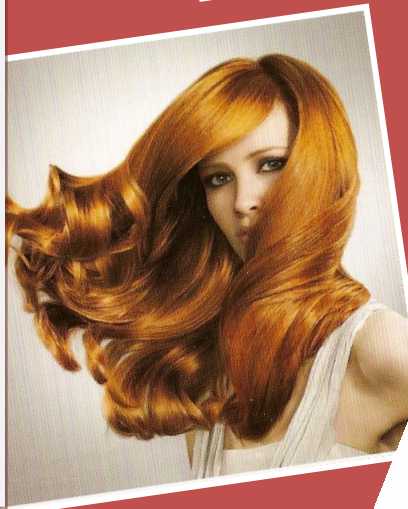




Je huid Je haar



Inhoudsopgave:

Inleiding (uitleg boek, beroepskeuzes e.d.)

2

Hoofdstuk 1: De huid

- 1.1 Inleiding hoofdstuk
- 1.2 Opbouw en samenstelling van de huid
- 1.3 Functies van de huid
- Verwerkingsvragen

3
4
5
6

Hoofdstuk 2: Alles wat je moet weten over huidverzorging

- 2.1 Inleiding hoofdstuk
- 2.2 De juiste huid- en gezichtsverzorging
- Verwerkingsvragen
- Werkkaart: gezichtsverzorging
- Werkkaart: handen verzorgen en nagels lakken

7
7 & 8
9
10, 11, 12
13, 14, 15

Hoofdstuk 3: Alles wat je moet weten over haar

- 3.1 Inleiding hoofdstuk
- 3.2 Opbouw en samenstelling van het haar
- 3.3 Functies van het haar
- 3.4 Eigenschappen van gezond haar
- 3.5 Soorten haar
- 3.6 Verzorgen van het haar
 - 3.6.1 Omgang met de klant
 - 3.6.2 Hygiëne, Arbo & Milieu
 - 3.6.3 Borstels en Kammen
 - 3.6.4 Shampoos
 - 3.6.5 Wassen
 - 3.6.6 Föhnen
 - 3.6.7 Opruimen
- Verwerkingsvragen
- Werkkaart: haren wassen
- Werkkaart: föhnen
- Werkkaart: föhnen: volumeföhnen & scrunchen

16
16
17
18
18
18 t/m 23
18
19
20,21,22
23
23
23
23
23
24
25 & 26
27
28

Begrippenlijst

29

Bronvermelding

30

Inleiding:

Beste lezer,

Het boek dat je nu voor je hebt is het boek *Je huid, Je haar*. Dit boek is een module voor het vak uiterlijke verzorging voor in de basisklas.

In dit boek maak je kennis met de huid, het haar en de verzorging hiervan. Aan het einde van deze stof zul je over de benodigde basiskennis beschikken die je nodig hebt voor de verzorging van huid en haar.

We vinden het allemaal erg belangrijk om er goed uit te zien. Dat ons haar leuk, netjes of stoer zit en dat het het liefst de hele dag goed blijft zitten. Daarnaast verzorgen we ons lichaam elke dag door het te wassen, te reinigen met douchegels, shampoos, conditioner en andere producten. In dit boek leer je de basis van: de huid, haren wassen, haren föhnen, nagels lakken en het gezicht reinigen en verzorgen.

Hierbij werk je zowel samen als zelfstandig. Je werkt zelf aan de verwerkingsvragen die na elk hoofdstuk vermeld staan. Alle vaardigheden die je onder de knie moet krijgen doe je samen met een medeleerling, die op dat moment als model fungeert.

Aan het einde van dit boek vind je een begrippenlijst bij de drie hoofdstukken. Hierin kun je woorden/begrippen snel en gemakkelijk opzoeken. Deze staat op alfabetische volgorde.

Aan het einde van het hoofdstuk haar en huidverzorging staan de bijbehorende werkkaarten die je telkens moet gebruiken bij het uitvoeren van de vaardigheden. Gebruik voordat je begint met het uitvoeren van de vaardigheid ook de bijbehorende *dvd* waarop de vaardigheden worden voorgedaan.

Met uiterlijke verzorging krijg je te maken in verschillende beroepen:

- De kapper en de schoonheidsspecialiste

Uitleg niveau's en opleidingen:

Kappersopleiding: Toelaatbaar met: VMBO basis, kader, theoretische en gemengde leerweg.
Duur van de opleiding is wisselend per opleiding.

Schoonheidsspecialiste: Als schoonheidsspecialist kun je aan de slag als zelfstandig ondernemer met een eigen beautysalon maar je kunt ook werken bij bijvoorbeeld een wellness-centrum, schoonheidssalon, sauna of parfumerie.
Toelaatbaar met: VMBO basis, kader, theoretische en gemengde leerweg.
Duur van de opleiding is wisselend per opleiding.

Beide opleidingen kun je volgen via:

- De beroepsbegeleidende leerweg (BBL = werken en leren in een salon)
- De beroepsopleidende leerweg (BOL = grootse deel van de opleiding op school met stages in de salon)

Weet je nog niet welke beroepskeuze jij wilt maken of heb je vragen, kijk dan op verschillende websites en maak een afspraak met de decaan bij jou op school die je verder kan helpen bij jouw keuze.

Ik wens je veel leerplezier bij uiterlijke verzorging en misschien wordt dit vak wel iets voor jou met oog op je toekomstige beroep!

Sarah Koopman.

Hoofdstuk 1: De huid

1.1 Inleiding

Als je naar je lichaam kijkt, zie je eigenlijk alleen maar huid. De huid is eigenlijk een soort jas voor ieder soort weer. Zij is waterdicht in twee richtingen. Zij houdt water buiten en wat nog belangrijker is, zij houdt water binnen. Je organen hebben namelijk vocht nodig, anders drogen ze uit en sterven ze af.

Huid sluit het lichaam ook af voor ziektekiemen. Ze is een sterk pantser waar schadelijke bacteriën niet zomaar door binnen kunnen dringen. De meeste ziektekiemen komen het lichaam binnen via 'openingen' in de huid, zoals de neus, mond en via verwondingen in de huid.

Huid beschermt ook organen tegen de gevaarlijke onzichtbare ultraviolette straling die de zon uitstraalt. Huid is veerkrachtig en soepel. Als je beweegt, rekt ze op om de bewegende lichaamsdelen te blijven bedekken. Later veert je 'jasje' weer terug, zodat het altijd strak om je lichaam blijft zitten.

Huid slijt niet weg, maar vernieuwt zich voortdurend. Maar ook als je je hebt verwond, repareert de huid zich vanzelf. Maar de huid doet nog veel meer. Ze houdt het lichaam op de juiste temperatuur (37C) en zorgt ervoor dat je dingen kunt voelen.¹ Denk maar aan het aanraken van dingen, het voelen van warm en koud. Maar denk bijvoorbeeld ook aan het blozen, het verkleuren van je wangen bij verliefdheid.

We zien dus dat onze huid een wonderlijk orgaan is. Het houdt alles wat in ons lichaam zit bij elkaar en de huid is dan ook het grootste orgaan van ons lichaam. De huid van de mens heeft een oppervlakte van ongeveer 2 vierkante meter. Het gewicht van je huid is ongeveer 10% van je lichaamsgewicht.

In dit hoofdstuk leer je de basiskenmerken die je moet weten over de huid. Hierbij gaan we uit van de gezonde huid van de mens.



