



MINISTERUL EDUCAȚIEI

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI
ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE



CENTRUL NAȚIONAL
DE DEZVOLTARE A
ÎNVĂȚĂMÂNTULUI
PROFESIONAL ȘI TEHNIC

REPERE METODOLOGICE

PENTRU CLASA a **XI**-a

2023-2024

ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL ȘI TEHNIC

ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC



Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a XI-a, în anul școlar 2023-2024

EXEMPLUL 1

LUCRARE PRACTICĂ

<i>Domeniul de pregătire profesională</i>	<i>ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC</i>
<i>Calificarea profesională</i>	<i>Frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist</i>
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	<i>URÎ 11 Îngrijirea estetică a picioarelor</i>
<i>Modul</i>	<i>MODUL II: PEDICHIURĂ</i>
<i>Clasa</i>	<i>a XI-a</i>
<i>Tema lucrării practice</i>	<i>Lucrări de îngrijire a picioarelor: masajul picioarelor și al gambei</i>

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
11.1.13. Prezentarea conținutului consilierii clienței 11.1.14. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă 11.1.15. Prezentarea operațiilor de pregătire a clienței 11.1.16. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice 11.1.17. Prezentarea normelor de igienă specifice 11.1.21. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea masajului picioarelor și al gambei	11.2.14. Examinarea picioarelor 11.2.15. Consilierea clienței 11.2.16. Selectarea resurselor necesare 11.2.17. Pregătirea locului de muncă 11.2.18. Pregătirea clienței 11.2.22. Realizarea masajului picioarelor și al gambei	11.3.10. Analizarea cu atenție a caracteristicilor clienței 11.3.11. Respectarea contraindicațiilor privind lucrările de îngrijire a picioarelor 11.3.12. Realizarea lucrărilor de îngrijire a picioarelor respectând tehnica de lucru 11.3.13. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice 11.3.14. Asigurarea calității lucrării

Suport teoretic:

Noțiuni preliminare:

Gamba este segmentul membrului inferior cuprins între genunchi și gleznă. Scheletul gambei este format din două oase, tibia și fibula (fig. 1). În partea de sus, gamba este legată de coapsă prin intermediul genunchiului; în partea de jos este legată de picior prin intermediul gleznei (fig.2). Piciorul (fig.3) reprezintă punctul de legătură dintre corpul uman și sol. El joacă un rol deosebit de important în timpul staticii, mersului, alergatului etc. Datorită faptului că în timpul acțiunilor biomecanice picioarele susțin întreaga greutate a corpului, ele sunt continuu supuse anumitor forțe și presiuni. Prin termenul de masaj se înțelege o grupare sistematică și științifică de manipulări executate manual asupra țesuturilor corpului uman, cu scopul de a influența țesutul nervos și muscular și circulația generală.



Fig.1. Scheletul gambei

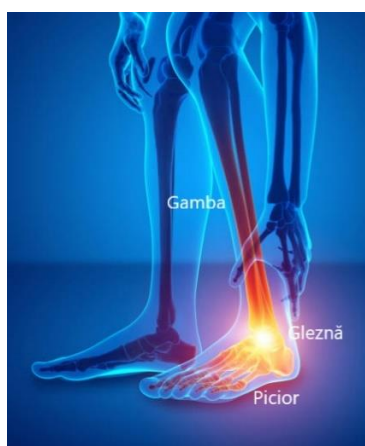


Fig.2. Glezna



Fig.3. Scheletul piciorului

Masajul gambei se execută după realizarea pedichiurii, dar se poate executa și separat, ca o operație de sine stătătoare, la solicitarea clienței, ori de câte ori este necesar acest lucru pentru activarea circulației sanguine. Procedeele de masaj se execută cu o anumită tehnică, după reguli metodice bine stabilite, respectând toate condițiile de igienă și urmând cu strictețe indicațiile sau contraindicațiile medicale.

Scopul masajului gambei: Masajul gambei se execută în scopul activării circulației sanguine, fapt ce contribuie la o mai bună hrănire a epidermei și a mușchilor. Se execută și în scopul menținerii supleței articulațiilor.

Efecte: Practicarea masajului are efecte optime în timp, datorită influenței benefice asupra circulației sanguine cât și asupra transpirației abundente și urât mirositoare. În urma masajului se simte o senzație de destindere la nivelul gambei, senzație cu atât mai evidentă, cu cât picioarele sunt mai obosite, mai umflate sau mai congestionate.

Contraindicații și precauții: masajul se va executa cu o atenție deosebită în cazul în care clienta prezintă varice, iar în cazul varicelor ulcerose, masajul nu este indicat.

Tehnica de lucru: masajul gambei constă într-o succesiune de mișcări de netezire și presiune, liniare și circulare, realizate în 8 timpi, fiecare cu repetare de 3 până la 10 ori (vezi fișa tehnologică - Anexa 1)

Anexa 1

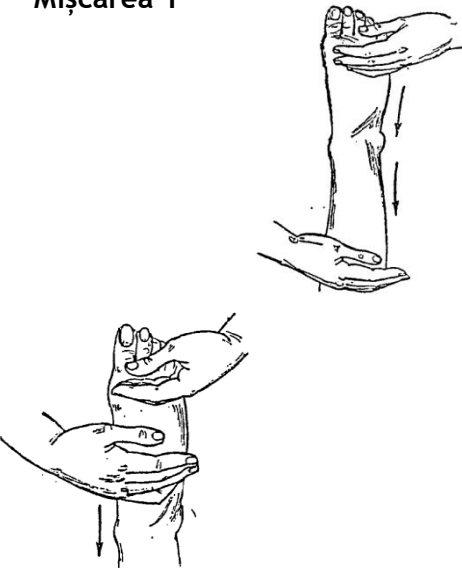
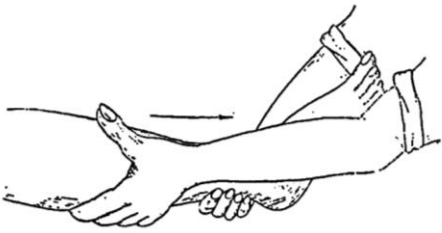
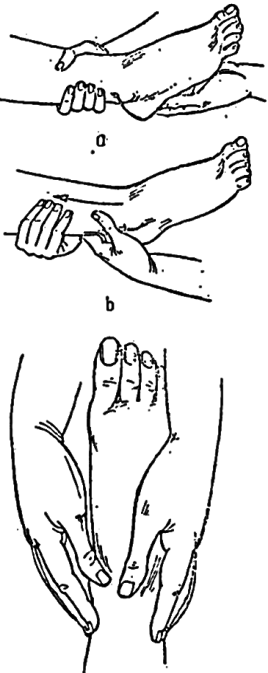
Fișă tehnologică Masajul picioarelor și al gambei - tehnica de lucru

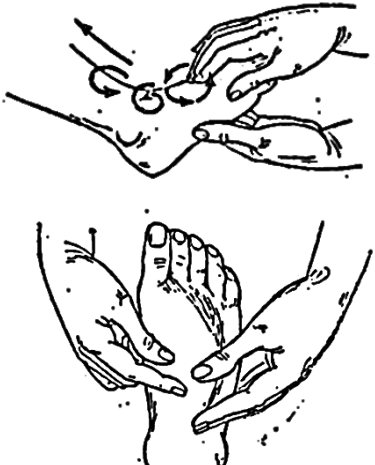

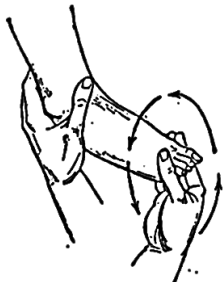

Conținuturile învățării:

