

# Aðalnámskrá framhaldsskóla

## Námskrá í snyrtifræði

**Menntamálaráðuneytið  
2004**

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	bls. 3
Inntökuskilyrði .....	bls. 3
Skipulag náms .....	bls. 3
Meistaránám .....	bls. 3
Nám og kennsla .....	bls. 4
Mat á starfsreynslu .....	bls. 4
Námsmat .....	bls. 4
Lokamarkmið náms og kennslu .....	bls. 5
Brautarlýsing .....	bls. 6
Meistaránám – brautarlýsing .....	bls. 6
Áfangalýsingar .....	bls. 7-40

## Inngangur

Námskráin lýsir markmiðum, skipulagi náms og tilhögun kennslu og námsmats í snyrtifræði. Snyrtifræði er löggilt iðngrein skv. iðnaðarlögum nr. 42/1978 og reglugerð um löggiltar iðngreinar. Lýst er lokamarkmiðum náms í heildstæðum áfangakeðjum og færnikröfur náms í snyrtifræði útfærðar nánar í einstaka námsáföngum. Framhaldsskóli sem býður fram nám og kennslu í snyrtifræði útfærir frekar markmið námskrár í skólanámskrá. Í þessari námskrá er einnig gerð grein fyrir skipulagi meistaranáms í snyrtigreinum, en áfangalýsingar meistaranáms er að finna á heimasíðu menntamálaráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is. Áfangalýsingar í almennu bóknámi er að finna í greinanámskrám aðalnámskrár framhaldsskóla sem einnig er birt á heimasíðu menntamálaráðuneytisins.

Nám í snyrtifræði tekur 4 ár. Almenn bóklegt nám og sérnám í skóla er skipulagt á 6 námsönnum. Vinnustaðanám hefst á lokanámsönn í skóla, það er skipulagt samhliða skólanámi og jafngildir 6 vikna þjálfunartíma í fyrirtæki. Við lok 6. námsannar er gert ráð fyrir að nemendur brautskráist frá skóla og starfsþjálfun á snyrtistofu haldi áfram undir leiðsögn meistara. Starfsþjálfunartími nemenda er samtals 10 mánuðir. Námi í snyrtifræði lýkur með sveinsprófi.

## Inntökuskilyrði

Skilyrði til innritunar í nám í snyrtifræði er að nemendur hafi lokið skyldunámi í samræmi við ákvæði aðalnámskrár grunnskóla og einnig lokið samræmdum lokaprófum í íslensku og stærðfræði og náð tilskildum lágmarksárangri skv. ákvæðum 2. gr. reglugerðar um innritun nemenda í framhaldsskóla nr. 98/2000.

## Skipulag náms

Nám í snyrtifræði er skipulagt með þeim hætti að nemendur hefja fyrst almennt bóklegt nám og taka sérgreinar síðar. Námsbrautin er skilgreind sem þriggja ára nám í skóla, 112 einingar auk 10 mánaða starfsþjálfunar á snyrtistofu. Nemendur eiga val um það hvort þeir taka háreyðingu (HÁR) eða ilmólíufræði (ILM) í námi sínu og jafngildir valið 4 eininga námi. Æskilegt er að þeir sem ekki hafa öðlast þjálfun í ritun heimildaritgerða taki áfangann ÍSL 212 til þess að bæta úr því. Í framhaldi af námi á snyrtibraut eiga nemendur kost á að innritast í meistaranám og/eða að halda áfram námi til stúdentsprófs ef þeir þessa óska.

Tilgangur vinnustaðanáms er að auka færni nemenda til þess að takast á við raunveruleg verkefni í fyrirtækjum, þjálfva verktækni og fagleg vinnubrögð. Fyrirtæki sem gerir samning um þjálfun nemenda á vinnustað skuldbindur sig til fylgja þeim markmiðum sem tilgreind eru fyrir snyrtifræðinámi og að framfylgja þeim námsþáttum og verklegri þjálfun nemandans sem iðngreinin gerir kröfu um. Mælt er með því að þau fyrirtæki sem taka nemendur í starfsþjálfun feli útlærðum starfsmanni í iðninni að skipuleggja vinnustaðanám nemandans í samræmi við markmiðslýsingar námskrár í snyrtifræði. Gert er ráð fyrir að ferilbók fylgi nemandanum þar sem gerð er grein fyrir verklegri þjálfun hans í vinnustaðanáminu – verkefnum er lýst og mat lagt á frammistöðu hans, verktækni, vinnuhraða og hæfni til að veita þjónustu. Nemandinn og atvinnurekandi bera sameiginlega ábyrgð á skráningu ferilbókar.

## Meistaranám

Markmið meistaranáms er að veita nemum fræðslu og þjálfun þannig að þeir geti staðið fyrir sjálfstæðum rekstri í iðngrein sinni, stjórnað verkum og kennt nýliðum vinnubrögð, öryggisreglur og iðnfræði. Heimild til þess að leysa til sín meistarabréf er veitt á þeim forsendum að viðkomandi hafi lokið sveinsprófi, unnið að því loknu ekki skemur en eitt ár undir stjórn meistara í iðngrein sinni og jafnframt lokið meistaraprófi í iðninni frá meistaraskóla. Meistaranám í snyrtigreinum er skipulagt sem 17 eininga nám.

## Nám og kennsla

Í kennslu er mikilvægt að leita leiða til að þjálfra verklega færni nemenda og auka jafnframt skilning þeirra á mikilvægi faglegra vinnubrögða í samræmi við markmið námskrár. Námi og kennslu þarf jafnframt að setja skýr markmið varðandi vinnubrögð og aðferðir. Lögð er áhersla á að þjálfra færni til þess að takast á við raunveruleg viðfangsefni þar sem fyrirmæli – verklýsing og vinnuaðferðir liggja fyrir en jafnframt verði leitast við að þjálfra nemendur til þess að takast á við verkefni þar sem lausnir liggja ekki í augum uppi. Leit að lausnum krefst bæði hugkvæmni og rökvísi sem mikilvægt er að þjálfra með nemendum.

Í aðalnámskrá framhaldsskóla er lögð mikil áhersla á að nemandinn kynnist notagildi upplýsinga- og samskiptatækni og læri að beita henni í námi sínu. Möguleikar til að afla upplýsinga, meðhöndla og miðla ýmiss konar gögnum hafa gjörbreyst með tilkomu upplýsinga- og samskiptatækni þó að aðrar upplýsingaveitur, s.s. prentað mál og myndmál, haldi gildi sínu. Með hjálp tölvuforrita, teikniforrita, svo dæmi séu tekin, opnast nýir möguleikar til margvíslegra athugana og myndrænnar túlkunar.

Nám og kennsla í snyrtifræði miðast við að veita almenna, faglega undirstöðumenntun í greininni, auka færni nemenda í meðferð snyrtivara og beitingu áhaldna og tækja. Leitast er við að þjálfra sjálfstæð vinnubrögð nemenda og auka hæfileika og getu þeirra til samvinnu við aðra. Þá er stefnt að því að nemendur auki færni sína til þess að standast kröfur iðngreina um nákvæmni, áreiðanleika og fagleg vinnubrögð. Snyrtifræðingar vinna í mikilli nálægð við viðskiptavinum sína og því er mikilvægt að þjálfra samskiptafærni nemenda og getu þeirra til þess að öðlast skilning á þörfum viðskiptavina. Í námskrá snyrtibrautar er lögð áhersla á að rækta með nemendum jákvætt viðhorf til gæða í þjónustu. Vinnustaðanám er skipulagt á þann hátt að um er að ræða sjálfstæða þjálfun úti í fyrirtækjum. Skipulag þess tekur mið af lokamarkmiðum námsins. Markmið vinnustaðanámsins er m.a. að þjálfra nemandann til þess að takast á við sífellt flóknari viðfangsefni þar sem saman fara vinnuhraði, fagleg vinnubrögð, nákvæmni, færni og kröfur um að fyllstu öryggisþáttum sé fullnægt. Krafa um aukin gæði og þjónustu fyrirtækja er stöðug og vaxandi og því er það mikilvægt að fagfólk í snyrtifræði hugi vel að möguleikum sínum til símenntunar.

## Mat á starfsreynslu

Þeir sem hafa reynslu af störfum í snyrtifræði og hyggja á nám á snyrtibraut, geta óskað eftir stöðuprófi í verklegum og bóklegum greinum áður en kennsla hefst. Verkleg stöðupróf fara alla jafna fram við þann skóla sem býður nám í viðkomandi námsgrein, eftir því sem tilefni gefst til. Stöðupróf í bóklegum greinum eru auglýst sérstaklega. Námsmat í bóklegum greinum fer eftir almennum reglum um mat á námi úr öðrum skólum og greint er frá í aðalnámskrá framhaldsskóla.

## Námsmat

Tilgangur námsmats er m.a. að kanna að hve miklu leyti nemandi hefur tileinkað sér markmið sem sett eru í viðkomandi áföngum. Æskilegt er að meta nám nemenda með fjölbreytilegum hætti. Umfang þess skal þó að jafnaði vera í samræmi við kennslu í viðkomandi áfanga.

Námsmat hefur mikið notagildi í kennslu á snyrtibraut. Reynt skal að afla eins öruggs og víðtækra vitneskju um árangur nemenda og kostur er og fylgjast vandlega með því hvernig þeim gengur að ná þeim markmiðum sem námskráin og skólinn setur. Á þennan hátt getur kennari fylgst með framförum nemenda og gert sér grein fyrir áhrifum og þróun kennslunnar.

Sú vitneskja sem námsmatið veitir hjálpar hverjum kennara til að setja náminu ný markmið og gefur oft tilefni til breytinga á kennsluaðferðum og námsefni og niðurröðun þess á skólaárið. Þá getur námsmat í snyrtifræði verið mikilvægt tæki til að hafa áhrif á nemendur svo að þeir nái betri námsárangri. Námsmatið gefur nemendum möguleika á því að fylgjast með eigin árangri í námi.

Slíkt leiðir í flestum tilvikum til aukins áhuga og betri árangurs. Í kennslunni eru margir möguleikar á því að kanna og meta námsárangur og afkastagetu nemenda. Dæmi um möguleika á útfærslu námsmats eru verkefni af ýmsu tagi sem nemendur leysa í kennslustundum eða í heimavinnu. Einnig má nefna skrifleg eða verkleg próf sem lögð eru fyrir nemendur.