¹ Bron: <http://members.chello.nl/~rwiens/huid/huid.htm>

1.2 Opbouw en samenstelling van de huid:

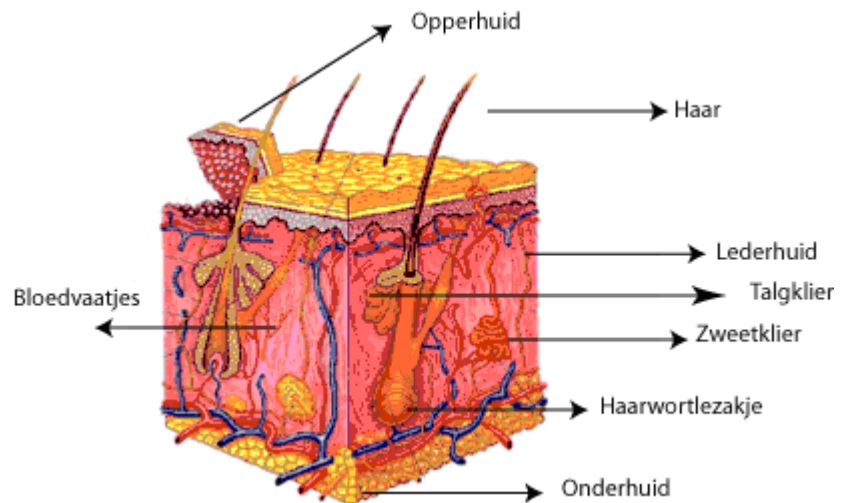
De huid bestaat uit cellen en weefsels. Deze vormen de verschillende lagen van de huid. In dit hoofdstuk lees je uit welke lagen onze huid is opgebouwd en wat zich in de lagen bevindt. Ook kom je te weten hoe onze huid zich vernieuwt.

De lagen van de huid:

De huid, die ons hele lichaam bedekt, bestaat uit drie lagen:

1. Opperhuid
2. Lederhuid
3. Onderhuids bindweefsel

Deze lagen kun je zien in de afbeelding. Je kunt zien dat de opperhuid en de lederhuid niet in een rechte lijn boven elkaar liggen. De lagen schuiven als puzzelstukjes in elkaar. Op de tekening zie je ook hoe een haar in de huid zit.



Opperhuid:

De opperhuid is de buitenste laag van de huid. De opperhuid heeft een beschermende functie. De opperhuid bestaat uit verschillende lagen die zich voortdurend vernieuwen. Bij het vernieuwen van de huid worden oude huidcellen naar de huidoppervlakte gewerkt. De oude huidcellen worden weer vervangen door nieuwe. Gemiddeld duurt het zowat een maand voordat de opperhuid opnieuw vernieuwd is. De hele opperhuid vernieuwt zich eens in de zeven jaar.

Lederhuid:

Onder de opperhuid ligt de veel dikkere lederhuid. De lederhuid bestaat vooral uit bindweefsel. De lederhuid zorgt voor stevigheid en elasticiteit. In de lederhuid bevinden zich:

- **Bloedvaten:** Deze voorzien het bindweefsel van zuurstof en voedingsstoffen. Daarnaast helpen ze bij het regelen van de lichaamstemperatuur.
- **Zenuwen:** Deze zenuwen vormen de tastlichaampjes. Hierdoor voel je warm, kou en bijvoorbeeld ook aanraking met iemand of een voorwerp.
- **Zweetkliertjes:** Deze regelen de lichaamstemperatuur, vochtregeling en de afscheiding van afvalstoffen.
- **Haarspiertjes:** Deze hebben ook een rol bij de regeling van lichaamstemperatuur. Denk maar eens aan wanneer je het koud krijgt en kippenvel ziet op je arm. Op dat moment staan al je haartjes omhoog en houden zo de warmte vast.

Onderhuids bindweefsel: Het onderhuids bindweefsel zorgt voor de verbinding van de huid met de spieren en botten. Het vet in het onderhuids bindweefsel beschermt tegen kou, druk en wrijving en het dient als opslag plaats voor reservevoedsel.

1.3 Functies van de huid:

Je staat er misschien niet direct bij stil, maar de huid is een orgaan met veel verschillende functies. Eén van de belangrijkste functies van de huid is het geven van bescherming. Zonder de huid zouden we snel ziek worden, want alle bacteriën zouden dan gemakkelijk je lichaam binnendringen.

***Wist je dat?**
Je huid en roken:
Nicotine en teer zijn gif
voor alle organen en dus
ook voor de huid!*

De huid beschermd tegen:

- **Uitdroging:** een dun vliesje in de huid (membraan genoemd) zorgt voor het vochniveau van de huid zodat de huid niet uitdroogt.
- **Invloeden van buitenaf** door stoten, druk of wrijving. De huid beschermd zich hiertegen door het vormen van eelt (zoals op je handen en voeten)
- **Ultraviolette straling:** door de weefseldichtheid van de opperhuid en door het pigment. (Pigment is een stof die zorgt voor de kleur van je huid en haren, dit is aangeboren, denk maar aan donkeren en lichte huidskleuren).
- **Bacteriën en chemicaliën:** door de zuurmantel van de huid.

De overige functies van de huid:

- **Gevoelsfunctie:** Met de huid kunnen we warmte, koude, druk en pijn voelen. Dit voel je door de tastlichaampjes we hebben veel van deze tastlichaampjes in onze vingertoppen, gezicht, handpalmen en voetzolen.
- **Ademhalingsfunctie:** Onze huid is doorlaatbaar voor gassen. Zo is de huid in staat gassen op te nemen en (weer) af te scheiden. Dit gasstofwisselingsproces noemen we huidademhaling.
- **Regelen van de lichaamstemperatuur:** Wanneer je het te warm hebt ga je zweten, waarmee je warmte kwijtraakt. Wanneer je het koud hebt probeert de huid de warmte vast te houden door de haarspiertjes samen te trekken en de bloedvaten te vernauwen, waardoor minder warmte wordt afgestaan.
- **Afscheidingsfunctie (talg):** De talg verspreid zich rondom de haren en over het huidoppervlak. Het houdt huid en haar soepel. Talgklieren bevinden zich in de opperhuid.



- **Productie van vitamine D:** Wanneer zonnestralen (UV stralen) op je huid komen maakt je lichaam vitamine D aan. Een tekort aan vitamine D kan bot- en gebitsafwijkingen veroorzaken.
- **Opslagplaats voor reservevoedsel:** De opslag van vet in het onderhuids bindweefsel.

Verwerkingsvragen Hoofdstuk 1: De huid

Dit zijn de verwerkings vragen van hoofdstuk 1. Maak deze in je schrift van uiterlijke verzorging.

- 1. Vraag: Hoeveel denk jij dat jouw huid weegt?**
- 2. Op welke plaatsen op jouw lichaam heb je eelt?**
- 3. Uit welke lagen bestaat de huid?**
- 4. Hoeveel vierkante meter is ons lichaam alleen in huid?**
- 5. Noem de functies van de huid.**
- 6. Voelen is een van de zeven zintuigen. Weet je de andere zes?**
- 7. Waar beschermd de huid tegen?**



Hoofdstuk 2: Alles wat je moet weten over huidverzorging

2.1 Inleiding

Een gezonde huid heeft behoefte aan de juiste verzorging. Van de zeep die je kiest tot het gebruik van crèmes en andere producten.

Er bestaan veel verschillende soorten huiden: van de rozige baby tot de glimmende puber, van de stevige grove mannenhuid tot de gevarieerde vrouwen huid.

In dit onderdeel behandelen we het reinigen en verzorgen van de gezonde huid en geven we tips voor het gebruik van make-up en zonbescherming.

2.2 De juiste huid-/ gezichtsverzorging

Binnen de huidverzorging kennen we 5 basisrituelen.

We moeten de huid reinigen en vervolgens hydrateren met een vochtinbrengend product. Veel mensen gebruiken daarop nog dagelijks een make-up.

Daarnaast is het belangrijk onze huid te beschermen tegen de zon. En te verzorgen met dagelijkse dag,- en nachtcrème.

Reinigen van de huid:

Iedere huid moet regelmatig worden schoon gemaakt om vuil, dode huidcellen en cosmetica resten te verwijderen. Alleen reinigen met water helpt niet voor dit karwei, want dit verwijdert geen vetdeeltjes van de huid

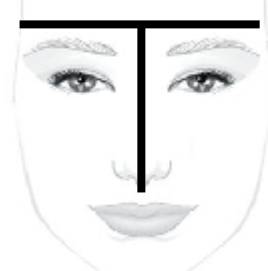
Niet elk product is geschikt voor het reinigen van Het gezicht. Belangrijke regel: **beperk het zeepgebruik!!**

Voor het gezicht wordt meestal **eerst een reinigingsmelk** gebruikt. Voor een vette of gemengde huid de talgrijke T-zone van neus en voorhoofd kun je het beste reinigen met een reinigingsgel. (zie de afbeelding)

De 5 basisrituelen van huidverzorging:

Reiniging
Hydratatie
Make-up
Zonnebescherming
Het gebruik van dag,- en nachtcrème

T-zone



Dit noemen wij vaak wattenschijfjes. Maar in de uiterlijke verzorging noemen wij dit rondellen.