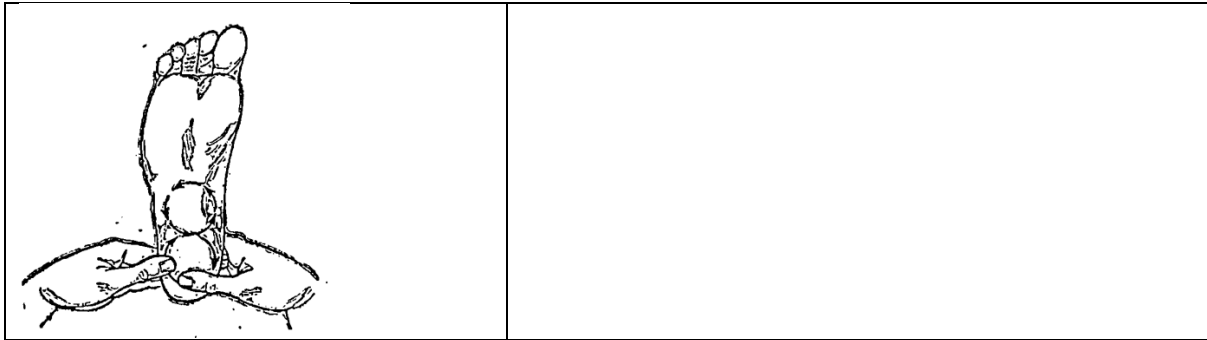
- pregătirea clienței, a resurselor necesare și aranjarea ergonomică a locului de muncă;
- tehnica de realizare a masajului picioarelor și al gambei;
- respectarea contraindicațiilor privind lucrările de îngrijire a picioarelor; reguli de igienă și de protecție a muncii și mediului specifice lucrării;

Etapile realizării lucrării	Descriere
Pregătirea lucrării	
<p>1. Consilierea clienței</p>	<p>1.1. Analiza atentă și responsabilă a pielii și unghiilor clienței.</p> <p>1.2. Consilierea clienței în vederea stabilirii necesității masajului și alegerii tehnicilor de lucru potrivite</p> <p>1.3. Completarea fișei clienței - (<i>model propus în Anexa 2</i>)</p> <p><i>Observație: dacă se efectuează doar masajul picioarelor, fără realizarea în prealabil a pedichiurii, vor fi completate în fișă doar acele caracteristici marcate cu asterisc *</i></p>
<p>2. Selectarea resurselor necesare și pregătirea postului de lucru</p>	<p>2.1. Asigurarea ordinii și igienizarea locului de muncă (dezinfectarea suprafețelor, a căzii de pedichiură)</p> <p>2.2. Selectarea și igienizarea resurselor necesare realizării masajului. Resursele se aranjează la îndemână, ordonate în funcție de utilizarea lor respectând regulile ergonomice.</p> <p>Resursele necesare masajului gambei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Post de lucru pentru pedichiură; - Lenjerie: prosoape, șervețele de hârtie, papuci de unică folosință; - Materiale: vată, tifon, dischete de bumbac; - Produse: săpun, cremă pentru masaj cu proprietăți adaptate nevoilor și caracteristicilor clienței (hidratantă, emolientă etc.), soluții dezinfectante, antiseptice și antimicotice; - Instrumente: spatulă de unică folosință pentru aplicarea produselor - Aparate: cadă electrică pentru pedichiură.
<p>3. Pregătirea clienței</p>	<p>3.1. Reglarea înălțimii scaunului și a suportului pentru picioare.</p> <p>3.2. Așezarea clienței într-o poziție confortabilă pentru aceasta și optimă pentru lucrător.</p> <p>3.3. Înmuierea picioarelor în baia de pedichiură. Spălarea și dezinfectarea pielii. Masajul se execută pe piciorul curat și dezinfectat cu apă caldă și săpun.</p> <p>3.4. Realizarea pedichiurii (doar în cazul în care masajul succede această operațiune)</p>

2. Realizarea lucrării

<p>Mișcarea 1</p> 	<p>Mișcare de netezire în cursul căreia se exercită o presiune mai mare pe osul tibia; mâinile alunecă una după alta pe suprafața superioară a piciorului (deasupra metatarsienelor și tibiei) începând de la vârful degetelor și continuând până la genunchi. Mâinile alunecă în contact permanent cu pielea, de îndată ce o mână ajunge la genunchi, cealaltă pornește de la vârf. Aceasta mișcare se repetă de zece ori.</p>
<p>Mișcarea 2</p> 	<p>Mișcare de netezire ușoară pe mușchiul gambei - de la genunchi spre gleznă-, palma fiind lipită de piele. Aceasta mișcare se repetă de zece ori, timp de 2 minute , până când circulația sanguină este normalizată.</p>
<p>Mișcarea 3</p> 	<p>Mișcare de presiune și netezire care se efectuează cu o mână, în timp ce mână cealaltă susține piciorul mai sus de gleznă. Mișcarea palmei pornește de sub călcâi spre gleznă pe partea interioară a piciorului. Când mâna ajunge în dreptul călcâiului se oprește, încercuiește și alunecă apoi spre gleznă, spre genunchi dar pe partea exterioară a piciorului. Degetul mare și cel arătător exercită o presiune mai mare asupra pielii, pliul creat între acestea fiind resimțit mai puternic. Gleznele se masează cu ambele palme, într-o mișcare de alunecare simultană spre genunchi. Aceste mișcări se repetă de zece ori.</p>
<p>Mișcarea 4</p>	<p>Mișcări de masaj circulare. Cu o mână se susține vârful piciorului iar cu cealaltă se execută ușoare mișcări de presiune circulară pe suprafața</p>

	<p>superioara a piciorului, în sens ascendent (de la vârful degetelor spre gleznă). Acesta mișcare se repetă de zece ori.</p> <p>O a doua variantă de masaj pentru această porțiune constă în susținerea labei piciorului cu ambele mâini, în timp ce degetele mari presează țesuturile de pe partea superioară a labei piciorului.</p>
<p>Mișcarea 5</p> 	<p>Mișcare de rotație a falangelor în scopul menținerii supleței articulației. Cu o mână se susține piciorul, mai jos de călcâi, și cu cealaltă se apucă falangele, rotindu-le ușor spre exterior. Acesta mișcare se repetă de trei ori.</p>
<p>Mișcarea 6</p> 	<p>Mișcare de rotație prin care se urmărește păstrarea supleței articulației piciorului. Cu o mână se susține piciorul, iar cu mâna cealaltă se apucă vârful lui, executându-se o mișcare de rotație spre exterior. Acesta mișcare se repetă de trei ori. Atenție! Mișcarea se execută cu atenție, pentru a nu se produce o luxație, iar clientul trebuie anunțat să țină piciorul cât mai relaxat.</p>
<p>Mișcarea 7</p> 	<p>Mișcare de netezire și de presiune care se execută pe falange. Se masează, pe rând, fiecare falangă, executându-se o mișcare de netezire, de alunecare dinspre laba piciorului spre unghie. Acesta mișcare se repetă de trei ori.</p>
<p>Mișcarea 8</p>	<p>Mișcare circulară care se execută urmărind obținerea unui opt (câteva mișcări spre stânga și câteva spre dreapta) pe suprafața călcâiului. Este o mișcare descongestivă și relaxantă. Cu degetele mari se execută de câteva ori pe suprafața călcâiului mișcări circulare de forma cifrei opt.</p>



Organizarea activității:

Activitatea va fi precedată de demonstrații ale profesorului de instruire practică și însoțită de fișe tehnologice care vor descrie, în mod explicit, tehnica de realizare a masajului picioarelor și al gambei.

Metoda exercițiului - aplicarea diferențiată în cadrul învățării în echipe

Clasa/grupa se împarte de către profesor în echipe de câte trei elevi. Fiecare membru al echipei primește câte un rol, unul va fi consultant, al doilea client, iar al treilea va fi lucrător. Rolurile vor fi inversate în cadrul grupei, pentru a pune toți elevii în situații de învățare similare.

Resurse materiale:

- Fișe tehnologice - Masajul picioarelor și al gambei - tehnica de lucru;
- Fișa clientului;
- Resurse necesare efectuării masajului picioarelor și al gambelor:
 - a) Post de lucru pentru pedichiură;
 - b) Lenjerie: prosoape, șervețele de hârtie, papuci de unică folosință;
 - c) Materiale: vată, tifon, dischete de bumbac;
 - d) Produse: săpun, cremă pentru masaj, soluții dezinfectante, antiseptice și antimicotice;
 - e) Instrumente: spatulă de unică folosință pentru aplicarea produselor
 - f) Aparate: cadă electrică pentru pedichiură, sterilizator.

Durată: 40 minute, dar durata poate fi adaptată în funcție de particularitățile grupului.

