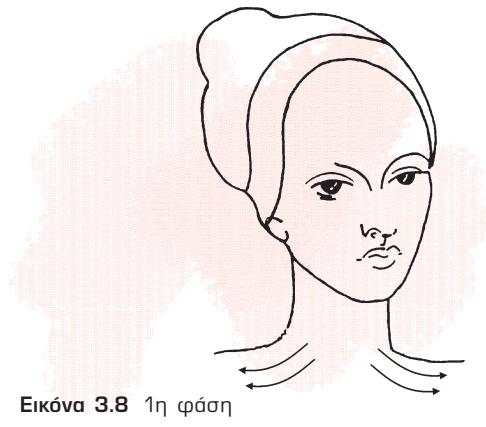
Οι **αφροί καθαρισμού** καθαρίζουν την επιδερμίδα όπως τα σαπούνια. Δε μετατοπίζουν το pH του δέρματος, απαιτούν πολύ καλό ξέπλυμα και χρησιμοποιούνται σε αραιότερα διαστήματα.

> Τοποθέτηση λοσιόν

Σήμερα η λοσιόν προσώπου, γνωστή και σαν νερό προσώπου, είναι το κατάλληλο καλλυντικό για την απομάκρυνση των υπολειμμάτων του γαλακτώματος και της τόνωσης του δέρματος. Αποτελεί μαζί με τα καθαριστικά το βασικό δίδυμο της σωστής φροντίδας καθαρισμού. Η λοσιόν χρησιμοποιείται μετά τα καθαριστικά προϊόντα για την επαναφορά του pH στις φυσιολογικές τιμές του δέρματος, δηλαδή περίπου στο 5,5 (στην επιδερμίδα οι τιμές του pH κυμαίνονται από 4,5 έως 6). Η λοσιόν αφαιρεί τα υπολείμματα του καλλυντικού καθαρισμού από το δέρμα και τους πόρους, σφίγγει τους διευρυμένους πόρους, τονώνει και διεγείρει την κυκλοφορία για να επανέλθει το δέρμα στον κανονικό τόνο χωρίς ερεθισμούς.

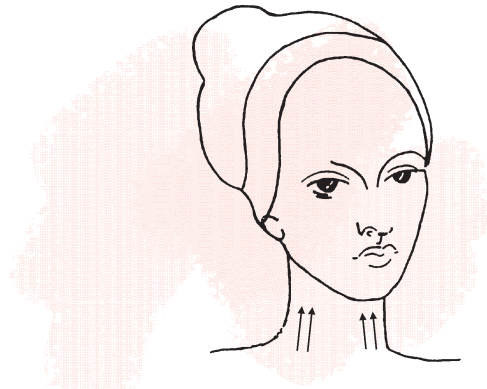
Η λοσιόν τοποθετείται στο πρόσωπο με ένα κομμάτι βαμβάκι. Κρατώντας το βαμβάκι στο χέρι τοποθετείται η λοσιόν στη μέση και με τα δύο χέρια πιέζεται, ώστε να μην τρέξει η λοσιόν στο πρόσωπο του πελάτη. Στη συνέχεια, με τη λοσιόν στο βαμβάκι ακολουθούν, οι εξής φάσεις:

1η Φάση: Κρατώντας το βαμβάκι ανάμεσα στο μεσαίο δάκτυλο και τον παράμεσο καθαρίζεται το ντεκολτέ.



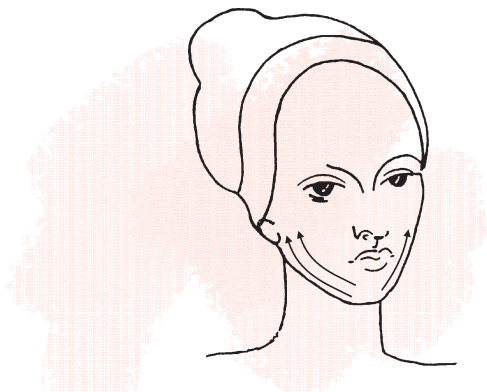
Εικόνα 3.8 1η φάση

2η Φάση: Συνεχίζουμε στο λαιμό με απαλές κινήσεις και με φορά προς τα πάνω.