De reinigingsproducten even op een rijtje:

1. Verwijder de oogmake-up met **oogmake-up reiniger**
2. Stempel op het hele gezicht de **reinigings milk**
3. Verwijder de **reinigings milk** van het gezicht nu met een **lotion** (zonder alcohol)

Doen:

Lees nu eerst de werkkaart van gezichtsverzorging helemaal door en bestudeer de stappen goed. Schijf deze stappen in je schift van uiterlijke verzorging.

Vraag daarna toestemming aan je docent om de instructies van gezichtsverzorging te bekijken op de bijbehorende **dvd**.

*Wist je dat?
Tweemaal daags of
meer douchen
veroorzaakt
uitdroging van de
huid*

Enkele make-up tips:

- **Reinig altijd eerst de huid en breng steeds een dagcrème aan voor de make-up. Anders krijg je een vlekkerig gezicht. Kies cosmetica met een voldoende vloeibare textuur om verstopte poriën te vermijden.**
- **Verwijder 's avonds voor het slapengaan zorgvuldig alle cosmeticaresten, bij voorkeur met en reinigingsmelk.**
- **Vermijd besmette cosmetica. Was daarom altijd je handen en je gezicht voordat je het aanbrengt.**
- **Deel cosmetica niet met anderen.**
- **Houd de producten goed gesloten en bewaar ze niet in het zonlicht en niet op een warme plaats.**
- **Gooi oude cosmetica weg: mascara 3 maanden en andere producten na 6 a 9 maanden.**

Tips voor verstandig zonnen:

- **De zon is het krachtigst tussen 11.00 en 15.00 uur. Zoek dan de schaduw op en smeer je in.**
- **Verkijk je niet op de schadelijke UV-stralen. Sneeuw, zand en water reflecteren ook veel zonlicht dus bescherm je ook dan goed tegen de zon.**
- **Draag een zonnebril**
- **Draag een hoed of pet die de hoofdhuid, gezicht, nek en oren schaduw biedt.**
- **Smeer je regelmatig in. Om de twee uur en na elke zwembeurt.**
- **Smeer je oor randen en je lippen ook in!**
- **Kies voor een waterbestendig zonneproduct.**



Verwerkingsvragen Hoofdstuk 2: Gezichtsverzorging

Dit zijn de verwerkings vragen van hoofdstuk 2. Maak deze in je schrift van uiterlijke verzorging.

1. **Wat is de T-zone? Waar kun je de T-zone het beste mee reinigen?**
2. **Noteer bij deze vraag welke producten jij gebruikt voor je gezicht.**
3. **Wanneer gebruik jij je mascara niet meer?**
4. **Hoelang is mascara houdbaar?**
5. **Hoelang zijn andere cosmetische producten houdbaar?**
6. **Waarom zou het belangrijk zijn je cosmetica niet met andere te delen?**
7. **Op welk tijdstip van de dag kun je met een warme zomerse dag beter in de schaduw zitten?**
8. **Noem 3 zontips die jij goed vind.**



Doen:

Als het goed is heb je in het hoofdstuk op pagina 8 al de werkkaart van de gezichtsverzorging gelezen en de **dvd** met vaardigheden bekeken.

Je gaat nu de vaardigheid zelf uitvoeren met een medeleerling als model. Gebruik de werkkaart en volg deze stapsgewijs.

Doen:

Lees nu eerst de werkkaart van **Nagelverzorging & nagels lakken** helemaal door en bestudeer de stappen goed. Schijf deze stappen in je schrift van uiterlijke verzorging. Vraag daarna toestemming aan je docent om de instructies van **Nagelverzorging & nagels lakken** te bekijken op de bijbehorende **dvd**.

Doen:

Je gaat met je medeleerling als jouw model de werkkaart van nagelverzorging en nagels lakken uitvoeren. Gebruik hiervoor de werkkaart en volg deze stapsgewijs.

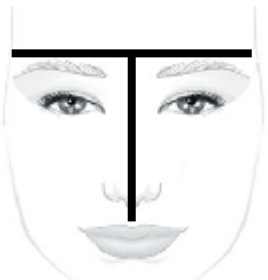
Werkkaart: Gezichtsverzorging

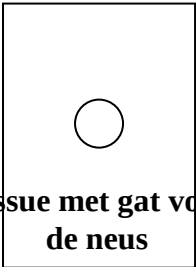


Wat heb je nodig:

- Haarband van badstof (bandeau)
- Gasten doekjes (kleine handdoeken)
- Kom met warm water
- Rondellen (wattenschijfjes)
- Oogmake-up reiniger
- Gezichtslootion
- Tonic (alleen voor de vette huid)
- Tissue
- (kan en klaar gezichtsmasker)
- Dagcrème met UV-filter
- 2 ronde sponsjes
- Deze opdracht is in tweetallen

Afbeelding (huplmiddel)	Werkwijze:	Waar moet je op letten?
	Lees eerst de hele werkkaart 1. Maak je werktafel klaar 2. <u>was je handen!</u> 3. Nodig het model uit naar de stoel. 4. Haal met de haarband het haar uit het gezicht van het model.	Dit voorkomt dat je tussendoor veel moet lopen. Spreek het model altijd aan met u.
	5. Vraag of het model lenzen draagt. Zo ja vraag ze dan uit te doen. Of zet de bril af. 6. Verwijder de oogmake-up met <u>oogmake-up reiniger</u>. Gebruik hiervoor een rondel. 7. Verwijder de lippenstift met een tissue.	Pak 2 rondellen. Doe daar wat <u>oogmake-up reiniger</u> op en leg deze op beide ogen. Dit een beetje aandrukken.

 Reinigings Milk	8. Pak nu 2 nieuwe rondellen en doe daar wat milk op. 9. Stempel de milk over het hele gezicht. 10. Ook hals en decolleté <u>Techniek:</u> 1. Begin langs de kaakranden en werk richting de oren. 2. Masseer langs de lippen. 3. Maak cirkelvormige bewegingen over de wangen. 4. doe op dezelfde manier het voorhoofd van slaap tot slaap. 5. Masseer de neusvleugels, de zijkanten van de neus, de neusrug en het deel tussen de wenkbrauwen. 6. Ga dan via de wenkbrauwen naar de zijkanten van de ogen. 7. Ga van de buitenzijde van de ogen naar het midden van de onderkaak. 8. Masseer de zijkanten van de hals en eindig ander het oor.	Werk tijdens deze handeling symmetrisch. Beide delen van het gezicht tegelijk op de zelfde plek behandelen. Doe de rondel tussen je vingers zoals is uitgelegd in de lessen. Maak ronddraaiende bewegingen.
 T-zone <u>Gebruik nu de lotion</u>	9. Verwijder de rondellen van de ogen. 10. Verwijderen de milk van het gezicht nu met een <u>lotion</u> zonder alcohol. 11. Na het reinigen doe je eerste een huidanalyse.	Zelfde techniek die je net hebt uitgevoerd. Wat voor type huid heeft deze persoon? (vette, droge of gemengde huid) <u>T-zone:</u> heeft iemand een vette huid dan kun je deze beter behandelen met een Tonic. Dit ontvet.
	12. Gezicht reinigen met warme doeken: - verwarm de handdoek in het warme water. Knijp deze uit. - Leg deze in een V-vorm, van de kaak tot de ogen op het gezicht.	Handdoek niet wringen, dit is slecht voor de polsen. Dit kun je nog een keer herhalen. Ogen: van buiten naar binnen werken.