Modalitatea de aplicare a metodei didactice pentru conținutul ales:

- Etape de lucru:

Anunțarea temei: Masajul picioarelor și al gambei

Evocarea cunoștințelor și abilităților ancoră:

Durata: 5 minute

Reactualizarea cunoștințelor referitoare la anatomia piciorului și pregătirea clienței și locului de muncă în vederea realizării unei lucrări de îngrijire a picioarelor

Adresarea de interogații frontale, care au ca scop realizarea legăturii cu noțiunile însușite anterior, referitoare la noțiuni privind diagnosticarea, consilierea și pregătirea clienței:

- ✓ Care sunt segmentele anatomice ale membrului inferior?
- ✓ Care sunt scopurile masajului?
- ✓ Care sunt operațiile de pregătire a locului de muncă?
- ✓ Cum pregătiți clienta pentru realizarea unei lucrări de îngrijire a picioarelor?

- ✓ Care sunt regulile referitoare la igiena, securitatea muncii și protecția mediului specifice?
- ✓ Descrieți tehnica de lucru pentru realizarea pedichiurii pentru unghii normale.

Realizarea sensului:

Etapa I

- Organizarea colectivului de elevi. Profesorul împarte clasa în echipe de câte trei elevi. Fiecare membru al echipei primește câte un rol, astfel:
 - un elev va fi **lucrător**;
 - al doilea elev va fi **client**;
 - al treilea va fi **consultant și observator**.
- Discuția pregătitoare - profesorul explică elevilor pașii de lucru, anunță durata de desfășurare a activității, clarifică rolurile care revin fiecărui elev, răspunde întrebărilor elevilor și îi atenționează în privința respectării normelor de igienă și securitate în muncă. Li se solicită elevilor să manifeste, pe tot parcursul activității, toleranță față de acțiunile și opiniile colegilor, asertivitate, spirit de echipă, deschidere către comunicare sinceră și colaborare constructivă.
- Distribuirea materialelor. Profesorul distribuie fiecărui elev fișa tehnologică (Anexa 1), suportul teoretic și fișa clientului (Anexa 2).

Etapa II

- Desfășurarea activității.
 - Elevii se grupează la punctele de lucru și rezolvă sarcinile ce le revin:
 - **Lucrătorul**: va analiza fișa tehnologică "Masajul picioarelor și al gambei-tehnica de lucru" împreună cu membrii echipei; va pregăti clienta și locul de muncă pentru realizarea lucrării; va completa în fișa clientului notând concluziile și observațiile consilierii și diagnosticării; va solicita sprijin consultantului; va discuta cu acesta aspectele calitative ale lucrării, probleme apărute și modul lor de soluționare; va realiza masajul picioarelor și al gambei respectând toate etapele de lucru, în ordinea efectuării lor, specificate în fișa tehnologică;
 - **Consultantul**: consultă fișa tehnologică "Masajul picioarelor și al gambei-tehnica de lucru" împreună cu membrii echipei; oferă sugestii de optimizare a activității lucrătorului; sprijină lucrătorul în realizarea lucrării; sesizează problemele apărute și propune modalități de rezolvare; observă activitatea lucrătorului și atitudinea clientului; notează observațiile și le prezintă profesorului la sfârșitul activității;
 - **Clientul**: consultă fișa tehnologică "Masajul picioarelor și al gambei-tehnica de lucru" împreună cu membrii echipei; oferă sprijin lucrătorului pe parcursul executării masajului; observă activitatea lucrătorului și a consultantului și o evaluează prin observații prezentate la sfârșitul activității.

La finalul activității, elevii își vor reorganiza postul de lucru: dezinfectia instrumentarului, a căzii de pedichiură, igienizarea suprafețelor, ordonarea materialelor și produselor.

Profesorul supraveghează și îndrumă activitatea elevilor pe tot parcursul lecției, corectează greșelile, intervine acolo unde se impun acțiuni corective.

Reflecție

Finalul activității este rezervat unei **dezbateri colective** în care se discută despre punctele forte ale activității, aspectele care necesită aprofundare și îmbunătățire, problemele apărute pe parcurs și modul lor de soluționare, metodele de eficientizare a activității.

Enunțul lucrării practice:

Realizați, pentru clienta prezentată de profesor, masajul picioarelor și al gambei, conform indicațiilor din fișa tehnologică.

Modul de lucru:

1. Consilierea clientei în vederea stabilirii necesității realizării masajului piciorului și al gambei;
2. Stabilirea caracteristicilor și a stării de sănătate a pielii și unghiilor clientei;
3. Realizarea fișei clientei;
4. Selectarea resurselor necesare realizării masajului picioarelor și al gambei;
5. Pregătirea postului de lucru, prin igienizare și ordonarea resurselor selectate, respectând regulile ergonomice;
6. Pregătirea clientei pentru realizarea lucrării, prin asigurarea unei poziții confortabile și igienizarea picioarelor;
7. Realizarea masajului gambei;
8. Respectarea contraindicațiilor privind lucrările de îngrijire a picioarelor;
9. Respectarea normelor de sănătate și securitate a muncii, PSI și protecția mediului, de igienă și comportament specifice pe tot parcursul lucrării;
10. Prezentarea etapelor de lucru și a rezultatului lucrării cu precizarea particularităților tehnice de adaptare a masajului la caracteristicile clientei.

Rezultate obținute:

Sarcina de lucru	Realizat		Indicatori de rezultat	Observații/ nivel obținut/ probleme apărute și modul lor de soluționare
	Da	Nu		
Consilierea și diagnosticarea clientei			<i>Nivel minimal</i> - evaluarea și precizarea a 2 caracteristici ale pielii clientei <i>Nivel mediu</i> - evaluarea și precizarea a 3-5 caracteristici ale pielii și una referitoare la starea de sănătate a pielii <i>Nivel maximal</i> - evaluarea și precizarea tuturor caracteristicilor pielii; stabilirea stării de sănătate a pielii și articulațiilor membrului inferior	
Realizarea fișei clientei (anexa 2)			<i>Nivel minimal</i> - completarea fișei cu 2 caracteristici ale pielii/unghiilor clientei <i>Nivel mediu</i> - completarea fișei cu 3-5 caracteristici ale pielii/unghiilor <i>Nivel maximal</i> - completarea integrală a fișei clientei (doar caracteristicile marcate cu asterisc în cazul în care se efectuează numai masajul)	
Selectarea resurselor necesare realizării lucrării			<i>Nivel minimal</i> - selectarea a 2-3 resurse necesare <i>Nivel mediu</i> - selectarea produselor și instrumentelor necesare <i>Nivel maximal</i> - selectarea tuturor resurselor necesare	
Pregătirea postului de lucru			<i>Nivel minimal</i> - poziționarea haotică a resurselor pe masa de lucru <i>Nivel mediu</i> - poziționarea ordonată a resurselor la postul de lucru	

			<i>Nivel maximal</i> - aranjarea ergonomică, în ordinea utilizării lor, a tuturor resurselor utilizate	
Pregătirea clientei pentru realizarea lucrării			<i>Nivel minimal</i> - așezarea clientei într-o poziție confortabilă, dar scaunul nu a fost reglat la înălțimea optimă de lucru <i>Nivel mediu</i> - reglarea scaunului pentru o poziție optimă pentru client și lucrător și curățarea picioarelor clientei <i>Nivel maximal</i> - reglarea corectă a scaunului, curățarea și dezinfectarea picioarelor clientei, atitudine deschisă și comunicativă față de clientă	
Respectarea normelor de igienă, securitatea muncii și protecția mediului			<i>Nivel minimal</i> - instrumentele nu au fost dezinfectate/sterilizate, lucrarea s-a desfășurat în condiții de siguranță, dar modul de gestionare a resurselor de apă, energie și a deșeurilor rezultate a fost defectuos. <i>Nivel mediu</i> - instrumentele au fost dezinfectate, lucrarea s-a desfășurat în condiții de siguranță, dar modul de gestionare a resurselor de apă, energie și a deșeurilor rezultate a fost defectuos. <i>Nivel maximal</i> - toate normele de igienă, securitate a muncii și protecția mediului au fost respectate	
Realizarea masajului picioarelor și al gambei conform indicațiilor din fișa tehnologică			<i>Nivel minimal</i> - au fost executate doar mișcările de netezire, dar succesiunea mișcărilor nu a fost respectată conform indicațiilor din fișa tehnologică <i>Nivel mediu</i> - masajul a fost executat corect, toți timpii de lucru au fost parcurși, dar clienta simte disconfort în timpul masajului din cauza presiunii prea puternice a mâinilor <i>Nivel maximal</i> - parcurgerea întocmai a tuturor timpilor de masaj, cu intensitatea adaptată caracteristicilor clientei	
Prezentarea lucrării (descrierea etapelor de lucru și a modului de adaptare a mișcărilor de masaj la caracteristicile clientei)			<i>Nivel minimal</i> - sunt prezentate succint etapele de lucru <i>Nivel mediu</i> - sunt descrise corect etapele de lucru, fără însă a preciza modul în care a fost adaptată tehnica de lucru la particularitățile clientei <i>Nivel maximal</i> - sunt descrise corect etapele de lucru, în ordinea logică a efectuării lor, vocabularul de specialitate utilizat fiind unul elevat; sunt menționate aspecte legate de contraindicațiile masajului sau de adaptarea intensității masajului în funcție de tipul de piele al clientei și scopul masajului.	