*Námsmat byggist m.a. á*

- verkefnum sem nemandi vinnur í kennslustundum og utan þeirra
- frammistöðu í kennslustundum og árangri í skyndiprófum
- skriflegu lokaprófi sem reynir á þekkingu á efnisatriðum og rök fyrir tengslum ólíkra efnisþátta
- verklegum prófum

## **Lokamarkmið náms og kennslu á snyrtibraut**

*Að námi loknu á nemandi að*

- geta tekið á móti viðskiptavini á faglegan hátt og sýnt fagaða framkomu
- geta greint ástand húðar líkamans, andlits, handa og fóta á grundvelli fræðilegrar þekkingar á uppbyggingu og starfsemi mannlíkamans með sérstakri áherslu á vöðva, blóðrásar- og taugastarfsemi, húð og líffæri hennar, t.d. neglur og hár og sjúkdóma þeim tengdum
- búa yfir grundvallarþekkingu í eðlis- og efnafræði, og efnafræði snyrtivara sérstaklega
- þekkja þá rafstrauma sem eru notaðir við snyrtingu
- kunna mismunandi meðferðir með tækjum fyrir líkama og andlit, geta greint á milli þeirra og valið eftir þörfum viðskiptavinar
- geta greint einstaklingsþarfir viðskiptavinar varðandi húðmeðferð og leiðbeiningar um val og notkun snyrtivara fyrir líkama, andlit, hendur og fætur
- geta nuddað höfuð, líkama, hendur og fætur eftir sænska nuddkerfinu ásamt ilmólú- og eða punktanuddi
- kunna snyrtingu líkama, handa, fóta og andlits, þar með talið litun augnhára og augabrúna, með tilliti til þarfa einstaklings
- þekkja áhrif og notkun hitagjafa sem eru notaðir við meðhöndlun líkamans s.s. gufu, saunu, innrauðs ljóss, paraffínvax og hitamaska
- kunna mismunandi ásetningu gervinagla og naglaskrauts
- geta farðað einstakling með hliðsjón af aldri, þörfum og tilefni
- kunna að fjarlægja hár með vaxi og þekki aðrar aðferðir við að fjarlægja hár svo sem rafræna háreyðingu og háreyðandi krem
- kunna skipuleg og vönduð vinnubrögð og sýna vandaðan frágang á áhöldum og vinnusvæði
- kunna að sótthreinsa áhöld og vinnuáðstöðu með mismunandi sótthreinsiefnum og þekkja til smitvarna
- geta leiðbeint viðskiptavini um val á snyrtivörum, notkun þeirra og áframhaldandi meðferð húðar og lokið afgreiðslu snyrtivara til viðskiptavinar
- þekkja öryggis- og varúðarráðstafanir varðandi vinnu sína og geta veitt algengustu skyndihjálp

## Brautarlýsing

**Snyrtifræði** **152 ein**

**Almennar greinar**.....**24 ein.**

Íslenska	ÍSL	102 202	4 ein.
Erlend tungumál	DAN	102 ENS 102	
		+ 4 ein.	8 ein.
Stærðfræði	STÆ	102 + 2 ein	4 ein.
Lífsleikni	LKN	103	3 ein.
Líkams- og heilsurækt	ÍÐR	101 111 201 211 3X1	5 ein.

**Sérgreinar**.....**88 ein.**

Andlitsmeðferð	AND	103 112 203 212 303 312 403	18 ein
Efnafræði	EFN	123	3 ein
Fótsnyrting	FOS	102 201	3 ein
Förðun	FÖR	101 111 202 302	6 ein
Handsnyrting	HAS	101 111 201 302	5 ein
Háreyðing	HÁR	101 202 301 eða	4 ein
Ilmolíufræði	ILM	102 202	4 ein
Heilbrigðisfræði	HBF	103	3 ein
Húðsjúkdómar	HÚÐ	102	2 ein
Litun	LIT	101	1 ein
Líffæra- og lífeðlisfræði	LOL	103 203	6 ein
Líkamsmeðferð	LSM	102 111 203 211 301	8 ein
Myndlist	MDL	152	2 ein
Náttúrufræði	NÁT	103 123	6 ein
Næringarfræði	NÆR	102	2 ein
Samvinna nema	SVN	101 201	2 ein
Skyndihjálp	SKY	101	1 ein
Smitvarnir og sóttthreinsun	SVS	101	1 ein
Snyrtivörur	SNV	102	2 ein
Stofutími	STO	102	2 ein
Sölutækni	SÖL	102	2 ein
Vax	VAX	102	2 ein
Þjálfun á snyrtistofu	ÞJA	106	6 ein
Þjónustusiðfræði	ÞSF	101	1 ein

**Starfspjálfun 40 vikur** **40 ein.**

**Meistaránám í snyrtigreinum** **17 ein.**

Stjórnun	MST	104	4 ein
Kennsla/þjálfun	MKE	102	2 ein
Rekstrarumhverfi	MRU	102	2 ein
Bókhald og skjalavarsla	MBS	101	1 ein
Reikningsskil	MRS	103	3 ein
Viðskiptastærðfræði	STÆ	243	3 ein
Innkaup og birgðastýring	MIB	101	1 ein
Sölutækni og samskipti	MSÖ	101	1 ein

# Áfangalýsingar

## Andlitsmeðferð

### Lýsing á námi

Nám og kennsla í áföngum í andlitsmeðferð skiptist í sjö áfanga, bóklega og verklega. Kennsla í bóklegum og verklegum áföngum helst í hendur allt þar til á lokaönninni þegar eingöngu er kenndur verklegur áfangi.

Í bóklegum áföngum er lögð áhersla á áhrif nudds og húðmeðferð fyrir höfuð og herðar. Kennd er meðhöndlun og notkun snyrtivara og beiting tækja í húðmeðferð. Í verklegu námi er lögð áhersla á að læra handtök og þjálfá ólíka verkþætti í húðmeðferð í andliti, á brjóstkassa og herðum. Áhersla er lögð á tengingu á milli bóklegra og verklegra áfanga í snyrtifræði.

### Lokamarkmið náms og kennslu í verklegum og bóklegum áföngum

*Að námi loknu á nemandi að*

- vera fær um að taka á móti viðskiptavini á faglegan hátt og eiga tilhlýðileg samskipti við viðskiptavini, leiðbeina um meðhöndlun og veita þeim ráðgjöf
- kunna mismunandi húðmeðferðir með tækjum og þekkja aðferðir sem henta ólíkum húðgerðum
- kunna að velja á milli ólíkra húðmeðferða með tilliti til
  - húðgerðar
  - þarfa viðskiptavinar
  - sérmeðhöndlana
- geta með markvissum hætti leiðbeint um
  - notkun á snyrtivörum sem tengjast húðmeðferð í andliti
  - áframhaldandi meðferð húðar

## AND 103 Andlitsmeðferð

Samhliða AND 112

*Hreinsun, nudd og húðgreining*

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við andlitsmeðferð. Þeir læra rétta uppsetningu og undirbúning vinnuáðstöðu og móttöku viðskiptavina. Áhersla er lögð á grunnþætti andlitsmeðferðar eins og yfirborðshreinsun húðar, höfuð- og herðanudd. Kennt er að grófflokka helstu húðgerðir og velja hreinsivörur og andlitskrem. Nemendur læra rétta efnisnotkun í verkþáttum og tengja við áfangann AND 112.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- grunnatriði nudds og aðferðir sem auka hæfni nuddara
- æskilegt vinnuumhverfi fyrir andlits- og herðanudd
- hreinsivörur sem notaðar eru við yfirborðshreinsun húðar
- helstu aðferðir við yfirborðshreinsun húðar
- efni sem nuddað er með í höfuð- og herðanuddi og geta rökstutt forsendur fyrir vali á efnum
- ólík krem/þykkni (serum) með tilliti til húðgerðar og mismunandi umhverfisþátta

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnustól á viðeigandi hátt með tilliti til meðhöndlunar
- sett upp áhaldaborð fyrir andlitsmeðhöndlun
- tekið á móti viðskiptavini og búið um hann fyrir meðhöndlun
- hreinsað yfirborð húðar með mismunandi aðferðum og hreinsivörum

- sýnt fram á viðeigandi undirbúning fyrir höfuð- og herðanudd
- nuddað höfuð og herðar eftir sænska nuddkerfinu með flæðandi hreyfingum
- beitt höfuð- og herðanuddi í samræmi við húð og vöðvabyggingu viðkomandi
- hreinsað húð að loknu nuddi í samræmi við nuddefni
- borið krem á húð í lok meðferðar og beitt réttum hreyfingum við það

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- símat

## AND 112 Andlitsmeðferð

Samhliða AND 103

*Starfsemi húðar, vöðvabygging og nudd*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í uppbyggingu og starfsemi húðar, vöðvabyggingu höfuðs, háls og herða. Ennfremur er farið í tilgang hreinsunar, hlutverk nudds og snyrtivörunotkunar. Gerð er grein fyrir mismunandi húðgerðum.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- mismunandi húðlög, helstu frumgerðir húðarinnar og virkni þeirra á starfsemi hennar
- hlutverk húðar og starfsemi hennar með tilliti til æða- og taugakerfis, ónæmis, kirtlastarfsemi og litarefnis
- bein og staðsetningu, upptök, festu og hreyfingu höfuð-, háls- og herðavöðva
- áhrif nudds á húðvefi, vöðva og blóð- og sogæðakerfi líkamans
- nuddhreyfingar í sænska nuddkerfinu og þekki mismunandi áhrif þeirra á líkamann
- frábendingar<sup>1</sup> gagnvart höfuð- og herðanuddi
- almennar húðgerðir og helstu einkenni þeirra
- helstu aðferðir við notkun ólíkra hreinsivara
- til ólíkra efna sem notuð eru við andlits- og herðanudd
- ólík krem t.a.m. dag-, nætur- eða kúrakrem og kremþykkni (serum)
- virk innihaldsefni, áhrif og tilgang algengustu krema sem eru á snyrtivörumarkaðnum

#### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf sem reynir á þekkingu á efnisatriðum og rök fyrir tengslum ólíkra efnisþátta

## AND 203 Andlitsmeðferð

Samhliða AND 212

*Almennar húðmeðferðir*

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við rafrænar meðferðir, djúphreinsun og andlitsmaska. Hann öðlast viðbótarþjálfun í grunnþáttum húðmeðferðar ásamt litun augnhára og augabrána. Lögð er áhersla á að kenna samþætt markmið í meðferð með tilliti til húðgerðar og frábendinga.

<sup>1</sup> Frábending er það þegar ákveðin einkenni koma fram hjá viðskiptavini sem hindra meðhöndlun að hluta eða öllu leyti.



### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- forsendur fyrir að nota hitagjafa í húðmeðferð
- ólík djúphreinsiefni og geta valið á milli efna eftir mismunandi húðgerðum
- mismunandi tegundir rafrænna meðferða og tengdra vara og hafa vald á vali þeirra eftir markmiði meðferðar
- mismunandi andlitsmaska og geta valið út frá mismunandi markmiði meðferðar
- frábendingar varðandi meðhöndlun

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sýnt örugg vinnubrögð í yfirborðshreinsun
- beitt höfuð- og herðanuddi með viðeigandi flæði og dýpt
- litað augnhár og augabrúnir
- plokkað augabrúnir svo hæfi augnumgerð viðskiptavinar
- fyllt út húðgreiningarblöð fyrir ólíkar húðgerðir og unnið eftir þeim
- sýnt örugga notkun rafrænna tækja við húðmeðferð
- valið mismunandi hitagjafa í húðmeðferð og notað þá á öruggan hátt
- beitt mismunandi vinnubrögðum við djúphreinsun eftir því hvaða djúphreinsivara er notuð
- sýnt rétt handtök við að kreista húð
- sett á og fjarlægt andlitsmaska
- rökstutt val á snyrtivörum fyrir ólíkar húðgerðir í grunnþáttum húðmeðferðar, þ.e. hreinsunarefni, nuddefni og krem

### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- verklegt lokapróf

## **AND 212 Andlitsmeðferð**

Samhliða AND 203

*Almennar húðmeðferðir*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum læra nemendur rafræna meðferð, um mismunandi tegundir strauma, eðli þeirra og virkni. Nemendur læra um djúphreinsun og mismunandi gerðir andlitsmaska. Farið er í spjaldskrárgerð, nánar í húðgreiningu og val á ólíkum snyrtivörum fyrir mismunandi meðferðarþætti. Lögð er áhersla á rökstutt val meðferðar með tilliti til húðgerðar og frábendinga.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- spjaldskrárgerð og notkun hennar við meðhöndlun
- helstu grunnlögmál rafmagnsfræði
- ólíkar straumtegundir sem notaðar eru í húðmeðferð
- rafrænar meðferðir við húðhirðu þ.e. jafnstraums-, riðstraums- og örstraumstæki, áhrif þeirra og tilgang
- efni sem notuð eru við rafræna meðferð
- mismunandi tegundir hitameðferðar sem notaðar eru við andlitsmeðhöndlun
- áhrif og notkun gufu og innrauðra geisla í húðmeðferð
- mismunandi djúphreinsiefni og helstu aðferðir við notkun þeirra
- undirbúningur fyrir kreistun húðar og helstu lögmál hennar
- flokkun andlitsmaska, tilgang þeirra og áhrif á húðina

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- fyllt út húðgreiningarblöð og unnið eftir þeim
- sett upp spjaldskrá

#### **Námsmat**

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf sem reynir á þekkingu á efnisatriðum og rök fyrir tengslum ólíkra efnispátta í húðmeðferð

## **AND 303 Andlitsmeðferð**

**Samhliða AND 312**

*Jurtir, ilmólur og verkleg þjálfun*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er leitast við að dýpka skilning á mismunandi meðferð húðar og lögð áhersla á fjölbreytta möguleika á því sviði. Nemendur kynnst ólíkum aðferðum verkpátta bæði með og án raftækja. Nemendur vinna með jurtir og ilmólur og læra notkun þeirra í húðmeðferð. Stefnt er að því að nemendur auki hæfni sína í vali á virkri meðhöndlun og snyrtivörum. Nemendur þjálfast frekar í verklegum þáttum sem teknir voru í fyrri áföngum í andlitsmeðferð. Gerðar eru meiri kröfur til sjálfstæðra vinnubragða í húðmeðferð og lögð áhersla á að nemendur temji sér vönduð vinnubrögð.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- forsendur fyrir notkun bakstra í húðmeðferð
- mismunandi jurtir sem hægt er að nota á húð
- virkni ilmólía á húð og skynfæri líkamans
- algengustu leirefni sem notuð eru í andlitsmaska
- viðbótarefni við andlitsmaskagerð
- leiðir til að auka hæfni húðar til innsíunar og hreinsunar án raftækja

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- notað heita bakstra í húðmeðferð
- meðhöndlað húð á virkan hátt án raftækja, þ.e. auka innsíun húðar og hreinsun
- búið til jurtaseyði og notað þau á mismunandi hátt
- nýtt sér jurtir við hitameðferð
- notað ilmólur á mismunandi vegu í húðmeðferð
- valið ilmólur eftir tilgangi meðferðar
- valið jurtir eftir mismunandi tilgangi meðferðar
- blandað mismunandi leirmaska
- meðhöndlað húð karlmanna og ráðlagt þeim um húðhirðu
- sýnt kunnáttu í húðmeðferð sem hentar mismunandi kynþáttum
- valið á milli mismunandi meðferðar með tilliti til húðgerðar, lífsstíls, fyrri meðferðar og utanaðkomandi þátta
- rökstutt val á snyrtivörum eftir þörfum viðskiptavinar
- forgangsraðað og skipulagt vinnu sína á markvissan hátt

#### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- verklegt lokapróf

## AND 312 Andlitsmeðferð

Samhliða AND 303

Jurtir, ilmólur og ýmsar útfærslur á húðmeðferðum

### Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur um jurtir og notkun þeirra í húðmeðferð, ilmólur og virkni sérmeðhöndlunar. Áhersla er lögð á mismunandi útfærslur eftir ólíkum markmiðum húðmeðferðar til að nemandi öðlist innsæi og skilning á þörfum viðskiptavinar.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- aðrar aðferðir en rafræna meðferð til þess að ná sambærilegri virkni
- notkun jurta í húðmeðferð
- helstu virkni jurta fyrir húð
- sögu og hugmyndafræði ilmólía og vita deili á helstu vinnsluáðferðum þeirra
- virkni ilmólía á líkamann og greini mun á þeim og öðrum jurtaolíum
- frábendingar í ilmólíumeðferð og varúðarráðstafanir við notkun þeirra
- mismunandi notkun ilmólía (kerti, böð, brennsla) og notkun þeirra á snyrtistofu
- efni sem notuð eru við leirmaskagerð
- tegundir sérmeðferðar sem í boði eru á snyrtistofum t.d. alfa hydroxíð sýrur, c-vítamín, hvítandi meðferð og húðslípun með kristöllum
- mismunandi meðferðarúrræði fyrir ólíkar húðgerðir, eftir kynþætti og kyni
- rök fyrir vali á ólíkum útfærslum í húðmeðferð

### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- hópverkefni sem nemendur kynna í kennslustundum
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf sem reynir á skilning á efnisatriðum og rök fyrir tengslum ólíkra efnispátta í húðmeðferð

## AND 403 Andlitsmeðferð

Samhliða Starfsþjálfun – ÞJA 106

### Áfangalýsing

Í áfanganum tileinka nemendur sér nýjungar í húðhirðu og fá tækifæri til að kynnast mismunandi sérmeðferðum og tækjum sem hægt er að nota við andlitsmeðhöndlun.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- helstu straumtegundir sem notaðar eru við vöðvastyrkjandi meðferð
- helstu tækninýjungar sem fram koma í húðmeðferðum
- blöndun ýmiss konar rafstrauma við meðhöndlun
- efni sem notuð eru við ýmiss konar sérmeðhöndlun húðar
- markmið og virkni andlitsmaska sem tilheyra sérmeðhöndlun (hita-, gúmmí-, kollagenmaska o.s.frv.)
- húðslípun með kristöllum
- forsendur fyrir vali á sérmeðferð fyrir viðskiptavin

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- notað alfa hydroxíð sýrumeðferð á mismunandi hátt
- beitt helstu tegundum sértækrar efnameðferðar sem í boði eru á snyrtistofum hverju sinni (t.d. c-vítamín og hvítandi meðferð)
- beitt rafrænni vöðvastyrkjandi meðhöndlun fyrir andlit (t.d. microlift, faradic og hljóðbylgjum)
- unnið með tæki til húðslípunar með kristöllum
- sett á ýmsa andlitsmaska sem tilheyra sérmeðhöndlun eins og t.d. hitamaska (vax, leir), gúmmimaska, kollagenmaska o.s.frv.
- valið á milli mismunandi meðferðar með tilliti til húðgerðar, lífsstíls, fyrri meðferðar og utanaðkomandi þátta
- rökstutt forsendur fyrir vali sérmeðferðar
- forgangsraðað og skipulagt vinnu sína

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- verkefni sem nemendur vinna utan kennslustunda

## EFN123 Efnafræði

Undanfari: NÁT 123

### Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um ólífræna efnafræði, einkum það sem snýr að efnatengjum, nafngiftareglum og útreikningum á magni efna og styrk lausna, auk þess sem fjallað er um sýrur, basa og lausnir og hraða efnahvarfa.

Í lífrænni efnafræði er farið í helstu flokka lífrænna efna og nafngiftareglur lífrænna efna. Fjallað um helstu efni sem notuð eru í snyrtivörur.

### Áfangamarkmið

*Nemandi*

- þekki uppbyggingu lotukerfis og rafeindaskipan hjá frumefnum
- þekki helstu efnatengi
- þekki nafngiftareglur ólífrænna efna
- þekki hugtökin mól og mólmassa og geti reiknað út styrkleika lausna
- þekki mismunandi lausnir og mun á þeim (dreiflausn, grugglausn, froða og þeytlausn)
- þekki muninn á sýrum og bösum og pH-skalan
- þekki helstu þætti sem hafa áhrif á hraða efnahvarfa
- þekki helstu flokka lífrænna efna og byggingu þeirra
- þekki nafngiftarkerfi lífrænna efna
- þekki helstu efni sem notuð eru í snyrtivörur, í hvaða snyrtivörum þau eru notuð og hvert virknisvið þeirra er

### Námsmat

Skýrslur úr verklegum tímum.

Próf og verkefni sem lögð eru fyrir yfir önnina.

Skriflegt lokapróf.

## FÓTSNYRTING

### Lýsing á námi

Fótsnyrting er kennd í tveimur áföngum. Kennt er að nota og meðhöndla snyrtivörur og beita tækjum við fótsnyrtingu. Nemendur læra um bein, vöðva og húð fóta og séreinkenni tánagla og fótamein. Í verklegu námi er lögð áhersla á að kenna handtök og þjálfá ólíka þætti fótsnyrtingar

með tilliti til þarfa einstaklings. Lögð er áhersla á að nemendur læri að leiðbeina um val á fótisnyrtivörum og viðeigandi meðferð fóta.

### Lokamarkmið náms í fótisnyrtingu

*Að loknu námi á nemandi að*

- vera fær um að taka á móti viðskiptavinum á faglegan hátt og hafa tilhlýðilega samskiptatækni á valdi sínu við fótisnyrtingu
- geta greint fætur
- geta á markvissan hátt ákvarðað meðhöndlun og gefið ráðleggingar um meðferð
- kunna snyrtingu fóta, þ.e.a.s. tánagla og húð fóta og geti tekið mið af þörfum einstaklings
- kunna að ráðleggja um val og notkun á fótisnyrtivörum

## FOS 102 Fótisnyrting

Undanfari Enginn

*Almenn fótisnyrting*

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við fótisnyrtingu. Í áfanganum læra nemendur um bein og vöðva fótleggja og fóta. Tekin eru fyrir séreinkenni húðar á fótum og tánöglum. Kennt er að setja upp og undirbúa vinnuáðstöðu og taka á móti viðskiptavinum. Áhersla er lögð á grunnþætti fótisnyrtingar þ.e. naglaþjölnun og bónun, hreinsun naglabanda og siggs ásamt fótanuddi og lökkun tánagla. Lögð er áhersla á efnis- og vörubekkingu varðandi alla verkþætti fótisnyrtingar.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- bein og staðsetningu, upptök, festu og hreyfingu vöðva fótleggja og fóta
- séreinkenni uppbyggingar húðar fóta og tánagla
- helstu orsakir fótameina s.s. siggmyndun og blóðrásartengd vandamál
- grunnsnyrtivörur sem notaðar eru við fótisnyrtingu
- grunnatriði fótisnyrtingar sem eru
  - að móta táneglur með naglaklippum og þjöl
  - að bóna og fínþjala táneglur
  - að hreinsa naglabönd og naglplötu með naglabandaeyði, trépinna, stálpinna og naglabandaklippum
  - að nota húðflögnunarkrem við meðferð húðar
  - að hreinsa sigg með fótraspi