	<u>Het gezicht is nu schoon:</u> 13. Breng het masker nu aan. Breng dit aan met je vingertoppen. 14. begin met "de bril" om de ogen. (zie ook de afbeelding) 15. stempel met je vingers over het gezicht.	Zorg dat je een zichtbaar laagje op het gezicht ziet. Werk weer symmetrisch! 15 minuten laten intrekken.
	16. Verwijder nu het gezicht met de twee ronde sponsjes. Maak ze nat in warm water en verwijder het masker gelijkmatig van het gezicht.	Spoel de sponsjes tussendoor uit.
 Tissue met gat voor de neus	17. Maak een gat in een tissue. Doe dit over het gezicht en het gat over de neus. Dep het gezicht droog.	
 Dagcrème met UV-filter	18. Breng de dagcrème aan met UV-filter. Klop dit met je vingers op de huid. Masseer dit licht in.	
	• Make-up aanbrengen hoort niet bij deze werkkaart. Heb je hier nu nog wel tijd voor en wil jouw model dat graag dan mag dat. Overleg wel eerst met de docent.	
	Ruim alles netjes op. Maak alles goed schoon. Doe de Haarbans van badstof (bandeau) + de handdoeken in de was. (wassen op min. 60C)	

Werkkaart: Nagelverzorging & nagels lakken

Wat heb je nodig:



Voor de nagelverzorging

- Rondellen (wattenschijfjes)
- Nagellakremover
- Glasvijl (nagelvijl)
- Nagelriemolie
- Manicurebadje
- 2 handdoeken
- Bokkenpootje
- Polijstvijl
- Cuticle-remover
- 30% alcohol
- Tissues

Voor het lakken van de nagels

- Rondellen (wattenschijfjes)
- Wattenstaafjes
- Basislak (basiccoat)
- Kleurlak
- Toplak (topcoat)

- Deze opdracht is in tweetallen

Afbeelding (hulpmiddel)	Werkwijze:	Waar moet je op letten?
	Lees eerst de hele werkkaart 1. Maak je werktafel klaar en <u>was je handen!</u>	Leg als hulpmiddel alles in de werkvolgorde. Denk ook aan een afvalbakje.
	Het model neemt plaats. 2. Verwijder oude nagellak met nagellakremover	Spreek het model altijd aan met u. Doe op de afgeknipte stukjes rondel nagellakremover en leg deze op de nagels met oude nagellak. Laat het even intrekken en verwijder dan de nagellak.
	3. reinig de hand. Gebruik hiervoor de rondellen en de 30% alcohol	Werk van de pols naar de vingers
	4. Vijl de nagels in de gewenste vorm door de vijl telkens naar één kant te bewegen.	De nagel krijgt bijvoorbeeld de vorm van de vinger.

	5. Doe op de nagelriemen met nagelriemolie.	Hierbij hoef je het kwastje niet aan het flesje af te strijken. Deze olie mag ruim aangebracht worden. Let op met ronddraaiende bewegingen (U vorm)
	6. Week nu de nagels in het manicurebadje. <u>Terwijl deze hand in het manicurebadje zit, kun je starten met de andere hand. (stap 2 t/m6)</u>	Gebruik warm water
	7. Droog de handen af. 8. Breng de cuticle-remover op de nagelriemen aan. Dit weekt de nagelriemen/velletjes los.	Hierbij is het belangrijk dat je <u>weinig gebruikt</u>. Strijk dus telkens het kwastje af. Let op met ronddraaiende bewegingen (U vorm)
	9. Maak de nagelriemen los met het bokkenpootje	Gebruik hiervoor het rubberen gedeelte (zie cirkel)
	10. Pak een tissue. Maak nu met de andere kant van het bokkenpootje de nagelranden schoon.	Werk van het midden naar de zijkanten. Het verwijderde vuil aan de tissue vegen.

	11. Vijl de nagels met de polijstvijl. • verwijder de kleine oneffenheden. • Maak de nagels glanzend • Dep de nagels nog 1x schoon met de rondellen + 30% alcohol.	maak de nagels glanzend door de bovenkant van de nagel met de polijstvijl te vijlen. Maak korte vloeiende bewegingen over de nagel.
	<u>Was je handen</u>	
	Doe nu stap 7 t/m 11 met de andere hand.	(Daarna pas beginnen met het lakken van de nagel)
Nagels lakken:		
	12. Breng de basislak aan. Strijk de lak in drie streken op de nagel. Eerst in het midden, daarna rechts op de nagel, daarna links.	Doop het kwastje niet te diep in de lak en werk van de nagelriem naar de rand. Blijf steeds één of twee millimeter van de randen af, dan lijken de nagels langer en dit is ook netter.
	13. Laat de lak enkele minuten drogen	
	14. Breng de kleurlak op dezelfde manier aan.	Kleurlak in totaal 2x dun aanbrengen. Je kunt eventueel foutjes herstellen met een wattenstaafje met nagellakremover.
	15. Breng nu de toplak aan. Ook op dezelfde manier als hierboven staat geschreven.	De toplak beschermt de kleurlak.
	16. Laat de lak goed drogen	
	17. • Maak alles schoon en ruim alles op. • Handdoeken bij de was van 60C • Vijlen in een badje van 90% alcohol.	

Hoofdstuk 3:

Alles wat je moet weten over haar

3.1 Inleiding hoofdstuk

In dit hoofdstuk behandelen we de basis die jij moet weten van het haar. Want zeg nou zelf, we vinden het allemaal erg belangrijk en fijn als ons haar goed zit.

In dit hoofdstuk doorlopen we de opbouw en samenstelling van het haar, de functies van het haar en kijken we naar de eigenschappen van gezond haar.

Daarnaast maak je kennis met het de omgang van modellen en het uitvoeren van de vaardigheden: haren kammen, wassen en föhnen. En misschien wordt het kappersvak wel iets voor jou!

3.2 Opbouw en samenstelling van het haar:

Zoals je in de afbeelding ziet, bestaat een haar uit twee delen:

- Het deel dat uit de huid steekt: dat je kunt zien
- Het deel dat zich in de huid bevindt en dus niet te zien is. Het grootste deel van het haar steekt dus uit de (hoofd)huid.

De onderdelen van de haarwortel:

In de afbeelding kun je bij de haarwortel vijf onderdelen herkennen, die we hieronder kort toelichten.

Haarzakje (no. 1 op de afbeelding)

Om de haarwortel zit een haarzakje, ook wel haarfollikel genoemd (maar dat woord mag je weer vergeten). Het haarzakje is het deel dat vanuit de opperhuid en de lederhuid instulpt.

Haarpapil (no. 2) en haarvaatje (no. 4)

De haarpapil bevindt zich onderaan het haarzakje. Het is een uitholling in het haarzakje, waaruit twee haarvaatjes komen. De haarvaatjes zijn de kleinste uitlopers van een bloedvat. De haarvaatjes geven voedingsstoffen en zuurstof af aan het haar waardoor het haar groeit (ongeveer 1 centimeter per maand)

Haarbol (no. 3)

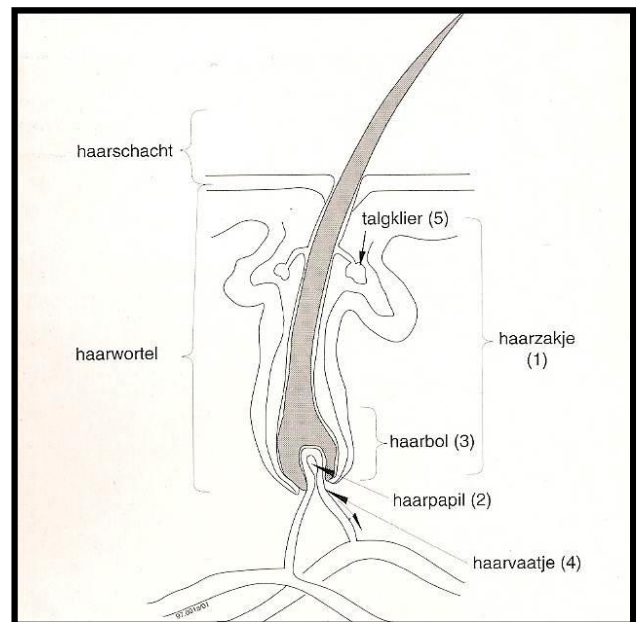
De verdikking onderaan de haarwortel is de haarbol, ook wel de haarknop genoemd. Het haar vormt zich in de huid vanuit de haarbol. Door de bolle vorm van de haarbol zit het haar goed vast in de hoofdhuid.