Fișa de observație poate fi completată de profesor sau de către elevul consultant pe parcursul activității elevilor.

Observații și concluzii:

Această metodă contribuie, pe lângă formarea abilităților de executare a tehnicilor de îngrijire a picioarelor, la dezvoltarea capacității de colaborare între elevi în îndeplinirea sarcinilor și de îndeplinire a unor roluri diferite de către elevi. În egală măsură, prin această metodă se realizează formarea de priceperi și deprinderi, achiziționarea unor strategii de rezolvare a unor probleme practice, consolidarea, aprofundarea și sistematizarea cunoștințelor.

Se consideră obiectivele atinse dacă:

- ✓ Elevii respectă timpul de lucru acordat;
- ✓ Toți pașii de lucru au fost parcurși conform instrucțiunilor;
- ✓ Toți elevii au trecut prin situații similare de învățare ;
- ✓ Fiecare membru al echipei își prezintă observațiile, oferă feed-back și evaluează activitatea colegilor de echipă;
- ✓ Elevii și-au completat eventualele lacune și au învățat din propriile greșeli.

Activitatea poate fi extrapolată și aplicată, în mod similar, pentru probarea altor rezultate ale învățării vizate de acest modul: realizarea pedichiurii pentru unghii normale, îngroșate, realizarea pedichiurii fantezie, a pedichiurii SPA, lucrări de îngrijire a picioarelor - eliminarea calusului, clavusului, împachetările cu parafină- etc.

Anexa

FIȘA CLIENTEI SALONULUI DE PEDICHIURĂ

Pe baza formularului de mai jos, evaluați caracteristicile și starea de sănătate a pielii piciorului și a unghiilor clienței voastre. Bifați în căsuța corespunzătoare opiniei voastre și completați, dacă este cazul, informațiile suplimentare.

Notă:

Dacă masajul este precedat de pedichiură, vor fi completate toate rubricile.

În cazul în care cliența va fi evaluată doar în vederea realizării masajului, vor fi completate numai acele rubrici care se referă la caracteristicile pielii. Ele sunt marcate în fișă cu asterisc ()*

Data.....

Numele lucrătorului.....

Numele clienței.....

Aspecte evaluate	Caracteristici	Particularități ale clienței Observații
PIELEA		
Aspect *	<input type="checkbox"/> netedă <input type="checkbox"/> elastică <input type="checkbox"/> fină <input type="checkbox"/> aspră <input type="checkbox"/> suplă <input type="checkbox"/> flască	
Tipul de piele *	<input type="checkbox"/> normală <input type="checkbox"/> uscată	
Culoare *	<input type="checkbox"/> alb-rozie <input type="checkbox"/> alb-gălbuie <input type="checkbox"/> alb -cenușie <input type="checkbox"/> roșie <input type="checkbox"/> violacee	
Starea de sănătate *	<input type="checkbox"/> sănătoasă <input type="checkbox"/> cu manifestări patologice	
Aspecte patologice *	<input type="checkbox"/> leziuni dermatologice elementare	

	<input type="checkbox"/> plăgi <input type="checkbox"/> supurații <input type="checkbox"/> erupții <input type="checkbox"/> scuame <input type="checkbox"/> pete pigmentare <input type="checkbox"/> alte leziuni: <input type="checkbox"/> fragilitate vasculară <input type="checkbox"/> varice <input type="checkbox"/> varice ulcerose <input type="checkbox"/> edeme (retenție de apă, umflături ale articulațiilor) <input type="checkbox"/> nu prezintă aspecte patologice	
Prezența anomaliilor *	<input type="checkbox"/> alunițe proeminente <input type="checkbox"/> cicatrici <input type="checkbox"/> calus <input type="checkbox"/> clavus <input type="checkbox"/> călcâie crăpate <input type="checkbox"/> monturi <input type="checkbox"/> nu prezintă anomalii	
UNGHIIILE		
Forma	<input type="checkbox"/> ovală <input type="checkbox"/> pătrată <input type="checkbox"/> rotundă <input type="checkbox"/> trapezoidală	
Culoare	<input type="checkbox"/> roz <input type="checkbox"/> galben <input type="checkbox"/> violet <input type="checkbox"/> alb <input type="checkbox"/> cenușiu <input type="checkbox"/> cu pete albe	
Aspect	<input type="checkbox"/> plate <input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> bombate	
Caracteristici anatomice	<input type="checkbox"/> exfoliere <input type="checkbox"/> așchiere <input type="checkbox"/> fragilitate <input type="checkbox"/> rupere	
Starea de sănătate	<input type="checkbox"/> sănătoase <input type="checkbox"/> încarnate <input type="checkbox"/> încovoiate <input type="checkbox"/> îngroșate <input type="checkbox"/> despicate <input type="checkbox"/> cu aspect micotic <input type="checkbox"/> deformat <input type="checkbox"/> nu este cazul	
ARTICULAȚIILE		
Aspecte anatomice și patologice *	<input type="checkbox"/> flexibile <input type="checkbox"/> suple <input type="checkbox"/> semimobile	

	<input type="checkbox"/> inflamate <input type="checkbox"/> dureri la atingere sau în timpul mersului <input type="checkbox"/> nu prezintă modificări patologice	
SCHEME DE TRATAMENT		
Tratamente efectuate anterior și frecvența acestora *	<input type="checkbox"/> pedichiura normală <input type="checkbox"/> pedichiura franțuzească <input type="checkbox"/> pedichiura semipermanentă <input type="checkbox"/> pedichiură cu gel <input type="checkbox"/> împachetări cu parafină <input type="checkbox"/> tratamente cu ulei <input type="checkbox"/> tratamente <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> de hidratare <input type="checkbox"/> de hrănire <input type="checkbox"/> masajul picioarelor și al gambei <input type="checkbox"/> altele.....	
Produse folosite *		
Recomandări *		

EXEMPLUL 2

LUCRARE DE LABORATOR/LUCRARE PRACTICĂ

<i>Domeniul de pregătire profesională</i>	<i>Estetica și igiena corpului omenesc</i>
<i>Calificarea profesională</i>	<i>Frizer- coafor- manichiurist- pedichiurist</i>
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	
<i>Modul</i>	<i>Adaptarea lucrărilor la caracteristicile clientului</i>
<i>Clasa</i>	<i>a XI-a</i>
<i>Temă lucrării de laborator/lucrării practice</i>	<i>Adaptarea coafurilor la caracteristicile clienței</i>

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
<p>Adaptarea frizurilor și a colorării părului la caracteristicile clientului</p> <p>12.1.1. Prezentarea conținutului consilierii clienței</p> <p>12.1.3. Explicarea regulilor de adaptare a coafurilor la caracteristicile clienței</p> <p>12.1.4. Caracterizarea coafurilor adecvate diferitelor ocazii</p>	<p>12.2.1. Recunoașterea tipurilor de păr, a formei și a imperfecțiunilor feței și ale craniului</p> <p>12.2.2. Determinarea vârstei și a constituției corporale a clientului</p> <p>12.2.3. Stabilirea ocaziei pentru care se dorește realizarea lucrării</p> <p>12.2.4. Consilierea clienței</p> <p>12.2.5. Realizarea fișei clienței</p> <p>12.2.7. Realizarea coafurilor adaptate la caracteristicile clienței și la diferitele ocazii</p>	<p>12.3.1. Examinarea cu atenție a tuturor caracteristicilor clientului</p> <p>12.3.3. Argumentarea, pe parcursul consilierii, a soluțiilor propuse.</p> <p>12.3.5. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice</p> <p>12.3.6. Asigurarea calității lucrării</p>

Suport teoretic:

Pentru a realiza o coafură care să se potrivească cel mai bine caracteristicilor, fizionomiei, personalității clienței și ocaziei la stabilirea modelului de coafură se va ține cont de forma feței clienței. Formele de bază ale feței sunt următoarele:

- **Fața ovală:** este considerată forma ideală căreia i se potrivește orice coafură. Coafura poate fi aproape simetrică, cu sau fără cărare pe mijloc. Este ideală purtarea unei meșe oblice pe frunte, cocuri înalte și linii asimetrice.