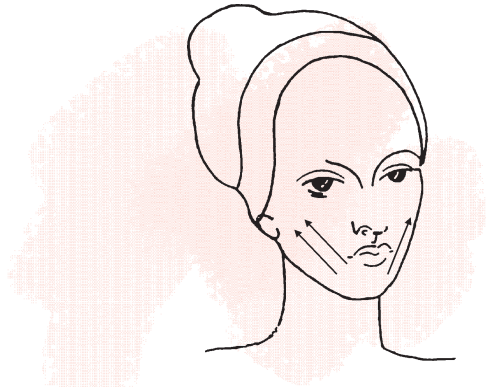
Εικόνα 3.9 2η φάση

3η Φάση: Στη συνέχεια, γλιστρώντας από τις παρειές προχωράμε προς την περιοχή του σαγονιού μέχρι το αυτί. Η κίνηση επαναλαμβάνεται ταυτόχρονα και στην άλλη πλευρά του προσώπου.



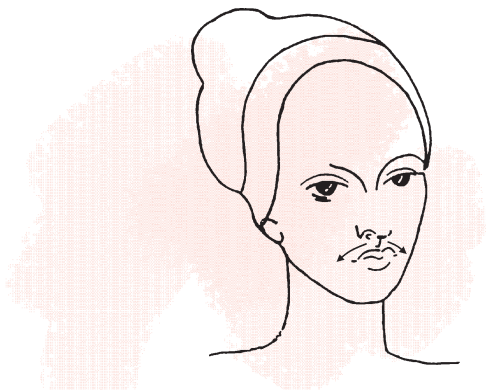
Εικόνα 3.10 3η φάση

4η Φάση: Από το σαγόι, με κινήσεις προς τα πάνω καθαρίζονται τα μάγουλα.



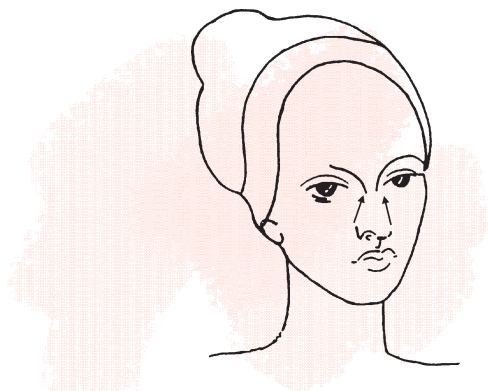
Εικόνα 3.11 4η φάση

5η Φάση: Καθαρίζεται η περιοχή κάτω από τη μύτη: Εκκίνηση από το κέντρο και κατεύθυνση προς τις εξωτερικές γωνίες του στόματος.



Εικόνα 3.12 5η φάση

6η Φάση: Η περιοχή της μύτης καθαρίζεται ξεκινώντας από τη γέφυρα της μύτης και επιμένοντας στη δεξιά και την αριστερή πλευρά της, με ελαφρές κινήσεις.



Εικόνα 3.13 6η φάση

7η Φάση: Η λοσιόν τοποθετείται στο μέτωπο, ξεκινώντας από το μέσο του προς τον κρόταφο. Η κίνηση επαναλαμβάνεται και στην αριστερή πλευρά.



Εικόνα 3.14 7η φάση

Δουλεύοντας ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα σφουγγαράκια με νερό ή λοσιόν ή διάλυμα αντισηπτικού σε ορισμένες περιπτώσεις.

> Καθαρισμός ματιών και χειλιών

Ο καθαρισμός των ματιών και των χειλιών προηγείται από τον καθαρισμό του προσώπου. Ποτέ μακιγιάζ με χρώματα κραγιόν - σκιές - ρίμελ ή αϊλάινερ ματιών δεν ξεβάφονται μετά τον καθαρισμό στο δέρμα του προσώπου.

ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΘΑΡΙΖΟΝΤΑΙ ΠΡΩΤΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ο καθαρισμός των ματιών συνήθως γίνεται με ένα ειδικό καθαριστικό λάδι ή γαλάκτωμα, το οποίο δεν ερεθίζει τα μάτια.

Όταν γίνεται καθαρισμός στα μάτια επιβάλλεται η ενημέρωση του πελάτη ώστε να βγουν οι φακοί επαφής (εάν φορά). Αν ο πελάτης δεν πείθεται να βγάλει τους φακούς, τότε με πολύ απαλές κινήσεις και με το ειδικό προϊόν καθαρίζονται τα μάτια.