Talgklieren (no. 5)

De talgklieren zitten aan het haarzakje en scheiden talg (vet) af. Door de talg blijft het haar glanzend en soepel en de huid zacht. Het zorgt er voor dat huid en haar niet uitdrogen. De hoeveelheid talg die de klieren produceren bepalen of je droog, normaal of vet haar hebt.

Ontwikkeling van het haar:

De ontwikkeling van het haar begint in de derde maand van de zwangerschap. De haarbollen (of haarknoppen) beginnen aan het oppervlak (de opperhuid) en groeien in hun verdere ontwikkeling dieper in de lederhuid. Wanneer de haarbollen de bloedvaatjes bereiken, komt er een verbinding tot stand. Deze verbinding zorgt voor de bloedtoevoer waardoor haargroei mogelijk wordt.



Wist je dat?
**De levensduur van een
gezonde haar ongeveer
6 jaar is?**

J.S. Koopman©

3.3 Functies van het haar:

Bij 'haar' denk je waarschijnlijk direct aan het haar op ons hoofd, aan baarden en misschien aan snorren. Op bijna ons hele lichaam groeit haar. Alleen niet op bijvoorbeeld onze lippen, nagels, handpalmen en voetzolen.

Het haar is op ons lichaam niet op elke plaats hetzelfde. Vergelijk bijvoorbeeld het hoofdhaar met de haartjes op je armen en benen. Het haar is ook niet altijd bij iedereen hetzelfde; denk bijvoorbeeld aan baby haar het haar van een volwassene of het haar van mensen uit andere landen en culturen. Over haar valt dus veel te vertellen. Maar haar heeft ook verschillende functies.

Hieronder noemen we ze:

Beschermende functie
Sociale functie
Esthetische functie



Beschermende functie:

- Temperatuurwisseling: het vasthouden van warmte
- Binnendringen van ongewenste elementen: wenkbrauwen, neus, oor- en schaamharen beschermen tegen het binnendringen van ongewenste elementen, zoals: vocht, stof en vuil. Je wimpers voorkomen niet alleen stof en vuil in je ogen maar ook tegen fel licht.
- Straling: het haar beschermt onze hoofdhuid tegen verbranding door UV-straling. Denk aan de felle zonnestralen.
- Mechanisch geweld: zoals wrijven, slaan en stoten, kunnen bijvoorbeeld blauwe plekken ontstaan. Het haar beschermt ons daar enigszins tegen.

Sociale functie:

- Kapsel hebben altijd een rol gespeeld in de relatie tussen individuen en binnen groepen (dus een groepskenmerk). Het gaat zo ver dat je met een kapsel duidelijk kunt maken bij welke groep je wilt horen.

Voorbeeld:

- Kort, vlot kapsel = sportief
- Hanenkam = punker
- Kaal = gabber

Ons haar is daarnaast één van de geslachtskenmerken, waardoor mannen en vrouwen zich van elkaar onderscheiden.

Esthetische functie:

Door de eeuwen heen hebben mensen hun haar gebruikt als sieraad, dat mede je gezicht of je uiterlijk bepaald. Of je er wel of niet verzorgd uitziet, heeft voor een belangrijk deel te maken met je haardracht. Daarom besteden veel mensen aandacht aan hun haar. Mensen gaan naar de kapper om er mooier, leuker en verzorgder uit te zien of om het haar volgens de laatste haarmode te laten knippen.

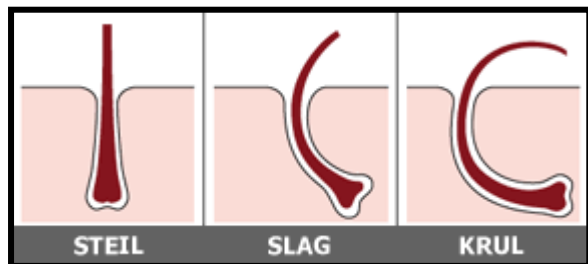
3.4 Eigenschappen van gezond haar

- 1. Het haar is vocht aantrekkend:** het kan zich uitzetten en daardoor vocht opnemen. Deze eigenschap is belangrijk bij de structuurvorming. Het haar moet dan de vloeistof kunnen doorlaten.
- 2. Het haar heeft rekbaarheid & veerkracht:** De haren worden bij de behandelingen zoals eens gerekt, zoals bij kammen en föhnen. Zou het haar niet een beetje kunnen rekken (meeveren) dan zouden de haren veel sneller breken.
- 3. Het haar heeft een natuurlijke glans**
Als het haar nat is dan kun je gezond haar herkennen als een plukje tussen je vingers laat glijden en een licht piep geluid hoort.

3.5 Soorten haar

- Recht (steil) haar
- Golvend haar
- Krullend haar
- Sterk krullend haar of kroeshaar

Bij sterk krullend haar is het haarzakje in de huid krom. Bij steil jaar is het haarzakje in de hoofdhuid recht.



Groeirichting:
De richting waarin het haar groeit

Haardichtheid:
Het aantal haren per vierkante centimeter

3.6 Verzorgen van het haar

3.6.1 Omgang met de klant:

De omgang met je model en dus je toekomstige klant ik je beroep is een zeer belangrijk onderdeel in het werken met mensen. Daarom is het erg belangrijk hier serieus en netjes mee om te gaan. Hieronder volgen wat tips:

- 1. Begroet de klant (geef eventueel een hand)**
- 2. Spreek een klant altijd aan met u**
- 3. Neem de klant zijn of haar jas aan.**
- 4. Bied de klant een kopje thee of koffie aan.**
- 5. Blijf beleefd en geduldig.**
- 6. Vraag naar de wensen met betrekking tot de behandeling.**

3.6.2 Hygiëne, Arbo & Milieu:

Hygiëne:

- Was je handen zorgvuldig en altijd voor het behandelen van je model. Ook tussendoor wassen is belangrijk.
- Desinfecteer de kammen, nagelvijlen, borstels e.d. na gebruik. (zie ook: Opruimen / Reinigen en desinfecteren op blz. 20)
- Was de gebruikte handdoeken altijd op minimaal 60C op een volledig bond wasprogramma.

Arbo-tips:

Arbo-tips zijn tips die je zelf kunt toepassen om je arbeidsomstandigheden te verbeteren. Door de Arbo-tips toe te passen vermindert het risico op klachten van spieren en gewrichten en verkleint de kans op een ongeval.

- Bereid je werk voor, leg alles van te voren klaar
- Probeer taken zittend of met een steun uit te voeren
- Werk zoveel mogelijk met de armen op de juiste hoogte
- Voorkom onnodig rekken
- Til zo weinig mogelijk
- Gewrichten in de middenstand of ruststand: wring doeken niet uit maar pas de knijp beweging toe.
- Veiligheid gaat boven alles. Neem geen onnodige risico's



kappersstoel
voor de klant



zadelstoel met rugleuning
voor de kapper(ster)



zadelstoel
voor de kapper(ster)

Milieu:

We moeten met z'n alle denken om het milieu en niet onnodig water, producten en energie verspillen. In de uiterlijke verzorging heb je veel te maken met de net genoemde dingen. Hieronder volgen de milieu tips:

- Gebruik niet onnodig veel water tijdens het haren uitspoelen, reinigen van materialen, bij het reinigen van de vloer, bij het wassen van je handen e.d.
- Gebruik niet meer van de verzorgingsproducten dan nodig.
- Verlaat je de ruimte die je niet meer gebruikt, doe dan de lichten en verwarming uit.

3.6.3 Borstels & Kammen:

Borstels:

Bij haarverzorging leer je hoe je het haar moet borstelen en kammen, waar ze van zijn gemaakt en hoe je het moet reinigen na gebruik.

Iedere borstel bestaat uit een:

Borstellichaam = de kop, de rug en het handvat

Borstelbeslag = de haren of 'stekels' van de borstel. Deze zijn in het borstellichaam bevestigd.

Spiegel = De bovenkant van het borstelbeslag

De kwaliteit:

De kwaliteit van de borstel wordt bepaald door:

- het materiaal van het borstellichaam (dit kan zijn van: hout, synthetische stof (zoals plastic) of metaal)
- het materiaal van het borstelbeslag
- de manier waarop het borstelbeslag bevestigd is

Materiaal van het borstelbeslag:

Het haar van het borstelbeslag kan gemaakt zijn van:

- dierlijkhaar (varken, paard, geit, everzwijn of das)
- kunsthaar (synthetische stof: nylon of plastic)
- metaal (roestvrijstaal of stalen pennen)

Reinigen van borstels:

Borstels moet je regelmatig reinigen en waar nodig ontsmetten/desinfecteren, zodat alle aanwezige bacteriën worden gedood. Synthetische borstels hoef je minder vaak te reinigen dan echte haarborstels.