- **Fața alungită (dreptunghiulară, prelungă):** este mai mult lungă decât lată. Se recomandă părul de lungime medie cu volum pe părțile laterale pentru a mări și reechilibra volumele, breton orizontal și jos pe frunte pentru că atenuează efectul de lungime.
Evitați coafurile care dau volum în partea superioară a capului.

- **Fața pătrată:** lățimea feței reprezintă mai două treimi din lungime, cu maxilarul inferior proeminent. Se recomandă coafurile cu bucle care înconjoară forma feței și care echilibrează trăsăturile, fără volum în părțile laterale, coafuri cu zona top pentru a crea un efect de lungime, breton. **Evitați** coafuri drepte și cu volum în părțile laterale, părului cu cărare pe mijloc.



mult de naturale volum în asimetric. aranjarea

- **Fața rotundă**



Lățimea feței depășește două treimi din lungime. Alegeți o coafură cu volum în creștet și lateral până deasupra urechii. Pieptănăturile asimetrice și liniile în diagonală vor da impresia unei fețe prelungi. Coafuri cu breton asimetric vor crea iluzia de alungire.

Evitați părul scurt, părul și bretonul drept și volume orizontale.

- **Fața diamant:** fruntea și bărbia sunt pomeții sunt mai lați.

Alegeți coafurile care acoperă fruntea și pomeții. Se recomandă coafuri cu volum și bucle, care să acopere. **Evitați** să pieptănați părul pe spate pentru a evita dezgolirea feței.



ascuțite, pomeții.



- **Fața în forma de inimă**

(triunghiulară cu vârful în jos) este lată în partea superioară (frunte și pomeți) și îngustă în partea inferioară. Se recomandă volum în partea de jos a feței.

Evitați să dezgoliți fața în partea inferioară.


- **Fața în formă de pară** (triunghiulară cu vârful în sus) are foarte lat, iar lățimea feței se îngustează ușor la pomeților. Alegeți pieptănături bogate în creștet pentru a echilibra maxilarele late. Optați pentru fruntea liberă.



maxilarul este înălțimea și la tâmples onduleuri, lăsând

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Denumirea lucrării		
Coafură de ocazie tip coc, adaptată la caracteristicile clienței		
Schița	Caracteristicile lucrării	Resurse materiale necesare
	Coafura de ocazie tip coc: - se realizează pe păr lung;	LENJERIE: lenjerie de protecție, prosoape
		PRODUSE ȘI MATERIALE:

 <p>Sursa foto:https://www.eva.ro/fumusetete/coafuri/30-de-coafuri-de-nunta-pentru-par-lung-si-mediu-articol-160251.html#/image-26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - accentuează trăsăturile frumoase ale clienței; - pune în valoare personalitatea clienței; - maschează eventualele imperfecțiuni; - acest tip de coafură alături de vestimentație valorifică potențialul maxim feminin al clienței, care o face să se simtă admirată și apreciată <p>Sursa video: https://www.youtube.com/watch?v=H1EJGkoky8</p>	<p>șampon, balsam, mască de păr, produse de styling, substanțe dezinfectante</p> <p>INSTRUMENTE: Pieptene cu dinți rari și deși, pieptene cu codiță, perie de tapac, clipsuri, agrafe, ace mari, bețe</p> <p>APARATE: sterilizator, foen, placă pentru întinderea părului, ondulator</p> <p>INSTALAȚII: post de lucru pentru coafurăscafă</p>
<p>Nr. crt.</p>	<p>Etape de lucru</p>	<p>Timp de execuție(minute)</p>
<p>1.</p>	<p>Consilierea clienței și realizarea fișei acesteia</p>	<p>15</p>
<p>2.</p>	<p>Pregătirea postului de lucru și selectarea resurselor necesare</p>	<p>5</p>
<p>3.</p>	<p>Pregătirea clienței</p>	<p>5</p>
<p>4.</p>	<p>Spălarea părului</p>	<p>10</p>
<p>5.</p>	<p>Realizarea coafurii și finisarea acesteia</p>	<p>130</p>
<p>6.</p>	<p>Reguli de sănătate și securitate în muncă, reguli de igienă specifice</p>	<p>5</p>
<p style="text-align: center;"><u>DESCRIEREA ETAPELOR DE LUCRU</u></p>		

<p>1)Consilierea clientei se face printr-o discuție politicoasă pentru explicarea corelării caracteristicilor ei cu forma coafurii și ocazie</p> <p>1.1. Consilierea clientei are patru faze:</p> <p>a) Faza de întâmpinare și contact b) Faza de informare c) Faza de consiliere d) Faza de încheiere și de confirmare</p> <p>Consilierea are caracter individualizat pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a satisface nevoia de informare a clientei; • a oferi un serviciu și produse care să acopere necesitățile clientei; • servirea clientei, care contribuie la satisfacerea ei prin asigurarea calității lucrării și la formarea unei impresii pozitive. <p>1.2. Realizarea fișei clientei Fișa clientei conține informații despre: forma feței, tipul de păr, lungimea părului, culoarea părului, gradul de ondulare, strălucirea părului, grosimea și desimea părului, cantitatea și tipul de secreții, aspectul părului și pielii capului, frecvența spălării, tratamente chimice aplicate părului, produse de îngrijire și styling folosite, vârsta și ocupația clientei</p> <p><i>Pentru realizarea fișei clientei se utilizează modelul de fișă postat¹</i></p>	<p>2) Pregătirea postului de lucru și selectarea resurselor necesare</p> <p>2.1. Asigurarea ordinii și igienizarea locului de muncă, iar resursele necesare se așează la îndemână pe măsuta de lucru</p> <p>2.2. Selectarea și igienizarea resurselor necesare efectuării lucrării</p> <p><i>Notă:</i> Igienizarea se realizează conform legislației în vigoare: - curățarea are scopul de a îndepărta murdăria de pe suprafețe, tegumente sau obiecte; - dezinfectarea are scopul de a distruge microorganismele patogene sau nepatogene de pe orice suprafață, instrumente, tegumente; - sterilizarea instrumentarului și lenjeriei are scopul de a distruge microorganismele și sporii bacterieni.</p>	<p>3) Pregătirea clientei:</p> <p>3.1. Protejarea îmbrăcămintei clientei prin acoperirea îmbrăcămintei clientei astfel încât aceasta să nu se păteze sau să se ude:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mantaua de tuns protejează îmbrăcămintea clientei; - prosop plușat/ unică folosință se utilizează când se spală părul. <p>3.2. Așezarea clientei într-o poziție comodă și în același timp optimă pentru lucrător se face utilizând un scaun profesional ergonomic cu înălțime reglabilă</p>
---	---	--

4) Spălarea părului are ca scop îndepărtarea grăsimilor, impurităților, prafului pentru a asigura igiena pielii capului și a părului

4.1. Alegerea șamponului și balsamului adecvat tipului de păr al clienței

4.2. Prima spălarea părului:

- repartizarea uniformă a șamponului adecvat tipului de păr al clienței pe toată suprafața capului începând de la frunte spre ceafă;
- se execută mișcări circulare de frecționare cu pulpa degetelor de la urechi, ceafă și frunte spre creștetul capului și pe conturul părului de la frunte, tâmpile, în spatele urechilor și la ceafă;
- se limpezește bine părul.