Οι κινήσεις που γίνονται για τον καθαρισμό των ματιών είναι οι εξής:

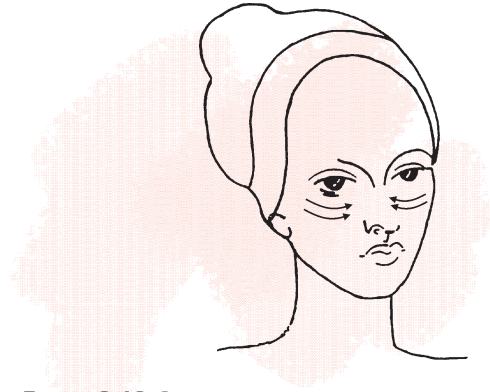
Εμποτίζεται ένα βαμβάκι με το υγρό για τον καθαρισμό των ματιών. Πιέζεται ελαφρά το βαμβάκι με τα δάκτυλα των δύο χεριών, ώστε να απλωθεί το υγρό σε όλο το βαμβάκι χωρίς να στάζει.

1η Φάση: Με το μέσο και τον παράμεσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες. Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.



Εικόνα 3.15 1η φάση

2η Φάση: Από την εξωτερική γωνία του κάτω βλεφάρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.

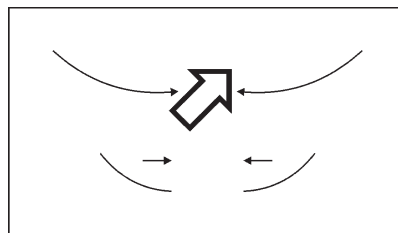


Εικόνα 3.16 2η φάση

Πρέπει να γίνονται απαλές και προσεκτικές κινήσεις γύρω από τα μάτια, γιατί η περιοχή αυτή είναι πολύ ευαίσθητη και ερεθίζεται εύκολα.

Η διαδικασία για την αφαίρεση του κραγιόν είναι απλούστερη. Για να αφαιρεθεί το κραγιόν του πελάτη χρειάζεται μικρή ποσότητα καθαριστικού προϊόντος. Οι κινήσεις γίνονται με τη βοήθεια δύο κομματιών από βαμβάκι. Βρέχονται λοιπόν μέτρια τα βαμβάκια, ώστε να μην τρέξει υγρό στο στόμα του πελάτη και καθαρίζονται τα χείλη από την εξωτερική γωνία προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά και επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς τα χείλη και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά.

Σε περίπτωση κατά την οποία τα χείλη είναι σκασμένα, ή πολύ ξερά εμποτίζονται τα βαμβάκια με ειδικό λάδι και επαναλαμβάνονται οι παραπάνω κινήσεις 2 ή 3 φορές.



Ο/η αισθητικός οφείλει να εξηγήσει στην πελάτισσα ποια οφέλη θα έχει από τον απλό καθαρισμό, εάν επαναλαμβάνεται και στο σπίτι, τότε είναι απαραίτητο. Το όφελος που θα προκύψει θα είναι το μέγιστο.

Ανακεφαλαίωση

Ο απλός καθαρισμός προσώπου αποτελεί τη βασικότερη περιποίηση πριν από κάθε φροντίδα του δέρματος και περιλαμβάνει την τοποθέτηση καθαριστικών προϊόντων, την τοποθέτηση λοσιόν και τον καθαρισμό των ματιών και των χειλιών.

Ανάλογα με τον τύπο του δέρματος χρησιμοποιούνται διάφορα καθαριστικά προϊόντα.

Η διαδικασία καθαρισμού γίνεται με συγκεκριμένες απαλές κινήσεις. Δυνατές μαλάξεις και τριβές αποφεύγονται στο πρόσωπο.

Η τοποθέτηση της λοσιόν γίνεται με συγκεκριμένες κινήσεις.

Ο καθαρισμός των ματιών γίνεται με ειδικό υγρό που δεν ερεθίζει τα μάτια και με συγκεκριμένες κινήσεις.

Ο καθαρισμός των χειλιών γίνεται με ειδικές κινήσεις με γαλάκτωμα ή με άλλα καθαριστικά προϊόντα

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια είναι τα βασικά βήματα του απλού καθαρισμού;
2. Τι επιτυγχάνουμε με τον καθαρισμό;
3. Ποια καθαριστικά προϊόντα χρησιμοποιούμε για τον απλό καθαρισμό;
4. Σε τι πλεονεκτεί η χρήση των γαλακτωμάτων έναντι των σαπουνιών;
5. Πώς λειτουργεί στο δέρμα η τοποθέτηση της λοσιόν μετά τη χρήση των καθαριστικών;
6. Πώς γίνεται ο καθαρισμός των ματιών και των χειλιών;

> Β. Ερωτήσεις αντιστοίχισης.