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- beitt rafmagnsbor við fótisnyrtingu
- nuddað fótleggi og fætur
- lakkað táneglur
- notað viðeigandi snyrtivörur við fótisnyrtingu
- valið og beitt áhöldum rétt við fótisnyrtingu

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- skriflegt lokapróf

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í nánari greiningu fóta og tánagla og þekking nemandans á fótsnyrtingu dýpkuð. Áhersla er lögð á húð- og naglavandamál, ráðleggingar og meðferð þeim tengdri ásamt efnis- og vörunotkun. Nemandur öðlast viðbótarþjálfun í verklegri fótsnyrtingu.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- algengustu fótamein og orsakir þeirra
- greiningu fóta og tánagla
- greiningarblöð varðandi fætur og umhirðu þeirra
- algengustu nagla- og húðsjúkdóma fóta
- frábendingar í meðferð við fótsnyrtingu

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sýnt örugg vinnubrögð við fótsnyrtingu
- greint táneglur og fætur og ákvarðað meðferð og veitt ráðleggingar í samræmi við hana
- fyllt út greiningarblöð varðandi fætur og umhirðu þeirra
- notað viðeigandi efni í fótabað t.d ilmolíur, jurtir og ýmis sölt
- greint algengustu fótamein og veitt viðeigandi ráðgjöf
- með rökstuddum hætti valið og ráðlagt notkun efna fyrir fætur eftir þörfum viðskiptavinar

### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- hópverkefni
- lokapróf

## Förðun

### Lýsing á námi

Förðun er kennd í þremur verklegum áföngum og einum bóklegum sem tengdur er fyrsta verklega áfanganum.

Í bóklega áfanganum er kennd saga förðunar, andlitsgreining og vöruþekking.

Efni verklegra áfanga er öll förðun að undanskilinni sérhæfðri förðun eins og kvikmynda- og leikhúsförðun. Í seinni áföngum förðunar er fjallað um hugmyndaförðun, tísku-, tímabila- og lýtaförðun. Áhersla er lögð á að nemandi farði í samræmi við þarfir einstaklings og leiðbeini um val og notkun á förðunarvörum.

### Lokamarkmið náms í förðun

*Að námi loknu á nemandi að*

- geta tekið á móti viðskiptavini á faglegan hátt og kunni tilhlýðilega samskiptatækni við förðun
- geta farðað andlit og tekið mið af aldri og þörfum einstaklings
- geta farðað andlit fyrir mismunandi tilefni eins og brúðarförðun, sýningarförðun
- geta ráðlagt um val og notkun á förðunarvörum

## FÖR 101 Förðun

Samhliða FÖR 111

Grunnförðun

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við einfalda förðun þar sem lagður er grunnur fyrir meiri skyggingar seinna meir. Grunnfarðað er með farða, hyljara, púðri, augnskugga, augnblyanti, augnhára- og augabrúnalit, varablyanti og varalit. Áhersla er lögð á að farða í samræmi við andlitsgreiningu og vörubekkingu.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- uppsetningu æskilegs vinnuumhverfis fyrir förðun
- andlitsgreiningu fyrir förðun
- helstu aðferðir við grunnförðun
- efni sem notuð eru við grunnförðun og geta rökstutt forsendur fyrir vali
- ólík förðunarefni með tilliti til húðgerðar og litavals

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- andlitsgreint með mælingu og skilgreint förðun í samræmi við hana
- undirbúið húð fyrir förðun
- farðað með andlitsfarða, hyljara (ból-, bauga-, og lýtahyljara) og púðri
- valið viðeigandi litatóna og farða fyrir mismunandi húðgerð
- beitt einfaldri augnförðun með 1-2 augnskuggum, augnblyanti og augnháralit
- litað augabrúnir með dufti og blyanti
- beitt hefðbundinni förðun vara með varablyanti, varalit og varagljáa
- valið og beitt áhöldum rétt við förðun
- fyllt út greiningablöð

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## FÖR 111 Förðun

Samhliða FÖR 101

Saga förðunar, andlitsgreining og vörubekking

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í sögu förðunar og tísku frá fornu fari til nútímans. Lögð er áhersla á að gera grein fyrir mismunandi andlitslagi fólks, húð-, augn- og háralit og mismunandi þörfum einstaklings. Fjallað er um hlutverk förðunar og áhersla lögð á efnislega þekkingu förðunarvara.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- einkenni förðunar og tísku frá mismunandi tímabilum sögunnar
- mismunandi andlitslag fólks
- mikilvægi andlitsgreiningar með tilliti til skyggingar við förðun
- mismunandi förðunaráhöld eins og ólíka förðunarbusta, svampa og púðurkvesta
- mismunandi undirtón húðar og geta valið farða í samræmi við hann
- hlutverk og efnasamsetningu

- hyljara
- undirfarða
- andlitsfarða
- litaðs dagkremis
- púðurs
- kinnalitar
- hlutverk og efnasamsetningu
  - augnskugga
  - augnblyants
  - augnháralits
  - augabrúnalits
- algengustu reglur við förðun vara (lögur, stækka, minnka)
- hlutverk og efnasamsetningu
  - varanæringar
  - varalítalyants
  - varalits
  - varagljáa

**Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta**

- greint andlit með mælingu andlitshluta, þar með talin augna, nef, kinnbeina, munns og höku og geta fyllt út greiningarblöð
- beitt einfaldri grunnaugnförðun

**Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- skriflegt lokapróf

**FÖR 202 Förðun**

Undanfari: FÖR 101, FÖR 111

*Skyggingar og litaval*

**Áfangalýsing**

Í áfanganum er skilgreindur munur á mismunandi förðun eftir tilefnum. Kennd er förðun með tilliti til gleraugnanotkunar og aldurs. Lögð er áhersla á mismunandi skyggingar í kvöld-, brúðar/brúðguma- og leiðréttingarförðun og förðun í samræmi við andlitsgreiningar. Nemendur öðlast dýpri skilning á grunnförðun að viðbættum sértækari verkþáttum.

**Áfangamarkmið**

**Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja**

- mismunandi förðun fyrir ólík tilefni (t.d. brúðar- og kvöldförðun, förðun eldra fólks)
- forsendur fyrir vali á litatónum í förðun varðandi
  - undirfarða og farða
  - púður (litað, sólar)
  - kinnalit og andlitsskyggingar
  - augnskugga, augnlínu og augnháralit
- ólíkar augnskyggingar, blöndun duft- og kremlita
- hvernig augnlína getur breytt áhrifum augnförðunar (blaut augnlína, blyantur, duft)
- reglur um andlitsskyggingar t.d. með kinnalit
- forsendur fyrir vali á gerviaughárum (heilum, stökum)
- frábendingar og varúðarráðstafanir við notkun gerviaughára

**Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta**



- valið litatóna sem henta förðun fyrir mismunandi tilefni (t.d. brúðar- og kvöldförðun, förðun eldra fólks)
- valið viðeigandi litatóna við förðun eftir einstaklingsþörfum (t.d. húðlit, lífsstíl)
- farðað í samræmi við aldur, andlitsgreiningu og tilefni
  - húð með undirfarða, lituðu púðri og skyggingarlitum með tilliti til mismunandi förðunar
  - augnumgerð og sýnt mismunandi skyggingar með krem- og duftlitum
  - augu með mismunandi línnum eftir vöruvali (blýantur, duft, kaka)
  - varir með tilliti til litavals og blöndunar efna
- farðað andlit með tilliti til gleraugnanotkunar (styrkleika, litar, forms)
- sett á heil og stök gerviaughár og leiðbeint um notkun þeirra

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## FÖR 302 Förðun

*Sérhæfð förðun*

### Áfangalýsing

Nemendur kynnst málun á líkamann og útfæra eigin hugmyndir. Í áfanganum er farið í förðun fyrir svart/hvítar- og litljósmyndir, förðun frá mismunandi tímabilum sögunnar, samkvæmisförðun og notkun lýtafarða. Áhersla er lögð á skilning á mismunandi förðun þar sem sýna þarf hæfni í litavali og skyggingum andlitsins. Gerðar eru meiri kröfur til sjálfstæðra vinnubragða.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- eiginleika efna sem eru notuð við líkamsmálun (kremlitir, vatnslitir, vax)
- áhrif lýsingar á förðun fyrir ljósmyndun
- mun á litavali og skyggingum fyrir ljósmyndun í lit eða svart/hvítu
- förðun og tíðaranda ólíkra tímabila síðustu aldar til nútímans
- notkun og eiginleika lýtafarða
- nýjungar í förðun hverju sinni
- mun á samkvæmisförðun og kvöldförðun

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- farðað með efnum fyrir líkamsmálun þar sem hann útfærir eigin hugmyndir
- farðað fyrir lit- og svart/hvítar ljósmyndir
- unnið sérhæfða förðun s.s. samkvæmis- og kvöldförðun og notað við það nýjustu efni og liti sem fylgja tískustráumum hverju sinni
- rökstutt val á förðunarvörum eftir þörfum viðskiptavinar og leiðbeint um notkun þeirra
- annast almenna förðun með hliðsjón af andlitsgreiningu og útfyllingu spjaldskrár

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## HANDSNYRTING

### Lýsing á námi

Handsnyrting er kennd í þremur verklegum áföngum og einum bóklegum sem tengdur er fyrsta verklega áfanganum.

Í bóklega áfanganum er lögð áhersla á uppbyggingu naglar, naglaumgjarðar og fjallað um naglavandamál. Farið er í bein, vöðva og séreinkenni húðar á höndum. Kenndar eru aðferðir við notkun og meðhöndlun snyrtivara og beitingu tækja í handsnyrtingu. Í verklegu námi er lögð áhersla á að læra handtök og þjálfá ólíka þætti handsnyrtingar með tilliti til þarfa einstaklings. Lögð er áhersla á að nemendur leiðbeini um viðeigandi stofumeðhöndlun og val og ráðleggingu handsnyrtivara.