4.3. A doua spălarea părului:

- se repetă operațiile de la prima etapă;
- se limpezește bine părul.

4.4. Finisarea spălării:

- se aplică balsam adecvat tipului de păr al clienței pe lungimea părului;
- se limpezește bine părul;
- se înfășoară părul cu un prosop pentru a absorbi surplusul de apă.

5) Realizarea coafurii și finisarea acesteia

5.1. Pregătirea părului¹

- descurcarea părului cu o perie foarte bine;
- întinderea părului cu placa după aplicarea protecției termice.

¹ Această operație este foarte importantă pentru calitatea finală a coafurii care trebuie să fie bine finisată.

5.2. Trasarea cărărilor

- selectarea zonei bretonului se face prin trasarea a două cărări oblice care pleacă din dreptul vârfului sprâncenelor și care delimitează o zonă lată de 5 cm;
- se răsuțește părul și se fixează cu clips.

5.3. Tehnica de lucru a coafurii de ocazie tip coc

5.3.1. Realizarea cozii de cal:

- se pieptănează tot părul² peste cap cu un piepten cu dinți rari și la final cu un piepten cu dinți deși pentru asigurarea calității coafurii;

² La această operație se acordă o atenție deosebită prin alocarea unui timp suficient.

- se strânge părul la ceafă într-o coadă de cal cu ajutorul unui elastic;
- pentru o finisare perfectă a coafurii se folosește un fixativ umed prin aplicare la o distanță de 20- 30 cm;
- elasticul se acoperă cu o șuviță de păr.

6) Reguli de sănătate și securitate în muncă, reguli de igienă specifice

6.1. Igiena vestimentației:

- purtarea echipamentului individual de protecție de către lucrător;
- echipamentul de protecție se schimbă ori de câte ori este nevoie.

6.2. Igiena mâinilor:

- cu apă și săpun înainte și după efectuarea lucrării; după scoaterea mănușilor de protecție; după contaminarea accidentală cu sânge, fluide corporale sau secreții;
- unghiile lucrătorului vor tăiate scurt și vor fi curate.





Sursa

foto:<https://www.divahair.ro/frumusetate/tratamentele-de-care-parul-tau-are-mare-nevoie-in-acest-an>

- coada de cal se răsuțește și se fixează atent pe calotă cu două clipsuri.

5.3.2. Prelucrarea bretonului

- se pieptăna părul din zona bretonului;
- se trasează două cărări oblice rezultând trei zone de lucru care se fixează cu clipsuri;
- se fixează șuvițele cu spray de volum pentru texturarea bretonului;
- se piaptăna fiecare șuviță și se realizează bucle lejere mari cu un ondulator cu diametru mare;
- se rulează șuvița și se fixează cu un clip;
- se procedează la fel și cu celelalte două șuvițe de păr.

5.3.3. Realizarea cocului

- se fixează un burete mediu sub coada de cal cu ace mari³ pentru fixare optimă;

³Acele se fixează doar în părțile laterale nu și la ceafă pentru a jena mișcarea din zona gâtului.

- se desface coada de cal și se împarte în două șuvițe;
- ⁴se piaptăna prima șuviță de păr, se tapează prin interior, se fixează cu spray fixativ lejer, se piaptăna pe deasupra și se distribuie astfel încât să acopere foarte bine buretele;
- în partea dreaptă părul se răsuțește și cu pieptenele cu codiță se îmbracă buretele, se prinde cu agrafă, ace și se fixează cu puțin spray fixativ lejer;
- se repetă operația și în partea stângă;

Sursa

foto: <http://hepcbc.ca/>

Sursa site:

<https://www.safelandia.ro/factori-de-risc-frizerii/>

6.3. Utilizarea corectă a instrumentelor, aparatelor, materialelor și produselor folosite:

- curățarea, dezinfectarea, sterilizarea instrumentelor, materialelor folosite;
- manipularea corectă a instrumentelor, aparatelor, materialelor și produselor folosite;
- toate resursele de unică folosință se folosesc și îndepărtează imediat după folosirea la o clientă.

- se desface o șuviță din coada de cal rămasă și se repetă operațiile începând de la secțiunea⁴până la penultima șuviță de păr;
- ⁵ultima șuviță de păr din coada de cal se fixează dedesubt cu spray fixativ lejer, se dă deasupra cu ceară flexibilă, se piaptână, se direcționează într-o parte;
- se texturează în sus și oblic șuvițe foarte subțiri cu ajutorul degetelor, se delimitează cu agrafe mari până terminăm.

⁵Texturarea ultimei șuvițe este opțională.

5.3.4. Aranjarea bretonului

- se pieptână prima șuviță, se dă cu ceară, se desface și se dă o direcție spre spate;
- se fixează șuvița texturată cu agrafe și clipsuri mari;
- vârful șuviței se prinde sub coc;
- se procedează la fel și cu celelalte două șuvițe de păr.

5.3.5. Finisarea coafurii

- se desprind clipsurile și agrafele care au fixat șuvițele texturate și cocul;
- se fixează coafura cu spray fixativ⁶.

⁶Cocul poate fi accesoriizat pentru personalizare și armonizarea cu vestimentația.



Sursa foto:

<http://hairdressing.ac.uk>

/

Sursa site:

<https://www.safelandia.ro/protectia-muncii-saloane-de-coafura/>

FIȘA CLIENTEI¹

Data.....

Numele și prenumele lucrătorului.....

Numele și prenumele clienței.....

Aspecte urmărite	Caracteristici generale	Caracteristici ale clienței/ observații
Forma feței	Ovală, rotundă, pătrată,	
Lungimea părului	Scurt, mediu, lung	
Tipul de păr	Normal, gras, uscat	
Culoarea părului	Blond, șaten, roșcat, brunet (păr natural, vopsit)	
Gradul de ondulare	Drept, ondulat, creț	
Strălucirea părului	Păr strălucitor, tern, mat	
Grosimea firului de păr	Normal, subțire, gros	
Desimea părului	Păr des, normal, rar, foarte rar	
Cantitatea și tipul secrețiilor	Secreție normală, piele uscată, grasă, seboreică	
Aspectul părului	Sănătos, vârfuri despicate , păr deteriorat	
Aspectul pielii capului	Normal sau se precizează dacă pielea capului prezintă alunițe, negi, mătreață, iritații, paraziți, etc.	
Frecvența spălării	Zilnic, la 2-3 zile/4-5 zile, săptămânal	
Tratamente chimice aplicate părului	Fără tratamente chimice sau se precizează tratamentele folosite: vopsit, decolorat, șuvițat, ondulat permanent	
Produse de îngrijire folosite	Tip de șampon, balsam, mască sau tratament pentru păr	
Produse de styling folosite	Spumă, fixativ, ceară, etc.	
Vârsta și ocupația clienței	Ocupația: elevă, studentă, etc. Loc de muncă cu/fără predispoziție la stres	

Enunțul lucrării practice:

Realizați coafura de ocazie tip coc, adaptată la caracteristicile clienței.

Modul de lucru:

- Consilierea clientei
- Realizarea fișei clientei (conform modelului Fișa clientei)
- Pregătirea postului de lucru
- Selectarea resurselor necesare realizării lucrării
- Pregătirea clientei pentru realizarea lucrării
- Spălarea părului
- Realizarea coafurii și finisarea acesteia
- Respectarea regulilor de sănătate și securitate în munca și a regulilor de igienă specifice
- Prezentarea orală a coafurii realizate

Rezultate obținute:

Etapе de lucru	Observații
Consilierea clientei și realizarea fișei acesteia	
Pregătirea postului de lucru și selectarea resurselor necesare	Resurse utilizate: 1. Lenjerie 2. Produse și materiale..... 3. Instrumente 4. Aparate..... 5. Instalații
Pregătirea clientei	
Spălarea părului	
Realizarea coafurii și finisarea acesteia (etape de lucru, produse folosite, atitudinea lucrătorului pe parcursul lucrării, observații, etc)	1. Pregătirea părului..... 2. Trasarea cărărilor..... 3. Tehnica de lucru..... 4. Finisarea coafurii.....