Να αντιστοιχίσετε τα περιεχόμενα του πίνακα 1 με αυτά του πίνακα 2

ΠΙΝΑΚΑΣ 1	ΠΙΝΑΚΑΣ 2
1. Γαλάκτωμα	Α. Ειδικό προϊόν που δεν ερεθίζει το βλεννογόνο του ματιού και χρησιμοποιείται για την αφαίρεση μακιγιάζ ματιών
2. Λοσιόν	Β. Υπάρχουν για όλους τους τύπους δέρματος. Καθαριστικό των ρύπων, του σμήγματος και του μακιγιάζ
3. Κρέμες καθαρισμού	Γ. Υγρό για την επαναφορά του pH του δέρματος, σύσφιξης πόρων, ενεργοποίησης κυκλοφορίας
4. Καθαριστικό ματιών	Δ. Ειδικά προϊόντα για τον καθαρισμό ευαίσθητων και ξηρών επιδερμίδων

> Γ. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Να σημειώσετε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος δίπλα από κάθε πρόταση.

- 1. Οι κρέμες καθαρισμού χρησιμοποιούνται και για το μασάζ προσώπου.
- 2. Οι λοσιόν δε βοηθούν στη σύσφιξη των πόρων.
- 3. Όταν το πρόσωπο είναι μακιγιαρισμένο το καθαρίζουμε όλο μαζί.
- 4. Τα σαπούνια χρησιμοποιούνται στις αφυδατωμένες, ξηρές και λιπαρές επιδερμίδες.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Καθαρισμός ματιών και χειλιών

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι τα μάτια και τα χείλη χρήζουν ιδιαίτερης περιποίησης, ούτως ώστε να μην ερεθίζουμε το βλεννογόνο των ματιών και επιπλέον να τονίσουμε ότι, όταν υπάρχει μακιγιάζ ο καθαρισμός των χειλιών και των ματιών προηγείται του υπόλοιπου προσώπου.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο καθαρισμός των ματιών συνήθως γίνεται με ένα ειδικό καθαριστικό λάδι ή γαλάκτωμα, το οποίο δεν ερεθίζει τα μάτια.

1η Φάση: Με το μέσο και τον παράμεσο του αριστερού χεριού τεντώνεται το βλέφαρο. Γίνονται μικρές κινήσεις προς τα έξω και κάτω με το βαμβάκι για να καθαριστεί το βλέφαρο και οι βλεφαρίδες.

Επαναλαμβάνεται η κίνηση 2-3 φορές με καινούργιο κάθε φορά βαμβάκι για να καθαρίσουν καλά τα μάτια.

2η Φάση: Από την εξωτερική γωνία του κάτω βλεφάρου προς την εσωτερική γωνία του ματιού τρίβεται απαλά το βαμβάκι με το προϊόν για να καθαριστεί το κάτω βλέφαρο.

Για να αφαιρεθεί το κραγιόν του πελάτη χρειάζεται μικρή ποσότητα καθαριστικού προϊόντος. Οι κινήσεις γίνονται με τη βοήθεια δύο κομματιών από βαμβάκι. Βρέχονται λοιπόν μέτρια τα βαμβάκια, ώστε να μην τρέξει υγρό στο στόμα του πελάτη και καθαρίζονται τα χείλη από την εξωτερική γωνία προς το κέντρο τους ή αντίθετα. Γυρίζονται τα βαμβάκια από την καθαρή πλευρά και επαναλαμβάνεται η διαδικασία μέχρι να καθαριστούν εντελώς τα χείλη και τα βαμβάκια να μείνουν καθαρά.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Ειδικό καθαριστικό για μάτια
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/ μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Ακολουθεί τις δυο φάσεις για τον καθαρισμό των ματιών
2. Αφού σιγουρευτεί ότι τα μάτια είναι τελείως καθαρά, προχωρά στον καθαρισμό των χειλιών σύμφωνα με τις οδηγίες που προαναφέρθηκαν
3. Απαντά σε απορίες.

B. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της ίδιας άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2η

ΤΙΤΛΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Απλός καθαρισμός προσώπου

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να εξασκηθούν στον απλό καθαρισμό με γαλάκτωμα και λοσιόν.

> ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το γαλάκτωμα τοποθετείται στο πρόσωπο του πελάτη και στη συνέχεια ακολουθούνται οι παρακάτω κινήσεις, ώστε να γαλακτωματοποιηθεί ο ρύπος:

1η Φάση: Από το ντεκολτέ γίνονται κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα ενωμένα και τις παλάμες διαγώνια προς το στέρνο προχωρώντας στο λαιμό.

2η Φάση: Γίνονται μικρές κυκλικές κινήσεις με τα δάκτυλα γλιστρώντας τα χέρια προς τα αυτιά, μέχρις ότου βρεθούν τα χέρια πίσω από τους λοβούς των αυτιών.