Stappenplan borstels reinigen:

1. Verwijder met een kam de achtergebleven haren
2. Reinig de borstels in lauw water met daarin een beetje shampoo of zeep. Zorg dat het hout van een houten borstel zo droog mogelijk blijft.
3. Spoel de borstel grondig uit onder stromend, lauw water.
4. Sla na het spoelen het water zo goed mogelijk uit de borstel.
5. Leg de borstel omgekeerd op een handdoek te drogen, met de spiegel naar beneden.

Desinfecteren van borstels:

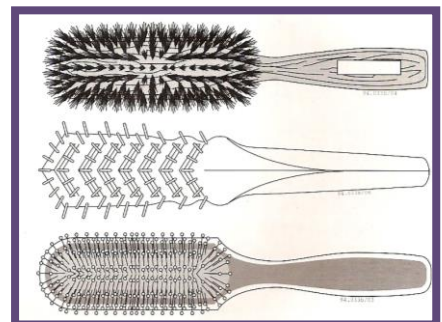
Er zijn twee verschillende methoden om borstels te desinfecteren.

1. Ontsmetten met chemicaliën, zoals alcohol of waterstofperoxide.
2. Bestralen met ultraviolette stralen, in een speciaal daarvoor bestemd apparaat, een UV-sterilisator.



Borstel met bolle spiegel

Borstel met holle spiegel



Kammen:

Op de vorige pagina hebben we de soorten borstels besproken en de kwaliteit van de borstels behandeld. We gaan nu de kammen eens onder de loep nemen.

De onderdelen van de kam:

De meeste kammen zijn gemaakt uit één stuk. Het belangrijkste van een kam zijn de tanden. Deze zitten aan de rug van de kam. De tanden kunnen ver uit elkaar staan (grof getand) of dicht op elkaar (fijn getand). Sommige kammen hebben nog een steel of handvat.

De kwaliteit:

De kwaliteit van de kam wordt bepaald door:

- Het materiaal
- Voldoende veerkracht
- Ronde gevormde rug
- Geen scherpe overgang tussen de rug en de tand
- Geen scherpe randen en punten aan de tanden.

Materiaal van de kam:

Een kam kan gemaakt zijn van:

- **Hardgummi:** wordt gemaakt van rubber, zwavel en koolstof. Rubber is een natuurproduct, afkomstig van de rubberboom. Zwavel zorgt er voor dat het rubber hard wordt. Koolstof wordt gebruikt als vulmiddel, waardoor hardgummi zwart gekleurd is. Het nadeel is dat het statische electriciteit opwekt.
- **Hoorn:** is afkomstig van de horens van runderen. De horens worden eerst gedurende enige uren in kokende olie geweekt en daarna tussen twee verwarmde metalen platen plat geperst en na afkoeling in een kam gezaagd.
- **Plastic:** Plastic is de verzamelnaam voor kunststoffen. Kunststoffen worden gemaakt uit steenkool en aardolie.
- **Celluloid:** Dit is een termoplastische stof. Dat wil zeggen dat deze stof bij hoge temperaturen van vorm veranderd. Deze stof is erg brandbaar en gevoelig voor chemische stoffen zoals aceton of nagelakremover.

Reinigen en desinfecteren van kammen:

1. Verwijder met een borsteltje eerst de losse haren en vuil.
2. Laat de kam even weken in een sopje van lauw water en zeep
3. Spoel de kam goed uit onder stromend, lauw water en maak het droog.

Desinfecteren kan, net als bij borstels, met chemicaliën of UV- stralen. Let op: lees bij het werken met chemicaliën eerste altijd de gebruiksaanwijzing en gebruik altijd handschoenen.



Grove kammen



Knipkammen

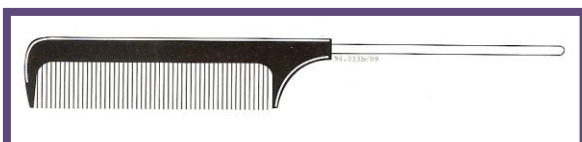
Puntkam



Vorkkam



wikkelpen
wikkelkam



Gebruik kammen:

- Voor het afdelen van het haar een puntkam. Deze wordt ook gebruikt bij het zetten van watergolven.
- Dit is een vorkkam. Die wordt gebruikt bij het touperen van het haar. Dit is een techniek waarmee je effecten kunt aanbrengen aan het haar, zoals extra volume.
- Voor permanenten: een wikkelpen/wikkelkam

Borstel,- & kamtechnieken:

Eigenlijk beginnen alle behandelingen met kammen of borstelen van het haar. Maar ook tijdens behandelingen gebruik je vaak een kam of borstel. Voor kammen en borstelen bestaan verschillende technieken. Hieronder lichten we die toe.

De vijf borstel,- en kam technieken:

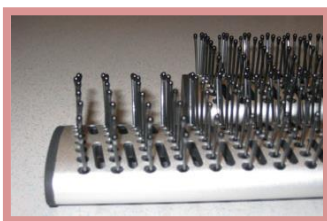
1. Ontwarren
2. In rust kammen en borstelen
3. Scheidingen borstelen en kammen



Ontwarren:

Voordat je begint met een haarbehandeling start je met ontwarren. Dit is het onknopen van het haar. Hiervoor gebruik je een grove kam of een borstel met een brede spiegel. Ontwarren van het haar moet voorzichtig gebeuren. Je gaat in kleine stukjes te werk, van beneden naar boven. Om te zorgen dat je de klant daarbij niet te veel pijn doet, houd je de ontwarde haren tegen met je hand. Op die manier trek je er zo min mogelijk aan. Pas als het haar gehelemaal ontward is, kun je gewoon starten met kammen en borstelen.

- Deze handeling gebruik je bij de vaardigheden voor het haar wassen en voor het föhnen.



In rust kammen en borstelen:

Wanneer je een indruk wilt krijgen van het hele haar, begin je in rust te borstelen en kammen van het haar. De bedoeling is dat je de natuurlijke haarval van het haar ziet. Je kamt het haar aan beide zijpartijen en vanaf het voorhoofd naar de punten van het haar. Gebruik voor deze techniek een gewone grove kam of een borstel met een brede, bolle spiegel. (zie de foto's links)

Scheidingen borstelen en kammen:

Een scheiding in het haar maken lijkt een gemakkelijke zaak, maar dat is het vaak niet. Wanneer je met haar werkt maak je niet alleen scheidingen links, rechts of in het midden van het kapsel. Scheidingen maak je ook wanneer je het haar moet afdelen, zoals bij permanenten en knippen. Scheidingen helpen je overzicht te krijgen van het haar. Voor het maken van scheidingen is het gebruik van een kam het handigst.



Belangrijk bij het borstelen en kammen:

Gebruik de juiste kam bij het soort haar
Gebruik de juiste borsel,- en kam techniek



3.6.4 Shampoos

Om ons haar te wassen gebruiken we shampoos. Er zijn heel veel soorten shampoos te koop in drogisten en supermarkten. Je kunt ze verdelen in normale en speciale shampoos.

Normale shampoos:

Deze shampoos zijn bedoeld voor normaal haar en normaal huidtype. Deze shampoos zijn neutraal en hebben een reinigende werking.

Speciale shampoos:

Deze shampoos zijn bedoeld voor afwijkende of gevoelige huidtypen en voor haar dat een speciale behandeling vraagt.

Bepaalde speciale shampoos hebben niet alleen een reinigende werking, maar ook regelende, stimulerende en bestrijdende eigenschappen.

De meest voorkomende speciale shampoos zijn voor:

- Normaal haar: Milde shampoo die de biologische functie van de zuurmantel van de huid niet aantast.
- Vet haar: Een shampoo met stoffen die remmend werken op de talgklierproductie
- Droog haar: Een shampoo die stimulerend werkt op de productie van talg door de talgklieren
- Hoofdroos: Een shampoo tegen een schilferige hoofdhuid.