Reguli de sănătate și securitate în muncă, reguli de igienă specifice	Bifați dacă lucrătorul a respectat normele de protecție a muncii și regulile de igienă specifice pe parcursul realizării coafurii: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Nu
Prezentarea orală	1. Recomandările făcute clienței și concluziile consilierii acesteia..... 2. Argumentarea alegerii făcute..... 3. Prezentarea rezultatului final
Notează dificultățile care apar pe parcursul lucrării și modul lor de rezolvare	

Observații și concluzii:

Elevii fac observații privitor la caracterul practico-aplicativ al orei de laborator. Elevii concluzionează că această lucrare practică le oferă o mai bună cunoaștere teoretică, deprinderi și abilități practice mai bune în urma acestui exercițiu.

.....

Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a XI-a, în anul școlar 2023-2024

EXEMPLUL 1

PROBĂ PRACTICĂ

<i>Domeniul de pregătire profesională</i>	<i>ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC</i>
<i>Calificarea profesională</i>	<i>Frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist</i>
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	<i>URÎ 10 Îngrijirea estetică a mâinilor</i>
<i>Modul</i>	<i>MODUL I: MANICHIURĂ</i>
<i>Clasa</i>	<i>a XI-a</i>
<i>Tema probei practice</i>	<i>Manichiura fantezie realizată prin aplicarea ornamentelor</i>

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
10.1.1. Prezentarea conținutului consilierii clienței 10.1.2. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă 10.1.3. Prezentarea operațiilor de pregătire a clienței 10.1.4. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice 10.1.5. Prezentarea normelor de igienă specifice 10.1.6. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea manichiurii obișnuite 10.1.10. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea manichiurii fantezie	10.2.1. Examinarea unghiilor 10.2.2. Consilierea clienței pentru alegerea formei unghiei și a lacului/pastei pentru unghii 10.2.3. Selectarea resurselor necesare pentru realizarea manichiurii obișnuite/ franțuzești 10.2.4. Pregătirea locului de muncă 10.2.5. Pregătirea clienței 10.2.6. Realizarea manichiurii obișnuite 10.2.7. Aplicarea lacului/pastei pentru unghii 10.2.11. Realizarea manichiurii fantezie prin aplicarea ornamentelor conform modelului ales	10.3.1. Analizarea cu atenție a caracteristicilor clienței 10.3.2. Consilierea clienței cu răbdare 10.3.3. Alegerea de comun acord cu clienta a manichiurii 10.3.4. Respectarea formei manichiurii decisă de comun acord cu clienta 10.3.5. Realizarea diferitelor tipuri de manichiuri respectând tehnica de lucru 10.3.7. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice 10.3.8. Asigurarea calității lucrării

Enunțul probei practice:

Realizați, pentru clienta prezentată de profesor, manichiura fantezie prin aplicarea ornamentelor.

Sarcini de lucru:

1. Consilierea clientei în vederea alegerii modelului și realizarea fișei acesteia;
2. Alegerea formei unghiilor, a modelului fantezie și a tehnicilor de manichiură potrivite;
3. Selectarea resurselor necesare realizării manichiurii clasice și fantezie potrivit modelului ales;
4. Pregătirea postului de lucru, prin ordonarea resurselor în ordinea utilizării lor;
5. Pregătirea clientei pentru realizarea lucrării, prin igienizare și poziționare confortabilă;
6. Realizarea manichiurii clasice;
7. Aplicarea ornamentelor conform tehnicii de lucru și modelului ales;
8. Asigurarea unui aspect final de calitate al manichiurii fantezie, corespunzător modelului ales;
9. Respectarea normelor de igienă specifice, de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului;
10. Argumentarea alegerii modelului și a ornamentelor;
11. Prezentarea tehnicii de lucru pentru realizarea manichiurii fantezie, utilizând vocabularul de specialitate.

Timp de lucru: 90 minute

Resurse necesare:

- Post de lucru pentru manichiură;
- Lenjerie: prosoape, pansamente sterile;
- Materiale: șervețele de hârtie, dischete de bumbac, vată, tifon;
- Produse: săpun lichid, substanțe dezinfectante, antiseptice și antimicotice, creme nutritive, paste, oje, lacuri de unghii, ulei de cuticule, acetonă, alcool sanitar, adeziv, ornamente și decorațiuni pentru unghii (strasuri, cristale, scoică pisată, mărgelile, sclipici, bandă decor, foiță creponată, folii transfer, abțibilduri, caviar etc.)
- Instrumente: trusă pentru manichiură, spatulă de unică folosință pentru aplicarea produselor, punctator pentru pictură, pensule pentru aplicarea lacului/pastei pentru unghii, pensule cu păr natural pentru vopsele acrilice, pensetă, pensulă pentru aplicarea sclipiciului, șabloane;
- Aparate: sterilizator.

Grila de evaluare:

Criteria de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	1.1. Consilierea clienței, alegerea modelului și realizarea fișei acesteia	12p
		1.2. Selectarea resurselor necesare realizării lucrării	6p
		1.3. Organizarea ergonomică a locului de muncă	6p
		1.4. Pregătirea clienței pentru realizarea manichiurii	6p
2. Realizarea sarcinii de lucru	40 p	2.1. Redarea formei unghiilor în funcție de caracteristicile și dorința clienței	5p
		2.2. Realizarea manichiurii clasice	10p
		2.3. Realizarea manichiurii fantezie prin aplicarea ornamentelor și obținerea modelului propus	15p
		2.4. Asigurarea unui aspect final de calitate al lucrării	5p
		2.5. Respectarea normelor de igienă specifice, de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	5p
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p	3.1. Argumentarea alegerii culorilor și a modelului manichiurii fantezie realizate prin aplicarea ornamentelor	6p
		3.2. Prezentarea tehnicii de lucru pentru realizarea manichiurii clasice	8p
		3.3. Prezentarea tehnicii de aplicare a ornamentelor în scopul obținerii modelului propus	10p
		3.4. Utilizarea corectă și coerentă a termenilor de specialitate în mesajele orale transmise	6p

EXEMPLUL 2

PROBĂ PRACTICĂ

<i>Domeniul de pregătire profesională</i>	<i>ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC</i>
<i>Calificarea profesională</i>	<i>Frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist</i>
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	<i>URÎ 11 Îngrijirea estetică a picioarelor</i>
<i>Modul</i>	<i>MODUL II: PEDICHIURĂ</i>
<i>Clasa</i>	<i>a XI-a</i>
<i>Tema probei practice</i>	<i>Pedichiura obișnuită și masajul gambei*</i>

Rezultate ale învățării vizate: (Cunoștințe, abilități și atitudini din URÎ vizată):

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
11.1.1. Prezentarea conținutului consilierii clienței 11.1.2. Prezentarea operațiilor de pregătire a locului de muncă 11.1.3. Prezentarea operațiilor de pregătire a clienței 11.1.4. Prezentarea normelor de securitate și sănătate în muncă specifice 11.1.5. Prezentarea normelor de igienă specifice 11.1.6. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea pedichiurii pentru unghii normale 11.1.9. Descrierea tehnicii de lucru pentru finisarea unghiilor . . 11.1.21. Descrierea tehnicii de lucru pentru realizarea masajului picioarelor și al gambei	11.2.1. Examinarea unghiilor 11.2.2. Consilierea clienței pentru alegerea formei unghiei și a lacului/pastei pentru unghii 11.2.3. Selectarea resurselor necesare pentru realizarea pedichiurii 11.2.4. Pregătirea locului de muncă 11.2.5. Pregătirea clienței 11.2.6. Realizarea pedichiurii pentru unghii normale 11.2.9. Aplicarea lacului/pastei pentru unghii . . 11.2.1. Examinarea picioarelor 11.2.22. Realizarea masajului picioarelor și al gambei	11.3.1. Analizarea cu atenție a caracteristicilor clienței 11.3.2. Consilierea clienței cu răbdare 11.3.3. Argumentarea soluțiilor propuse pentru realizarea pedichiurii 11.3.4. Alegerea de comun acord cu clienta a pedichiurii 11.3.5. Respectarea formei pedichiurii decisă de comun acord cu clienta 11.3.6. Realizarea diferitelor tipuri de pedichiuri respectând tehnica de lucru . . 11.3.11. Respectarea contraindicațiilor privind lucrările de îngrijire a picioarelor 11.3.12. Realizarea lucrărilor de îngrijire a picioarelor respectând tehnica de lucru 11.3.13. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice 11.3.14. Asigurarea calității lucrării

Enunțul probei practice:

Realizați, pentru clienta prezentată de profesor, pedichiura pentru unghii normale și masajul gambei.