### Lokamarkmið náms og kennslu í verklegri og bóklegri handsnyrtingu

*Að loknu námi á nemandi að*

- geta tekið á móti viðskiptavini á faglegan hátt og kunna tilhlýðilega samskiptatækni við handsnyrtingu
- kunna snyrtingu nagla og handa og geti tekið mið af þörfum einstaklings þ.e. nagla og húðgerðar
- kunna að velja á milli mismunandi meðferðar fyrir hendur t.d. paraffínvax, olíu og hitameðferð
- kunna mismunandi ásetningu gervinagla og naglaskrauts.
- geta ráðlagt um val og notkun á handsnyrtivörum

## HAS 101 Handsnyrting

Samhliða HAS 111

*Almenn handsnyrting*

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við handsnyrtingu. Þeir læra uppsetningu og undirbúning vinnuáðstöðu og móttöku viðskiptavina. Áhersla er lögð á grunnþætti handsnyrtingar eins og að þjala og bóna neglur, að hreinsa naglabönd og jafnframt á vörubekkingu sem tengist fyrrgreindum verkþáttum. Nemendur læra handanudd og naglalökkun og að geta greint algengustu naglavandamál.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- greiningu nagla og handa og geta fyllt út greiningarblöð
- grunnatriði handsnyrtingar sem eru
  - að móta og fínþjala með naglaþjöl
  - að bóna og fínþússa neglur með bónþjöl
  - naglabandanudd
  - að hreinsa naglabönd og naglplötu með naglabandaeyði, trépinna, stálpinna og naglabandaklippum
- algengustu naglavandamál við handsnyrtingu

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- gefið handanudd
- valið naglalakk í samræmi við greiningu handa
- notað viðeigandi snyrtivörur við grunnhandsnyrtingu
- valið og beitt áhöldum rétt við handsnyrtingu

- lakkað neglur

#### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustund og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni

## **HAS 111 Handsnyrting**

**Samhliða** HAS 101

*Starfsemi handa og nagla*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum læra nemendur um bein og vöðva framhandleggja og handa, séreinkenni húðar á höndum. Nemendur læra um orsakir mismunandi naglavandamála svo sem þunnar, þykkar, hrjúfar eða klofnar neglur. Áhersla er lögð á uppbyggingu nagla og naglaumgjarðar og efnis- og vörubekkingu grunnsnyrtivara fyrir handsnyrtingu.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- bein og staðsetningu, upptök, festu og hreyfingu vöðva handleggja og handa
- húð á höndum og séreinkenni hennar eins og fingraför, húðlög og kirtla
- uppbyggingu naglar og naglaumgjarðar
- algengustu naglavandamál og orsakir þeirra
- þær grunnsnyrtivörur sem notaðar eru við handsnyrtingu

#### **Námsmat**

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustund og skyndipróf
- hópverkefni sem nemendur kynna í kennslustundum
- skriflegt lokapróf

## **HAS 201 Handsnyrting**

**Samhliða** FOS 201

*Sérmeðhöndlun handa*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er farið í greiningu handa og nagla og dýpkuð þekking nemandans á snyrtingu handa og nagla með áherslu á húð- og naglavandamál og snyrtivörur tengdar naglavandamálum. Nemendur öðlast viðbótarþjálfun í verklegri handsnyrtingu.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- greiningu handa og nagla og geta valið snyrtivörur í samræmi við hana
- forsendur fyrir vali á mismunandi meðferð fyrir hendur og neglur
- notkun djúphreinsikrema, jurtaolíu og maska við handsnyrtingu
- paraffinvax og notkun þess við handsnyrtingu
- algengustu nagla- og húðsjúkdóma handa
- frábendingar í meðferð við handsnyrtingu

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sýnt örugg vinnubrögð við almenna handsnyrtingu
- greint neglur og hendur og ákvarðað meðferð í samræmi við hana
- fyllt út greiningarblöð fyrir hendur
- notað djúphreinsi á hendur
- valið og notað jurtaolíur og maska við handmeðferð
  - undirbúið, sett á og fjarlægt paraffinvax
  - greint algengustu vandamál handa og nagla og veitt viðeigandi ráðgjöf
- beitt mismunandi lökkun nagla eins og t.d. franskri lökkun
- rökstutt val á snyrtivörum eftir þörfum viðskiptavinar

#### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- hópverkefni og lokapróf

## HAS 302 Handsnyrting

*Gervineglur*

### Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur um gervineglur, efnisgerð og ásetningu. Nemendur læra að setja á mismunandi gervineglur og naglaskraut. Fagbóklegt nám fer fram jafnhliða verklegu.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- mismunandi efni sem notuð eru í gervineglur eins og t.d. hunangs-, akrýl-, silki- og gelneglur
- mismunandi ásetningu gervinagla eftir tegundum
- mismunandi áhöld og tæki sem notuð eru við ásetningu gervinagla
- tilgang og áhrif efna sem notuð eru með gervinöglum
- frábendingu við ásetningu gervinagla og naglaskrauts
- eðli gervinagla og varúðarráðstafanir varðandi notkun þeirra
- ferli við endurásetningu gervinagla og viðgerðir á gervinöglum
- forsendur fyrir vali gervinagla fyrir viðskiptavin

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnuaðstöðu fyrir ásetningu gervinagla
- undirbúið hendur (neglur, naglabönd) fyrir gervineglur
- sett á gervineglur
- lakkað gervineglur
- sett á naglaskraut og leiðbeint varðandi val og umhirðu
- unnið við ásetningu og meðhöndlað efni og tæki sem eru notuð
- veitt markvissa ráðgjöf um hendur

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- verkleg vinna nemenda í kennslustundum

## HÁREYÐING

### Lýsing á námi

Nám í rafrænni háreyðingu skiptist í einn bóklegan grunnáfanga og tvo verklega. Í bóklega áfanganum læra nemendur ólíkar aðferðir við að fjarlægja hár með rafrænni meðferð, þróun þeirra og tækni. Farið er yfir líffæra- og lífeðlisfræðilega uppbyggingu húðar, hárs og innkirtla.

Lögð er áhersla á með- og mótáhrif rafrænnar háreyðingar ásamt húðsjúkdómum. Í verklegu námi er lögð áhersla á að nemandi hafi yfirsýn yfir þær aðferðir sem notaðar eru við rafræna háreyðingu og þjálfist í notkun algengustu aðferða.

### Lokamarkmið náms í háreyðingu

*Að námi loknu á nemandi að*

- geta útbúið spjaldskrá fyrir viðskiptavin og kynnt honum ferli meðferðar og gefið honum markvissar leiðbeiningar varðandi varúðarráðstafanir og forsendur fyrir árangursríkri meðferð
- kunna ólíkar aðferðir við rafræna háreyðingu og geta beitt þeim markvissst í viðeigandi tilfellum með tilliti til kosta og galla aðferðanna
- geta með markvissum hætti leiðbeint um áframhaldandi meðferð húðar

## HÁR 101 Háreyðing

*Grunnatriði rafrænnar háreyðingar*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í sögulegt ágríp rafrænnar háreyðingar og þróun varðandi rafstraum og tækni sem notuð er við hana. Nánar er farið yfir líffæra- og lífeðlisfræði hárs og húðar, auk húðsjúkdóma með tilliti til rafrænnar háreyðingar.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- uppbyggingu og eiginleika húðar, kirtla hennar og ónæmiskerfi, og innkirtlastarfsemi líkamans
- uppbyggingu hárs og hárslíðurs
- mun á hári eftir tegundum
- vaxtarhring hársins
- ástæður óæskilegs og óeðlilegs hárvaxtar
- orsakir endurvaxtar hárs eftir meðferð
- algengustu húðsjúkdóma með tilliti til rafrænnar háreyðingar, með- og mótrök fyrir meðferð
- sögu rafrænnar háreyðingar með tilliti til rafstraumstegunda og aðferða sem hafa verið notaðar
- þær tegundir rafstraums sem eru notaðar við rafræna háreyðingu og kunna að greina á milli þeirra
- ólíka virkni rafstraums á húð og hár (áhrif, þol og hitamyndun)
- helstu siðfræðireglur varðandi meðhöndlun óæskilegs hárvaxtar og þá eiginleika sem snyrtifræðingur þarf að temja sér þar að lútandi
- spjaldskrágerð fyrir rafræna háreyðingu
- frábendingar og varúðarráðstafanir við rafræna háreyðingu
- forsendur fyrir árangursríkri háreyðingu með rafrænni meðferð

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- skilgreint þær tegundir rafstraums sem eru notaðar við rafræna háreyðingu, áhrif þeirra og virkni (galvanískur, diathermy, tvístraumur)
- skilgreint uppbyggingu hárs og hárslíðurs, hárvöxt og hárvaxtarstig
- útskýrt áhrif innkirtlastarfsemi á hárvöxt
- fyllt út spjaldskrá fyrir viðskiptavin
- greint forsendur fyrir árangursríkri rafrænni háreyðingarmeðferð

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni

- skriflegt lokapróf sem reynir á þekkingu efnisatriða

## HÁR 202 Háreyðing

*Verkleg háreyðing, undirbúningur og aðferð*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í ólíkar aðferðir við rafræna háreyðingu. Lögð er áhersla á að nemendur tileinki sér rétt vinnubrögð við verkþætti og hafi þekkingu á undirbúningi og eftirmeðferð húðar.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- mikilvægi hreinlætis og sótthreinsunar húðar, nála, áhalda og tækja
- mismunandi nálar sem eru notaðar við rafræna háreyðingu og geta borið saman kosti þeirra og galla
- tengsl á milli nálarstærðar og straumstyrks með tilliti til hárs og húðar
- mismunandi vinnustöður við rafræna háreyðingu
- húðskemmdir sem gætu orsakast af háreyðingu
- til tryggingamála á snyrtistofum
- frábendingar við rafræna háreyðingu

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnuaðstöðu fyrir rafræna háreyðingu
- tekið á móti viðskiptavini og kynnt honum ferli meðferðar
- undirbúið meðferðarsvæði á viðskiptavini
- meðhöndlað svæði eftir háreyðingu og gefið ráðleggingar um eftirmeðferð
- fjarlægt hár með eftirfarandi tækjum:
  - galvanískum (electrolysis)
  - riðstraums (diathermy)
  - tvístraums (the blend)
  - rafplokka
- beitt mismunandi tækni við rafræna háreyðingu eftir því hvaða raftæki eru notuð
- notað bæði fót- og handstýrða straumgjafa
- valið mismunandi nálarstærð og straumstyrk fyrir meðferð
- stungið nál í hárslíður á ólíkum svæðum
- fjarlægt meðhöndlað hár og greint vaxtarstig þess

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## HÁR 301 Háreyðing

*Verkleg þjálfun í rafrænni háreyðingu*

### Áfangalýsing

Í áfanganum öðlast nemendur færni í að fjarlægja hár með ólíkum rafrænum aðferðum.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- áhrif rafstraums á húð við hárslíður
- samspil rafstraumstyrks og grófleika hárs og rakastigs húðar

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- rökstutt forsendur fyrir vali á mismunandi háreyðingaraðferðum
- beitt faglegum vinnubrögðum við rafræna háreyðingu (við innsetningu nálar og fjarlægingu hárs)
- greint á öruggan hátt hárvaxtarstig við meðferð
- ráðlagt af öryggi um háreyðingu (ferli meðferðar, eftirmeðferð)
- notast við mismunandi vinnustöður við rafræna háreyðingu eftir meðhöndlunarsvæðum

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## HBF 103 Heilbrigðisfræði

Undanfari: Enginn

### Áfangalýsing

Saga heilbrigðisfræðinnar er kynnt. Lagður er grunnur að þekkingu á viðfangsefnum og rannsóknaraðferðum heilbrigðisfræðinnar. Fjallað er um hugtök eins og heilsu, sjúkdóma, innra og ytra umhverfi. Lögð er áhersla á að nemendur meti eigin heilsu og þekki hvaða leiðir þeir eiga að fara til að auka eigið heilbrigði. Áhersla er lögð á forvarnir og leiðir til að bæta heilbrigðisástand og efla heilbrigðisvitund.