3.6.5 Wassen

Waarom een wasbehandeling?

Er zijn vier redenen of doelen waarom we een wasbehandeling uitvoeren.

1. Reinigen van haar en hoofdhuid
2. Het haar voorbereiden op de behandeling
3. Aandacht besteden aan eventuele haar,- en/of hoofdhuidproblemen
4. Een verfrissend en ontspannen gevoel geven

Doen:

Gebruik de werkkaart van pagina 25 & 26

Je gaat de vaardigheid wassen oefenen met een medeleerling (dit is jouw model). Lees eerst de werkkaart goed door. Alles staat er in werkvolgorde uitgelegd. Bekijk daarna de *dvd*. Zelf noteer je de stappen eerst in je schift van uiterlijke verzorging. Voordat je start vraag je toestemming aan je docent.

3.6.6 Föhnen

De vaardigheid föhnen wordt niet eerst volledig uitgelegd in dit hoofdstuk. Je gaat hier zelf mee aan de slag. De bijbehorende werkkaarten zijn uitgebreid genoeg om hier mee aan de slag te kunnen.

Je gaat de vaardigheid föhnen oefenen met een medeleerling (dit is jouw model). Lees eerst de werkkaart goed door. Alles staat er in werkvolgorde uitgelegd. Bekijk daarna de *dvd*. Zelf noteer je de stappen eerst in je schift van uiterlijke verzorging. Voordat je start vraag je toestemming aan je docent.

Doen: Gebruik de werkkaarten van pagina 27 & 28

3.6.7 Opruimen

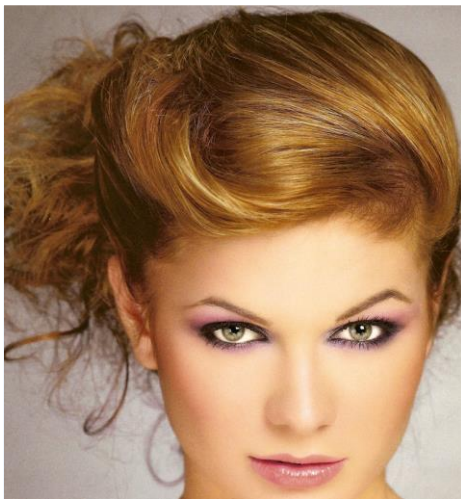
Na iedere behandeling die je uitvoert binnen uiterlijke verzorging ruim je zorgvuldig op. Hieronder volgen nog enkele tips:

- Ruim alles netjes op (de hele salon, gebruikte materialen, vloer, wasbak)
- Alle gebruikte handdoeken worden minimaal gewassen op 60°C
- De borstels en kammen worden gereinigd zoals vermeld in dit hoofdstuk.

Verwerkingsvragen Hoofdstuk 3: Het Haar

Dit zijn de verwerkings vragen van hoofdstuk 3. Maak deze in je schrift van uiterlijke verzorging.

- 1. Hoeveel centimeter groeit je haar gemiddeld per maand?**
- 2. Wat geven de haarvaatjes aan het haar? (Noem er 2)**
- 3. Waar zorgt talg voor?**
- 4. Wat bepaald of je droog, normaal of vet haar hebt.**
- 5. Wat maakt haargroei mogelijk?**
- 6. Op welke lichaamsdelen groeit helemaal geen haar?**
- 7. Wat is het nadeel van hardgummi?**
- 8. Uit welke delen bestaat elke borstel?**
- 9. Van welk materiaal kan het borstelbeslag zijn?**
- 10. Wat is ontwarren?**
- 11. Wanneer ontwar je het haar?**
- 12. Waarom wassen we ons haar en dat van een model?**
- 13. Welke twee soorten shampoos zijn er?**
- 14. Wat voor shampoo gebruik je zelf?**
- 15. Wat kan er gebeuren als je de föhn te dicht op het haar houdt tijdens het föhnen?**
- 16. Schrijf hierop of de beroepen kapper of schoonheidsspecialiste jou iets lijken. Vertel waarom wel of niet.**



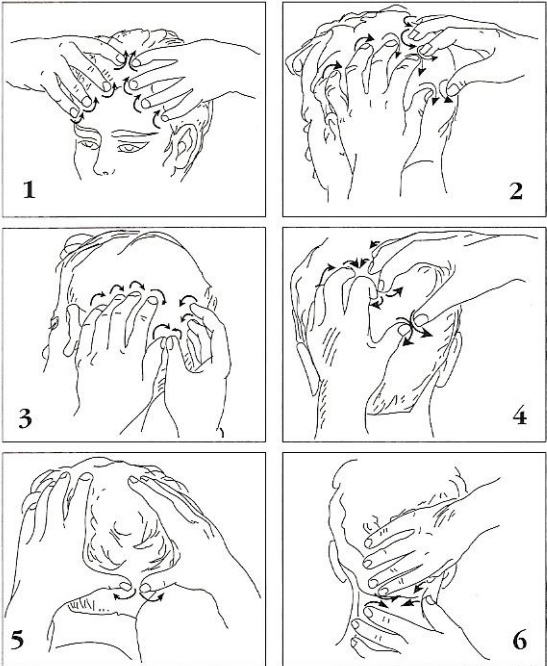
Werkkaart: Haren wassen



Wat heb je nodig:

- Deze opdracht is in tweetallen
- Kappersstoel
- Wasbak
- 2 handdoeken
- Kapmantel
- Shampoo (op basis van je diagnose)
- Conditioner
- Grove kammen
- Haarklem.

Werkwijze:	Waar moet je op letten?
Vorbereiden:	
Lees eerst de hele werkkaart 1. Laat het model plaats nemen op de kappersstoel. 2. Doe de kapmantel om. 3. Ontwar het haar. 4. Handdoek om doen. Leg een handdoek over de kapmantel en stop de handdoek achter bij de nek in de kraag van de kapmantel. 5. Laat het model op de stoel bij de wasbak plaatsnemen. 6. Zet de wasbak op de juiste hoogte. 7. Maak het haar nat. • Regel eerst de temperatuur. • Neem het langere haar vast, hang dit in de wasbak en laat het model het hoofd naar achter doen. 8. Zet na het natmaken van het haar de sproeier uit en doe wat shampoo in de palm van je hand.	Leg alle materialen klaar Spreek het model altijd aan met u. Zorg dat deze goed aansluit op de hals, zodat de kleding tijdens het wassen niet nat wordt. Voordat het haar gewassen wordt, moet je het haar eerst goed uitborstelen en kammen  Het model moet goed met de nek tegen de wasbak aanzitten. Vraag of de klant goed zit. Controleer of het model dit een aangename temperatuur vind. Rond 37C (= lich. temp.) Dit kunt je het beste voelen door het water aan de binnenkant van je pols te laten stromen met de handsproeier. Verwarm de shampoo in je handpalm. Dit is aangenamer voor de hoofdhuid.

9. Het verdelen van de shampoo: Verdeel de shampoo gelijkmatig over het gehele haar.	Zorg dat de nekpartij ook voldoende shampoo krijgt. Voeg vervolgens wat lauw water toe, zodat de shampoo goed schuimt en beter reinigt.
Uitvoeren:	
Wassen: Gebruik bij het wassen een normale massage techniek. Plaats je vingertoppen midden voor het hoofd en maak heen-en-weer-gaande bewegingen met je vingers. Zie afbeeldingen 1 t/m 6 ► Spoelen: • Spoel de shampoo uit het haar. • Bescherm met je hand het gezicht en de oren van het model, zodat er geen water over het gezicht loopt. • Begin met spoelen bij de haargroei aan de voorzijde van het hoofd. • Spoel daarna de zijkanten en het gedeelte achter de oren. <u>Let op:</u> zet de kraan niet te hard aan en houd de spuitkop zo dicht mogelijk bij het hoofd van het gezicht van het model af. • Breng het haar tijdens het spoelen zo nu en dan omhoog om restjes shampoo te verwijderen. • Knijp na het spoelen het overtollige water uit het haar. Voorkom spanning op de hoofdhuid. Dit is voor het model onprettig. • Mocht je nog een conditioner willen toevoegen aan het haar dan kan dat nu. Dit op dezelfde manier als de shampoo aanbrengen en uitspoelen.	
Nabehandelen:	
1. Controleer of het haar helemaal schoon is. Als het haar stroef aanvoelt tussen de vingers, dan mag je aannemen dat het haar schoon is. (Herhaal eventueel de behandeling) 2. Maak het haar handdoekdroog en loop met het model naar de kappersstoel. 3. Ontwar daar het haar. Ontwar het haar met een grover kam. Begin vanuit de nek met kleine stukjes tegelijk.	<u>Let op:</u> je mag het haar niet in een handdoek wringen. Nat haar is gevoeliger dan droog haar en breekt dan sneller. Gebruik voor het afdelen van het (lang)haar de haarklem. Ruim na afloop alles weer netjes op zoals je geleerd is in de lessen.