Pentru eficientizarea procesului de evaluare (folosirea eficientă a timpului și a resurselor), masajul gambei poate fi evaluat împreună cu realizarea pedichiurii.

Sarcini de lucru:

1. Consilierea clienței în vederea alegerii formei unghiilor, a culorii lacului, a stabilirii necesității masajului gambei și realizarea fișei acesteia;
2. Selectarea resurselor necesare realizării pedichiurii obișnuite și a masajului gambei;

3. Pregătirea postului de lucru;
4. Pregătirea clienței pentru realizarea lucrării;
5. Realizarea pedichiurii pentru unghii normale;
6. Realizarea masajului gambei;
7. Respectarea contraindicațiilor privind lucrările de îngrijire a picioarelor;
8. Asigurarea unui aspect final de calitate al lucrării;
9. Respectarea normelor de sănătate și securitate a muncii, PSI și protecția mediului, de igienă și comportament specifice pe tot parcursul lucrării;
10. Motivarea alegerii formei unghiilor și a culorii folosite utilizând vocabularul de specialitate;
11. Descrierea etapelor de realizare a masajului gambei utilizând vocabularul de specialitate;
12. Motivarea necesității masajului gambei și a efectelor obținute utilizând vocabularul de specialitate.

Timp de lucru: 120 minute

Resurse necesare:

- Post de lucru pentru pedichiură;
- Lenjerie: prosoape, șervețele de hârtie, papuci de unică folosință;
- Materiale: vată, tifon, dischete de bumbac;
- Produse: lacuri pentru unghii, ulei pentru cuticule, gel pentru cuticule, dizolvant, tratament pentru unghii, cremă pentru masaj, soluții dezinfectante, antiseptice și antimicotice, pulbere Baneocin, sare de baie/ săpun lichid/ pastile efervescente cu săruri pentru pedichiură;
- Instrumente: trusă pentru pedichiură, spatulă de unică folosință pentru aplicarea produselor
- Aparate: cadă electrică pentru pedichiură, sterilizator.

Grila de evaluare:

Criterii de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	1.5. Analizarea responsabilă a unghiilor și picioarelor clienței	8p
		1.6. Consilierea clienței în vederea alegerii formei unghiilor, a culorii lacului, a stabilirii necesității masajului gambei și realizarea fișei acesteia	10p
		1.7. Selectarea resurselor necesare realizării lucrării	4p
		1.8. Organizarea ergonomică a locului de muncă	4p
		1.9. Pregătirea clienței pentru realizarea lucrării	4p
	40 p	2.1. Realizarea pedichiurii pentru unghii normale conform tehnicii de lucru	10p

2. Realizarea sarcinii de lucru		2.2. Redarea formei unghiilor și obținerea culorii stabilite de comun acord clienta	4p
		2.3. Realizarea masajului gambei conform tehnicii de lucru	10p
		2.4. Adaptarea masajului gambei la caracteristicile clienței, ținând cont de contraindicațiile de realizare a lucrării	6p
		2.5. Asigurarea unui aspect final de calitate al lucrării	5p
		2.6. Respectarea normelor de igienă specifice, de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	5p
		3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p
3.2. Prezentarea tehnicii de lucru pentru realizarea masajului gambei	10p		
3.3. Motivarea necesității masajului gambei și a efectelor obținute	8p		
3.4. Utilizarea corectă și coerentă a termenilor de specialitate în mesajele orale transmise	6p		

EXEMPLUL 3

PROBĂ PRACTICĂ

<i>Domeniul de pregătire profesională</i>	ESTETICA ȘI IGIENA CORPULUI OMENESC
<i>Calificarea profesională</i>	Frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist
<i>Unitatea de rezultate ale învățării</i>	URÎ 12 Adaptarea lucrărilor la caracteristicile clientului
<i>Modul</i>	MODUL III: ADAPTAREA LUCRĂRILOR LA CARACTERISTICILE CLIENTULUI
<i>Clasa</i>	a XI-a
<i>Tema probei practice</i>	Adaptarea colorării la caracteristicile clienței

Rezultate ale învățării vizate:

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
12.1.1. Prezentarea conținutului consilierii clienței 12.1.5. Explicarea regulilor de adaptare a	12.2.1. Recunoașterea tipurilor de păr, a formei și a imperfecțiunilor feței și ale craniului	12.3.1. Examinarea cu atenție a caracteristicilor clientului 12.3.2. Consilierea cu răbdare a clientului pentru stabilirea de comun acord a

<p>colorării părului la caracteristicile clientei</p> <p>12.1.6. Caracterizarea kitch-ului și bunului-gust în lucrările de coafură și frizerie</p>	<p>12.2.2. Determinarea vârstei și a constituției corporale a clientului</p> <p>12.2.4. Consilierea clientei</p> <p>12.2.5. Realizarea fișei clientei</p> <p>12.2.8. Realizarea colorării părului adaptate la caracteristicile clientului</p>	<p>formeii frizurii și a colorării părului</p> <p>12.3.3. Argumentarea, pe parcursul consilierii, a soluțiilor propuse</p> <p>12.3.4. Promovarea bunului-gust în coafură și frizerie</p> <p>12.3.5. Respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă și a normelor de igienă specifice</p> <p>12.3.6. Asigurarea calității lucrării</p>
--	---	--

Enunțul probei practice:

Realizează colorarea părului adaptată la caracteristicile clientei prezentate de profesor.

Sarcini de lucru:

1. examinarea clientei în vederea colorării părului;
2. realizarea fișei clientei;
3. analizarea cu clienta a propunerii/propunerilor de colorare a părului adaptate la caracteristicile acesteia;
4. alegerea, de comun acord cu clienta, a culorii părului ce va fi obținută prin colorare;
5. selectarea resurselor necesare realizării colorării stabilite de comun acord cu clienta;
6. pregătirea postului de lucru;
7. pregătirea clientei pentru realizarea lucrării;
8. realizarea colorării părului;
9. spălarea părului;
10. respectarea normelor de igienă specifice, de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului;
11. argumentarea alegerii colorării părului utilizând vocabularul de specialitate.

Timp de lucru: 120 minute

Resurse necesare:

- Post de lucru pentru coafură;
- Lenjerie: prosoape, pelerină impermeabilă;
- Materiale: gulere de hârtie, dischete, mănuși de protecție;
- Produse: substanțe dezinfectante, vopsea pentru păr, oxidant, șampon, balsam, mască pentru păr, cremă;
- Instrumente: piepteni, pensulă pentru aplicarea vopselei, vasonaș;
- Aparate: sterilizator.

Grila de evaluare:

Criteria de evaluare	Punctaj	Indicatori de evaluare	Punctaj pe indicator
1. Primirea și planificarea sarcinii de lucru	30 p	1.1. Examinarea clienței în vederea colorării părului și realizarea fișei clienței	8p
		1.2. Analizarea împreună cu clienta a propunerii/propunerilor de colorare a părului adaptate la caracteristicile acesteia și alegerea culorii potrivite	8p
		1.3. Selectarea resurselor necesare realizării colorării stabilite de comun acord cu clienta	5p
		1.4. Organizarea ergonomică a locului de muncă	4p
		1.5. Pregătirea clienței pentru realizarea lucrării	5p
2. Realizarea sarcinii de lucru	40 p	2.1. Adaptarea colorării la starea de sănătate a părului	10p
		2.2. Adaptarea colorării la caracteristicile fizice ale clienței	10p
		2.3. Realizarea colorării părului	7p
		2.4. Asigurarea unui aspect final de calitate al lucrării	7p
		2.5. Respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă, PSI și protecția mediului	6p
3. Prezentarea și promovarea sarcinii de lucru	30 p	3.1. Prezentarea caracteristicilor clienței constatate prin examinarea acesteia	11p
		3.2. Argumentarea alegerii colorării părului	11p
		3.3. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate	8p