Fjallað er um mismunandi heilbrigðis- og félagslegar aðstæður einstaklinga og rætt um áhrif þeirra á kynhvöt og kynlíf. Skoðað er mismunandi gildismat, viðhorf og viðbrögð við kynlífi. Fjallað er um meðgöngu og fæðingu. Gerð er grein fyrir breytingaskeiði karla og kvenna. Fjallað er um helstu vímuefni í umferð og áhrif þeirra á heilbrigðisástand einstaklinga. Gerð er grein fyrir helstu flokkum örvera, smitleiðir sýkla og varnir gegn sýkingum. Fjallað er um algenga sjúkdóma í nútímasamfélagi, orsakir þeirra og forvarnir. Farið er í mengunarvarnir og aðgerðir til að vernda umhverfið og lífríkið gegn mengun. Fjallað er um algengustu slysin í nútímasamfélagi og varnir gegn þeim. Vinnuvernd kynnt.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- hugmyndafræði sem lögð er til grundvallar umfjöllun um heilbrigði
- áhrif lífsvenja og umhverfis á heilsu manna
- og geta útskýrt fyrsta, annars stigs og þriðja stigs forvarnir
- og geta útskýrt hugtakið geðvernd
- og geta útskýrt hugtökin sýkingarhæfni (virulens), sjúkdómssvaldandi baktería (patogen), sýklalyf (antibiotika), og þekkja uppbyggingu og fjölgun baktería, veira, frumdýra og sveppa
- ræktunaraðferðir örvera og þekkja smitkeðju
- helstu forvarnir hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameins, álagssjúkdóma, beinþynningar, geðsjúkdóma
- einkenni algengustu kynsjúkdóma, meðferð þeirra og forvarnir
- helstu slysaöldrun í umhverfi sínu og leiðir til að fækka slysum
- þá þætti sem hafa áhrif á kynhvöt barna, unglunga, fullorðinna og aldraðra
- algengustu rannsóknir sem gerðar eru á verðandi mæðrum
- mismunandi viðhorf einstaklinga til vímuefna
- helstu heilsufarsvandamál sem stafa af neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna

- mikilvægi heilnæms umhverfis og helstu mengunarvarnarleiðir
- áhrif vinnuumhverfis á heilbrigði, hugtakið vinnuvernd og verksvið Vinnueftirlitsins
- mikilvægi góðs aðbúnaðar á vinnustað og lög og reglugerðir um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum
- tryggingalöggjöfina, réttindi og skyldur borgaranna hvað hana varðar

#### Námsmat

- Skriflegt próf

## HÚÐ 102 Húðsjúkdómar

Undanfari AND 203

*Ágrip af helstu húðsjúkdómum*

### Áfangalýsing

Nemendur læra um algengustu húðsjúkdóma og orsakavalda þeirra. Lögð er áhersla á að nemendur fái innsýn í hugsanlega meðferð hjá lækni og hvernig slíkt fer saman við meðhöndlun á snyrtistofu.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- einkenni húðsjúkdóma, orsök og helstu meðferðarræði við:
  - akne og rósroða
  - exem og psoriasis
  - veirusýkingum, bakteríusýkingum og sveppasýkingum
  - kláðamaur og lús
  - litabreytingum í húð, aukningu og skorti á litarefnum húðar
  - helstu æðabreytingum í húð
  - naevi fæðingarblettum
  - góðkynja og illkynja æxlisvexti í húð
  - ofsakláða og hreisturhúð

#### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf

## ILMOLÍUFRÆÐI

### Lýsing á námi

Ilmolíufræði er kennd í tveimur áföngum. Farið er í hugmyndafræði og sögu ilmolíunotkunar, efnasamsetningu ilmólfa, áhrif og blöndun þeirra. Lögð er áhersla á að nemandi hafi yfirsýn yfir hvernig ilmólur eru notaðar og kunni mismunandi nuddaðferðir með ilmólum. Áhersla er lögð á markvisst val efna og aðferða með hliðsjón af varúðarráðstöfunum og frábendingu í meðferð með ilmólum.

### Lokamarkmið náms í ilmolíufræði

*Að námi loknu á nemandi að*

- þekkja ilmólur, uppruna, blöndun og árangursríka notkun þeirra



- kunna mismunandi nuddaðferðir þar sem notaðar eru ilmólíur
- geta meðhöndlað með ilmólíum á markvissan og árangursríkan hátt og tekið tillit til varúðarráðstafana og frábendinga í ilmólíumeðferð.

## ILM 102 Ilmolíufræði

*Olíur, blöndun og grunnhandtök nudds*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið í hugmyndafræði, sögu og mismunandi vinnsluaðferðir ilmólía, efnasamsetningu þeirra, áhrif og blöndun. Nemendur læra grunnaðferðir í ilmólíunuddi og hvernig ilmólíur eru notaðar í starfi snyrtifræðings. Áhersla er lögð á að nemendur verði meðvitaðir um áhrif ilmólía.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- hugmyndafræði og sögu ilmólía og ilmólíumeðferðar
- efnasamsetningu ilmólía og geti greint á milli þeirra og annarra jurtaolía
- vinnsluaðferðir við gerð ilmólía
- áhrif mismunandi ilmólía á líkamann
- mismunandi samspil olía við blöndun þeirra
- blóðrásar- og sogæðakerfi líkamans
- frábendingar og varúðarráðstafanir við ilmólíumeðferð
- aðferðir og beitingu handa við ilmólíunudd
- spjaldskrárgerð fyrir ilmólíumeðferð
- mismunandi notkun ilmólía (t.d. kerti, böð, brennslu ilmólía)

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnuaðstöðu fyrir ilmólíumeðferð
- tekið á móti viðskiptavini og kynnt honum ferli meðferðar
- fyllt út spjaldskrá fyrir viðskiptavin
- skilgreint ilm og mismunandi ilmtóna
- blandað ilmólíur
- valið mismunandi ilmólíublöndur fyrir viðskiptavin
- beitt grunnaðferðum við ilmólíunudd

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## ILM 202 Ilmolíufræði

*Ilmolíunudd*

### Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur austurlenskar nuddaðferðir og hvaða hugmyndafræði er á bak við þær. Áhersla er lögð á að nemendur öðlist færni í ilmólíunuddi og geti markvisst valið og ráðlagt viðskiptavini ilmólíur.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- forsendur fyrir vali ilmólía og ilmólíumeðferðar
- hugmyndafræði austurlenskra nuddaðferða (t.d. orkustöðvar, samspil jin og jang o.s.frv.)
- mismunandi austurlenskar nuddaðferðir (t.d. shiatzu, reflexology).

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sýnt færni í ilmólíunuddi
- beitt mismunandi austurlenskum nuddaðferðum og gert greinarmun á þeim
- blandað saman mismunandi nuddaðferðum með ilmólíum
- rökstutt forsendur fyrir vali ilmólía fyrir markvissa meðferð

### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndiprófum
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## **LIT 101 Litun**

*Litun, augnhárapermanent, plokkun*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er farið í litun augnhára og augabrúna og að móta augabrúnir í samræmi við augnumgjörð. Nemandur geti sett permanent í augnhár.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- mismunandi efni sem notuð eru við litun augnhára og augabrúna
- efni sem notuð eru við augnhárapermanent og áhrif þess á hár
- leiðir til að móta augabrúnir út frá andlitslagi og augnumgjörð
- forsendur fyrir litavali og litablöndun
- frábendingar og varrúðarráðstafanir við litun og augnhárapermanent

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnuaðstöðu fyrir litun og augnhárapermanent
- sýnt undirbúning fyrir litun augnhára og augabrúna
- mælt augnumgjörð með tilliti til litunar og plokkunar augabrúna
- valið lit og blandað mismunandi tóna eftir lit og grófleika hárs
- blandað lit með mismunandi festi s.s. kremi, töflum, vökva
- litað með mismunandi
  - augnpúðum s.s. bómull, bréfi eða plasti
  - áhöldum s.s. tré- eða plastpinna eða pensli
- litað augabrúnir með mismunandi áhöldum s.s. tré- eða plastpinna, pensli eða burstu
- beitt áhöldum rétt við augabrúnarlokkun
- plokkað augabrúnir
- mótað augabrúnir í samræmi við andlitsfall og augnumgjörð
- mótað augnhár með augnhárapermanenti

### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni

## LÍKAMSMEÐFERÐ

### Lýsing á námi

Nám og kennsla í meðferð fyrir líkamann skiptist í fimm áfanga, bóklega og verklega. Bóklegir og verklegir áfangar tengjast saman að undanskilinni lokaönninni þar sem eingöngu er kenndur verklegur áfangi.

Í bóklegum áföngum er lögð áhersla á heilnudd og áhrif þess á líkamann, vöðvabyggingu, og líkamsgreiningu. Kenndar eru algengustu tækja- og sérmeðhöndlanir á markaðnum hverju sinni. Í verklegum áföngum er lögð áhersla á að læra handtök og þjálfá ólíka verkþætti heilnudds, tækja- og sérmeðferðar.

### Lokamarkmið náms og kennslu í verklegri og bóklegri líkamsmeðferð

*Að loknu námi á nemandi að*

- geta tekið á móti viðskiptavinum á faglegan hátt og sýnt færni í því að eiga tilhlýðileg samskipti við viðskiptavini í leiðbeiningu sinni og ráðgjöf um meðhöndlun
- kunna mismunandi tegundir tækjameðferðar fyrir líkamann og geta valið á milli þeirra eftir þörfum viðskiptavinar
- kunna skil á ólíkum tegundum sérmeðhöndlunar (leirmeðferð, hljóðbylgjur, hitameðferð)
- geta með markvissum hætti leiðbeint um notkun snyrtivara og meðferðar fyrir líkamann í samræmi við líkamsgreiningu

## LSM 102 Líkamsmeðferð

Samhliða LSM 111

Heilnudd

### Áfangalýsing

Nemendur læra verklag við líkamsnudd. Þeir læra rétta uppsetningu og undirbúning vinnuáðstöðu og móttöku viðskiptavinar. Áhersla er lögð á nudd og að nemendur tileinki sér flæði og dýpt nuddhreyfinga.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- grunnatriði nudds og aðferðir sem auka hæfni nuddara
- efni sem nuddað er með í líkamsnuddi

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- undirbúið nuddbekk og áhaldaborð fyrir meðhöndlun
- tekið á móti viðskiptavini og búið um hann fyrir líkamsnudd
- nuddað eftir sænska nuddkerfinu:
  - fætur
  - hendur og axlir
  - herðar, háls og bringu
  - andlit og höfuð
  - kviðarhol
  - mjaðmir og rass
  - bak
- hreinsað húð að loknu nuddi í samræmi við nuddefni

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf

## LSM 111 Líkamsmeðferð

Samhliða LSM 102

Heilnudd og vöðvabygging

### Áfangalýsing

Í áfanganum er farið yfir vöðvabyggingu líkamans, sögu og uppruna nudds, tilgang og áhrif þess á líkamann. Gerð er grein fyrir efnum sem notuð eru við nudd og mismunandi nuddtækni. Lögð er áhersla á að nemandi öðlist skilning á áhrifum og virkni nuddhreyfinga.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- beinabyggingu líkamans
- grunnlæga vöðva líkamans, staðsetningu, upptök, festu og hreyfingu þeirra
- hvernig hægt er mynda æskilegt vinnuumhverfi fyrir líkamsnudd
- áhrif nudds á húðvefi, vöðva, æða- og sogæðakerfi líkamans
- nuddhreyfingar sænska nuddkerfisins og mismunandi áhrif þeirra á líkamann
- frábendingar í heilnuddsmeðferð
- til ólíkra efna sem notuð eru við heilnudd

### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf sem reynir á þekkingu á efnisatriðum og rök fyrir tengslum ólíkra efnispátta

## LSM 203 Líkamsmeðferð

Samhliða LSM 211

Greining, tæki, nudd og ráðgjöf

### Áfangalýsing

Nemendur læra líkamsgreiningu og verklag við djúphreinsunar- og tækjameðferð fyrir líkamann. Áhersla er lögð á að samþætta greiningu, tækjanotkun og nudd sem meðferðarform fyrir líkamann. Nemendur þjálfast í að beita sænska nuddinu.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- forsendur líkamsgreiningar
- mismunandi tegundir rafrænnar meðferðar og efni þeim tengd og hafi gott vald á vali þeirra eftir markmiðum meðferðar
- forsendur fyrir notkun hitameðferðar
- frábendingar í líkamsgreiningarmeðferð
- samspil nudds og annars konar meðferðar fyrir líkamann

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- gert líkamsgreiningu og fyllt út greiningarblöð fyrir spjaldskrá og unnið samkvæmt þeim
- djúphreinsað húð líkamans með mismunandi efnum og áhöldum
- valið hitagjafa fyrir meðhöndlun líkamans og notað á öruggan hátt (innrauð ljós/gufa)
- meðhöndlað líkamann með:
  - jónunartæki
  - há- og lágtíðnitæki
  - örstraumstæki
  - raförvandi tæki fyrir vöðva (blöðkuásetning, stilling eftir markmiðum)

- hljóðbylgjutæki
- vöðvanuddtæki
- markvisst valið efni til notkunar við rafræna meðferð
- valið á milli ólíkra meðferðartegunda með tilliti til líkamsgreiningar og frábendinga í meðferð
- ráðlagt um meðhöndlun og snyrtivörur fyrir líkamann

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

### LSM 211 Líkamsmeðferð

Samhliða LSM 203

*Greining, tæki, snyrtivörur*

#### Áfangalýsing

Í áfanganum er kennd líkamsgreining og tækja- og hitameðferð fyrir líkamann. Lögð er áhersla á með- og mótvirkni meðferða. Nemendur læra um mikilvægi fæðuvals og almenna hollustuhætti.

#### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- stöðluð greiningarform fyrir líkamann (undir-, meðal- og yfirþyngd)
- mismunandi líkamsstöður og líkamsástand
- mismunandi fituvef húðar og hvað hefur áhrif á hann
- spjaldskrárgerð fyrir líkamsmeðferð
- útfyllingu líkamsgreiningarblaða og geta unnið eftir þeim
- mismunandi straumtegundir sem notaðar eru í líkamsmeðferð og blöndun þeirra
- mismunandi tegundir rafrænnar meðferðar fyrir líkamann þ.e. jafnstraums-, riðstraums- og örstraumstæki og raförvun fyrir vöðva (faradic), áhrif þeirra og tilgang
- vöðvanuddtæki (t.d. G5) áhrif þeirra og tilgang
- ólíkar tegundir hitameðferðar fyrir líkamann (innrauð ljós, gufu, sauna, bakstra) og virkni þeirra í meðhöndlun
- helstu djúphreinsiaðferðir með mismunandi efnum, burstum og rafburstum
- helstu virkni almennra og sértækra snyrtivara fyrir líkamann
- samspil nudds og tækja við meðhöndlun líkamans
- forsendur fyrir vali meðhöndlunar með tilliti til líkamsgreiningar

#### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

### LSM 301 Líkamsmeðferð

Samhliða ÞJA 106

*Sérmeðhöndlunir*

#### Áfangalýsing

Í áfanganum eiga nemendur að tileinka sér nýjungar í meðhöndlun fyrir líkamann og kynnast mismunandi sérmeðferð og tækjum sem notuð eru.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- rafmagnstæki og straumtegundir sem notaðar eru við vöðvastyrkjandi meðferð
- tækninýjungar sem fram hafa komið við líkamssnyrtingu
- blöndun ýmiss konar rafstraums í meðhöndlun
- efni sem notuð eru við mismunandi sérmeðhöndlun (ilmolíur, krem, vökvar)
- markmið og virkni líkamsmaska sem tilheyrja sérmeðhöndlun (sjávar-, leir-, hitamaska)
- raunhæf markmið meðferðar fyrir líkamann og greini á milli æskilegra og óæskilegra þátta meðferðar
- forsendur fyrir vali á sérmeðferð fyrir viðskiptavin
- frábendingar í líkamsgreiningarmeðferð

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- gert líkamsgreiningu á fagmannlegan hátt
- unnið af öryggi með faradictæki - raförvunartæki
- sýnt fagmannleg vinnubrögð við ásetningu líkamsmaska
- sýnt örugg vinnubrögð við rafræna meðhöndlun líkamans
- valið milli ólíkra meðferðartegunda með tilliti til líkamsgreiningar
- rökstutt forsendur fyrir vali sérmeðferðar
- forgangsraðað og skipulagt vinnu sína á markvissan hátt

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokapróf

## LOL103 Líffæra-og lífeðlisfræði

### Áfangalýsing

Í áfanganum kynnst nemendur uppbyggingu og starfsemi mannlíkamans, helstu vefjagerðum og líffærakerfum.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandinn að þekkja*

- ólíkar vefjagerðir mannlíkama og geti greint þar á milli
- helstu undirstöðupætti hvað varðar uppbyggingu og starfsemi mannlíkama
- gerð húðar og lagskiptingu hennar sem og líffæri húðar
- helstu bein og vöðva í líkamanum og sé fær um að lýsa gerð og hlutverki beina og vöðva, þekki íslensk og latnesk heiti beina og vöðva og geti staðfært þau
- undirstöðuatriði í starfi taugakerfis og innkirtlakerfi líkamans og geti staðsett hina ýmsu heilahluta og innkirtla

### Námsmat

- Skriflegt lokapróf

## LOL 203 Líffæra-og lífeðlisfræði

### Áfangalýsing

Framhaldsáfangi um uppbyggingu mannlíkamans og starfsemi hans.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- samsetningu blóðs og vessa, þekki frumur blóðsins og hlutverk þeirra
- og geta útskýrt starfsemi hjarta og uppbyggingu þess
- hringrásarkerfi líkama og hlutverk þess, þekki hugtökin kerfishringrás og lungnahringrás, geti greint frá ferð blóðs um hjarta og æðar, alveg til hinna smæstu háræða, þekki mun á slagæðum og bláæðum
- hlutverk vessakerfis
- og geta útskýrt uppbyggingu og starf ónæmiskerfis, líffæri ónæmiskerfis og frumur tengdar þeim
- hugtökin almennar og sérhæfðar varnir
- líffæri öndunarvega og starfsemi þeirra
- líffæri meltingarvegjar ásamt þeim kirtlum sem honum tilheyra, geri sér grein fyrir ferð fæðunnar um meltingarveg og þeim umbreytingum sem hún tekur á leið sinni
- líffæri þvagkerfis og hlutverk, þrjú stig þvagmyndunar og geti greint frá þeim
- æxlunarferlið og líffæri tengd því, þekki og skilji hlutverk kynhormóna
- lítillega til erfðafræði ásamt sjúkdómum tengdum erfðum

### **Námsmat**

- Skriflegt lokapróf

## **MDL152 Myndlist**

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er farið í undirstöðupætti hefðbundinnar litufræði. Uppbygging litakerfa er útskýrð ásamt grundvallarhugtökum. Sérstakt tillit er tekið til litanotkunar innan snyrtifræðinnar. Gerður er 12 tóna grátónaskali með blýanti og annar með þekjulitum.

Nemendur skyggja frumformin: tening, kúlu og sívalning, bæði með blýanti og lit.

Nemendur gera litahring með blöndun frumlitanna, hvítu og svörtu. Litir litahringins eru lýstir og dekkir og greindir í heita og kalda liti, andstæðuliti, tvenndarliti og þrenndarliti. Litir eru blandaðir grátónum og brúntónum og gerð litaprufa með jarðlitum.

Nemendur mála myndir í heitum og köldum litum.

Nemendur mála mynd á bak hvers annars með sminklitum. Lögð er áhersla á litablöndun og skyggingar.

### **Áfangamarkmið**

*Að nemandi*

- öðlist skilning á áhrifamætti og notkun lita
- nái tókum á skyggingu og blöndun lita
- geti beitt þessari kunnáttu í förðun og líkamsmálun

### **Námsmat**

Nemendur vinna verkefni á laus blöð og færa þau inn í vinnubók ásamt skýringartextum og minnispunktum. Við námsmat er mat lagt á ástundun og vinnubók.

## NÁT 103 Líffræði

### Áfangalýsing

Í þessum grunnáfangi fer fram kynning á séreinkennum líffræði sem vísindagreinar, tengslum við aðrar greinar, þróun og hlutverki líffræðirannsókna með íslenskar aðstæður að leiðarljósi.

Í áfanganum eru teknir fyrir ýmsir grundvallarþættir lifandi náttúru, sameinkenni lífvera og ferli sem tengja lífverur hvers vistkerfis saman. Bygging frumunnar og starfsemi er tekin til umfjöllunar og efnisþættir hennar eru skoðaðir út frá gerð og hlutverki. Fjallað er um grundvallarþætti erfðafræði, um gerð og starfsemi vistkerfa með áherslu á efna- og orkuflutning, mikilvægi fjölbreytileikans innan þeirra og áhrif mannsins. Þá er gerð grein fyrir helstu flokkum lífvera með áherslu á örverur og hugmyndir um uppruna lífs á jörðu.