Werkkaart: Föhnen van het haar



Wat heb je nodig:

- Blaasföhn met mondstuk
- Een handdoek
- Grove kam en een Vorkkam
- Balpoint borsel
- Verstevinging
- Eventueel: haarlak, gel of wax
- Haarklem (voor het afdelen van het haar)
- Deze opdracht is in tweetallen

Werkwijze:	Waar moet je op letten?
Lees eerst de hele werkkaart Let op: vooraf aan deze vaardigheid ga je of het haar eerst wassen. (zie werkkaart haren wassen) Of je gaat na het ontvangen van het model het haar eerst nat sprayen. 1. Ontvang het model in de kappersstoel. 2. Maak het haar nat. (dus of door het vooraf te wassen, of nat te sprayen) 3. Doe nu wat versteviger in het haar. Verdeel dit goed over het haar. Van de aanzet van het haar (dus van de hoofdhuid) tot de puntjes van het haar. 4. Ontwar het haar. Kam het haar dus door met de grove kam. 5. <u>Begin bij de nek partij.</u> Deel het lang haar af. En zet de rest van het haar vast met de haarklem. (dit niet bij kort haar) 6. <u>Föhn de kruin en zijpartij</u> 7. <u>Als laatste de boven partij van het haar.</u> 8. Breng het haar in model met een vork kam. 9. Voeg als laatste eventueel lak, wax of gel in het haar als finish. 10. Ruim nu alles weer netjes op.	Spreek het model altijd aan met u. Nooit droog haar föhnen! Begin altijd bij de punten van het haar, dan het tussenstuk en als laatste het hele haar doorkammen. • Balpoint borsel  • Vorkkam 



Werkkaart: Föhnen van het haar

Technieken: Volumeföhnen & Scrunchen



Wat heb je nodig:

- Blaasföhn met mondstuk
- Een handdoek
- Grove kam
- Vorkkam
- Balpoint borsel
- Borstel met een bolle open spiegel
- Verstevinging
- Eventueel: haarlak, gel of wax
- Haarklem (voor het afdelen van het haar)
- Deze opdracht is in tweetallen

Werkwijze:	Waar moet je op letten?
<u>Volumeföhnen:</u> 1. Ontwar het haar. Kam het haar dus door met de grove kam. 2. Deel het vochtige haar waarin verstevinger is aangebracht, eerst af. Gebruik de haarklem. • <u>Begin bij de nek partij.</u> • <u>Föhn de kruin en zijpartij</u> • <u>Als laatste de boven partij van het haar.</u> 3. Zet het mondstuk op de blaasföhn en neem een borstel met een bolle open spiegel 4. Neem een haarpluk op en haal de borstel met een ronde beweging onder de hele haarpluk door. 5. Droog het haar tijdens deze bewegingen met de föhn. 6. Breng het haar met borstel of kam in model en werk het kapsel af met wat haarlak, wax of gel.	Lees eerst de hele werkkaart Leg alle materialen klaar Voor veel volume is het belangrijk dat je de föhn vlak bij het begin van de pluk houdt dus vlak bij de hoofdhuid. Niet te dichtbij natuurlijk. Dan wordt het te heet op het haar!

Werkwijze:	Waar moet je op letten?
<u>Scrunchen:</u> 1. Maak het natte haar handdoek droog 2. Neem een blaasföhn zonder mondstuk 3. Föhn het haar droog, terwijl je met de vrije hand het haar in model kneedt. Breng het haar met borstel of kam in model en werk het kapsel af met wat haarlak, wax of gel.	Door het haar te kneden ontstaat er volume in het haar.
Ruim alles na gebruik weer netjes op	

Begrippenlijst:

A Arbo	Werknemers hebben recht op een veilige en gezonde werkplek. Dit is verankerd in de Arbeidsomstandighedenwet (Arbowet).
B Borstellichaam Borstelbeslag Bacteriën	de kop, de rug en het handvat de haren of 'stekels' van de borstel. Deze zijn in het borstellichaam bevestigd. Microscopisch klein organisme, vaak ziekteverwekkend.
C Chemicaliën	Scheikundig bereide stoffen, vaak giftig
D Desinfecteren	ontsmetten
E Eelt	Verharding van de huid, bijvoorbeeld op handen en voeten
H Hydraterend Hygiëne	Vocht inbrengend Al wat een goede gezondheid bevordert, schoon
L Lederhuid	De laag onder de opperhuid. Zorgt voor stevigheid en elasticiteit
M Milieu	De omgeving waarin we leven (mens, plant en dier)
O Opperhuid Onderhuids bindweefsel Oogmake-up reiniger	De buitenste laag van de huid De onderste laag van de huid (opslag van vet) Een product om de make-up van het gezicht te verwijderen
P Pigment Poriën Permanenten	Een bestaande kleurstof in de huid van de mens die de huidskleur geeft Kleine opening van de huid Het zetten van krullen in het haar met rollers en permanentvloeistof
R Reinigingsmelk Reinigingsgel Rondellen Reinigen	Product voor het reinigen van het gezicht Product voor het reinigen van de vette delen van het gezicht Wattenschijfjes Schoonmaken van huid, materialen of ruimtes
S Symmetrisch Spiegel	Beide delen van het gezicht tegelijk op de zelfde plek behandelen. De bovenkant van het borstelbeslag
T T-zone Textuur Talg Touperen	Vetste deel van het gezicht. Voorhoofd en neus De manier waarop iets is samengesteld Is vet, wordt afgescheiden door talgklieren in de huid Dit is een techniek waarmee je effecten kunt aanbrengen aan het haar, zoals extra volume.
U UV-straling	Straling van de zon. Deze levert vitamine D, maar is schadelijk voor de huid in te grote hoeveelheden.
Z Zuurmantel Ziektekiemen	Beschermend zuur laagje op de huid, bestaande uit zweet en talg. (Ziekteverwekkende) micro-organismen, zoals bacteriën en virussen.

Bronvermelding:

Bronnen bij hoofdstuk 1

- <http://members.chello.nl/~rwiens/huid/huid.htm> (**Inleiding**)
- KOC Nederland Het kenniscentrum voor uiterlijke verzorging
(2.1) Haaronderzoek/Haarverzorging (1) (**Uitleg De huid**)
- Heelhuids DR. Serge Coopman ISBN: 978 90 8679 142 2 (**Uitleg De huid**)
- www.roc.nl (**Inleiding - info opleidingen**)

Bronnen bij hoofdstuk 2

- Heelhuids DR. Serge Coopman ISBN: 978 90 8679 142 2 (**Uitleg van de huidverzorging**)
- www.ikzorgervoor.nl (**inspiratie voor de werkkaarten**)

Bronnen bij hoofdstuk 3

- KOC Nederland Het kenniscentrum voor uiterlijke verzorging
(2.1) Haaronderzoek/Haarverzorging (1) (**Uitleg Het haar & inspiratie werkkaarten**)
- KOC Nederland Het kenniscentrum voor uiterlijke verzorging
(2.1) Haaronderzoek/Haarverzorging (2) (**Uitleg Het haar & inspiratie werkkaarten**)
- Met medewerking van Ramona van der Vis (kapster) (**aanleveren van informatie over het haar, uitleg föhnen**)
- www.ikzorgervoor.nl (**inspiratie voor de werkkaarten**)
- Stof genoeg ISBN 978-90-8839-018-0 (**voor de Arbo-tips**)