3η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν κατά μήκος του σιαγονιού και στο πηγούνι.

4η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν απαλά πάνω στις παρειές κατά τη φορά των ζυγωματικών μέχρι μπροστά από τα αυτιά.

5η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν μπροστά πάνω από τα ζυγωματικά, τις παρειές και τη μύτη.

6η Φάση: Με τα μεσαία δάκτυλα ή τους δείκτες πραγματοποιούνται κυκλικές κινήσεις στα ρουθούνια και στις δυο πλευρές της μύτης.

7η Φάση: Τα δάκτυλα γλιστρούν πάνω από στο μέτωπο με φορά εξωτερική προς τους κροτάφους.

Οι παραπάνω κινήσεις καλό θα είναι να επαναληφθούν 3-5 φορές.

Στη συνέχεια τοποθετείται λοσιόν σε ένα βαμβάκι και ακολουθούνται οι παρακάτω φάσεις:

- 1η Φάση: Κρατώντας το βαμβάκι ανάμεσα στο μεσαίο δάκτυλο και τον παράμεσο καθαρίζεται το ντεκολτέ, όπως και με το γαλάκτωμα.
- 2η Φάση: Συνεχίζουμε στο λαιμό με απαλές κινήσεις με φορά προς τα πάνω.
- 3η Φάση: Στη συνέχεια περνώντας πάνω από τις παρειές, τα χέρια γλιστρούν προς την περιοχή του σαγονιού και σταματάνε κάτω από το αυτί. Η κίνηση επαναλαμβάνεται ταυτόχρονα και στην άλλη πλευρά του προσώπου.
- 4η Φάση: Από το σαγόι, κάνουμε κινήσεις προς τα πάνω για να καθαριστούν τα μάγουλα.
- 5η Φάση: Καθαρίζεται η περιοχή κάτω από τη μύτη: Εκκίνηση από το κέντρο και κατεύθυνση προς τις εξωτερικές γωνίες του στόματος.
- 6η Φάση: Η περιοχή της μύτης καθαρίζεται, ξεκινώντας από τη γέφυρα της μύτης και επιμένοντας στη δεξιά και την αριστερή πλευρά της, με ελαφρές κινήσεις.
- 7η Φάση: Η λοσιόν τοποθετείται στο μέτωπο, ξεκινώντας από το μέσο του προς το κρόταφο σταματώντας με ελαφριά πίεση. Η κίνηση επαναλαμβάνεται και στην αριστερή πλευρά.

Τέλος η περιοχή ταμπονάρεται με ένα χαρομάντιλο.

> ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Γαλάκτωμα
- Λοσιόν
- Λεκάνη με χλιαρό νερό
- Σφουγγαράκια
- Βαμβάκι
- Χαρτομάντιλα

> ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α. Ο διδάσκων επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Τοποθετεί ποσότητα από γαλάκτωμα στο χέρι του και το αναδεύει με το ένα του δάκτυλο ώστε να αποκτήσει τη θερμοκρασία του χεριού του.
2. Τοποθετεί το γαλάκτωμα σε διάφορα σημεία στο πρόσωπο και ξεκινά τη σαπωνοποίηση σύμφωνα με τα στάδια που προαναφέρθηκαν.
3. Αφαιρεί το γαλάκτωμα με βαμβάκι ή νερό και σφουγγάρια.
4. Τοποθετεί λοσιόν σε ένα βαμβάκι και αφαιρεί τα υπολείμματα του γαλακτώματος, ακολουθώντας τα στάδια που προαναφέρθηκαν.
5. Επαναλαμβάνει όλα τα στάδια από 1-4 μέχρι το βαμβάκι με τη λοσιόν να βγαίνει τελείως καθαρό.
6. Ταμπονάρει με χαρτομάντιλο ώστε να αφαιρέσει τα υπολείμματα της λοσιόν.
7. Χρησιμοποιεί και άλλα καθαριστικά προϊόντα εκτός από γαλάκτωμα και ακολουθεί τα ίδια στάδια.

Β. Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και προχωρά σε εκτέλεση της άσκησης ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Λύνονται τυχόν απορίες και τακτοποιείται το εργαστήριο.

Φύλλο Αξιολόγησης

1. Σε ποια στάδια της άσκησης συναντήσατε δυσκολίες; Προτείνετε μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες αυτές

A.
.....
.....
.....
.....

B.
.....
.....
.....
.....

Γ.
.....
.....
.....
.....

2. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι προκάλεσε ευχαρίστηση στον πελάτη;

.....
.....
.....
.....

3. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....
.....
.....
.....
.....