Lögð er áhersla á að í áfanganum velji nemendur sér nokkur sérhæfð en fjölbreytt verkefni sem krefjast upplýsingaöflunar, vettvangsathugana og náttúruskoðunar, vinni þau og kynni á ýmsan hátt. Verkefnin skulu eiga það sameiginlegt að fjalla um samspil náttúru, tækni og samfélags; gagnvirk tengsl náttúru og menningar; og þá þætti eða öfl sem mestu ráða um umgengni okkar við náttúruna og auðlindir jarðar.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- geri sér grein fyrir eðli og hlutverki líffræðinnar sem vísindagreinar en í því felst að
  - geta rökstutt viðhorf sín til líffræðilegra dægurmála
  - geta gert greinarmun á vísindum, hjávísindum og trú
  - geta nefnt dæmi um þróun líffræðilegra hugmynda frá fortíð til nútíðar
- þekki vísindalega aðferð og þjálfist í að beita nokkrum rannsóknaraðferðum líffræðinnar en í því felst að
  - geta skilgreint líf og nefnt dæmi sem eru á mörkum lifandi og lífvana ástands
  - gera sér grein fyrir mikilvægi grunnrannsókna
  - geta notað greiningarlykla, smásjá og fleiri tæki við lausn líffræðilegra viðfangsefna
  - geta metið og túlkað niðurstöður rannsókna
- þekki helstu efnaflokkana sem lífverur eru byggðar úr og hlutverk þeirra en í því felst að
  - geta gert greinarmun á byggingarefnum, orkugefandi efnum og stýriefnum í efnaskiptum
  - þekkja eðli og mikilvægi ensíma í lífsstarfsemi og helstu þætti sem hafa áhrif á starfsgetu þeirra
  - þekkja gerð litninganna og hlutverk þeirra
- þekki gerð og starfsemi frumna en í því felst að
  - geta útskýrt í máli og myndum gerð helstu frumulíffæra og starfsemi þeirra
  - geta útskýrt hvernig frumur taka inn og nýta sér næringarefni og losa úrgang
  - geta lýst hvernig frumur fjölga sér
  - þekkja mun á kjarnafrumum og dreifkjörnungum
  - geta lýst ólíkum frumugerðum og nefnt dæmi um sérhæfingu og verkaskiptingu frumna í fjölfruma lífverum
- geti tengt sjúkdóma í lífverum við óeðlilega frumustarfsemi
- skilji grunnhugmyndir í erfðatækni en í því felst að
  - þekkja í megindráttum gerð og verkun erfðaefnisins frá geni til myndunar prótíns
  - geta lýst einföldum erfðum og kynbundnum
- þekki lífshætti og gerð veira, gerla (baktería), sveppa og sníkjudýra og geti í því sambandi lýst samskiptum þeirra við aðrar lífverur til góðs og ills



- þekki gerð og þróun íslenskra vistkerfa á landi, í vatni og á sjó en í því felst að
  - þekkja samskiptaform lífvera innan vistkerfa
  - geta útskýrt mikilvægi fjölbreytileika lífvera fyrir heilbrigði vistkerfa
  - geta lýst flutningi efna á milli lífvera og lofthjúps
  - skilja gildi ósonlagsins og koltvíoxíðs í andrúmslofti fyrir lífverur
  - gera sér grein fyrir hvernig vistkerfi eru nýtt í þágu manna og hver eru helstu vandamál þar að lútandi

## NÁT 123 Eðlis- og efnafræði

### Áfangalýsing

Í áfanganum eru tekin fyrir viðfangsefni úr náttúru og nútímatækni þar sem tvinnast saman nokkur grundvallareðlis- og efnafræðilögmál og kenningar. Orkulögmálið er þungamiðja áfangans og ýmsar myndir þess tengdar tækni með íslenskar aðstæður að leiðarljósi. Gert er ráð fyrir að farið verði í öll þau atriði sem útlistuð eru í áfangamarkmiðunum en útfærsla þeirra verði mismikil eftir áherslum skóla og áhugasviðum nemenda. Þannig geti nemandi dýpkað þekkingu sína nokkuð á völdum viðfangsefnum áfangans, samþætt verkefnið öðrum NÁT-áföngum og fleiri greinum og jafnvel átt í samstarfi við aðila utan skólakerfisins. Verkefni skulu eiga það sameiginlegt að fjalla um samspil náttúru, tækni og samfélags, gagnvirk tengsl náttúru og menningar og þá þætti eða öfl sem mestu ráða um umgengni okkar við náttúruna og auðlindir jarðar.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- kunni skil á orku sem kemur við sögu við hringrás vatns í náttúrunni en í því felst að
  - skilja hvernig vatn hreinsast við uppgufun og mikilvægi hreins grunnvatns og þekkja dæmi um efnamengun sem getur spillt vatnsbólum
  - vinna þversnið af vatnsorkuvirkjun, geta útskýrt í grófum dráttum helstu þætti hennar og reiknað aflið sem vatnsfallið gefur
  - útskýra hvernig raforku er dreift til notenda
- þekki til orkunotkunar á heimilum en í því felst að
  - geta lýst jarðvarmaveitu í grófum dráttum og reiknað varmaorkuna sem nýtt er úr hitaveituvatni þegar það rennur um hitunarkerfi húss
  - geta útskýrt hvernig örbylgjuofn starfar, mælt nýtni hans og borið hana saman við nýtni annarra ofna
- þekki þróun atómkenningarinnar og gerð frumefna en í því felst að
  - geta rakið hvernig hugmyndir manna um atómið hafa þróast
  - geta útskýrt á hverju lotukerfi byggist
  - þekkja hvernig frumefnatáknin eru til komin og skilja formúlur efnasambanda
  - vita hvernig atóm mynda sameindir og hvernig jónir myndast
  - þekkja hugtökin efnahvarf og efnajafna og geta lesið úr og skrifað einfaldar efnajöfnur
- kunni skil á eiginleikum og samsetningu andrúmsloftsins og mengun frá brennslu en í því felst að
  - þekkja helstu efni andrúmsloftsins, geta útskýrt loftþrýsting og nefnt breytingar sem efnamengun getur valdið á andrúmsloftinu
  - vita hvað gerist þegar kol, olía, alkóhól og vetni brennur, þekkja hlutverk einstakra efna í brunanum og skrifa efnajöfnur sem lýsa bruna þessara efna
  - þekkja helstu umhverfisáhrif brunans, geta borið saman ólík mengunaráhrif bruna kolefniseldsneytis og vetnis og þekkja mismunandi brennsluvarma efnanna og orkunýtingu við notkun þeirra
- þekki til rafhlöðu en í því felst að
  - geta lýst uppbyggingu rafhlöðu, vita hvers vegna rafstraumur fer milli skauta hennar og geta ritað efnahvörf sem gerast í henni

- þekkja hvar rafhlöður eru notaðar og þau vandamál sem fylgja notkun þeirra, t.d. sem orkugjafa fyrir bifreiðar í stað bensíns eða olíu ásamt því að þekkja til efnarafala
- kunni skil á hreyfingu hluta eftir beinni línu en í því felst að
  - vita hvaða samband er á milli hreyfiorku bíls og hraða, hvernig hemlunarvegalengd er háð hraðanum og hvernig orkunotkun bíls eykst með vaxandi hraða
  - geta útskýrt, mælt og reiknað meðalhraða, stundarhraða og hröðun fyrir hluti sem hreyfast eftir beinni línu
  - geta gert gróf yfir færslu, hraða og hröðun sem fall af tíma og vita hvaða samband er á milli grafanna
  - geta leyst einföld dæmi um hreyfingu hlutar sem hreyfist með jafri hröðun
- þekki til kjarnorkuvinnslu en í því felst að
  - þekkja öreindir atómsins, tengsl þeirra við sætistölu og massatölu og vita einnig hvað samsæta er
  - lýsa kjarnaklofnun og kjarnasamruna
  - geta í grófum dráttum teiknað kjarnorkuver og lýst hvernig kjarnorku er umbreytt í raforku
  - nota jöfnu Einsteins um samband efnis og orku
  - geta borið mengun frá kjarnorkuverum saman við mengun frá orkuverum sem brenna jarðeldsneyti
- kunni skil á rafsegulbylgjum og samskiptum með þeim en í því felst að
  - geta lýst rófi rafsegulbylgna, hvernig þær myndast í tvíþólloftneti og hvernig móttakari er stilltur
  - vita hvernig ljósleiðari er notaður til að senda boð milli staða
  - þekkja hvernig hugmyndir manna um eðli ljóss hafa þróast í tímans rás
  - þekkja tengsl orku ljóseinda við tíðni rafsegulbylgna
  - lýsa litrófi sólar og hvernig sólarljósið breytist á leið sinni frá sólu til yfirborðs jarðar
  - útskýra í grófum dráttum hvernig sólarrafhlaða umbreytir ljósorku í raforku

## NÆR 102 NÆRINGARFRÆÐI

**Undanfari:** Enginn

### Áfangalýsing

Lögð er áhersla á næringarefni, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Fjallað er um flokkun fæðutegunda og næringargildi þeirra, áhrif matreiðslu á næringargildi og uppbyggingu máltíða. Manneldismarkmið Íslendinga eru kynnt. Nemendur læra að notfæra sér næringarefnatöflur og kanna eigin neyslu. Gerður er samanburður á næringarþörfum sérstakra hópa, s.s. íþróttafólks, barna og eldra fólks.

### Áfangamarkmið

- Nemandi þekki helstu næringarefni og viti í hvaða fæðutegundum þau eru að finna
- Nemandi þekki mannelismarkmið Íslendinga og geti valið sér fæðu þannig að mannelismarkmiðum sé fullnægt
- Nemandi geti reiknað út næringargildi máltíða og dagsfæðis
- Nemandi þekki reglur og vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra

## **SAMVINNA**

### **Lýsing á námi**

Samvinna nemenda er lögð til grundvallar við kennslu á áföngunum SVN 101 og SVN 201. Gengið er út frá því að nemendur sem lengra eru komnir í námi þjálfist í grunnþáttum verklegs náms með því að leiðbeina nemendum sem styttra eru komnir í verklegu námi snyrtifræðinnar.

### **Lokamarkmið samvinnunáms**

*Nemandi*

- öðlist færni til þess að beita aðferðum snyrtifræðinnar
- þjálfist í að leiðbeina um meðferð
- öðlist skilning á vinnuaðferðum í snyrtifræði

## **SVN 101 Samvinna**

**Undanfarar:** AND 103, HAS 103 og FÖR 101

### **Áfangalýsing**

Nemendur öðlast viðbótarþjálfun í áföngunum AND 103, AND 112, HAS 101/111 og FÖR 101/111 undir leiðsögn útskriftarnemenda sem eykur getu nemendanna til að ná námsmarkmiðum áfanganna.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að **hafa vald á***

- yfirborðshreinsun húðar
- höfuð- og herðanuddi
- handsnyrtingu
- dagfórðun
- litavali fyrir förðun
- vali á snyrtivörum fyrir hendur og andlit og skilji ólíkar forsendur sem liggja því til grundvallar

### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum

## **SVN 201 Samvinna**

**Samhliða:** AND 403 og ÞJA 106

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum þjálfu útskriftarnemendur og auka skilning sinn á verklegum þáttum og taka þátt í því að leiðbeina nemendum sem eru styttra komnir í náminu.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að **hafa***

- dýpkað skilning sinn á grunnatriðum í eftirfarandi verkþáttum:
  - yfirborðshreinsun – val á hreinsivörum og aðferð

- höfuð- og herðanuddi - val á efni og aðferð
- handsnyrtingu - val á efni og aðferð
- förðun - val á efni og litablöndun

### Námsmat

- frammistaða í kennslustundum

## SKY 101 Skyndihjálpi

Undanfari: Enginn

### Áfangalýsing

Fjallað er um aðgerðir á vettvangi, skoðun og mat. Endurlífgun, bóklegr og verkleg. Farið er í helstu blæðingar, lost og viðbrögð við lostástandi. Teknar eru fyrir helstu tegundir sára, umbúðir og sárabindi. Farið er í helstu orsakir bruna, flokkun brunasára og skyndihjálpi við bruna. Helstu höfuð-, háls- og hryggáverkum eru gerð skil ásamt brjóst-, kvið- og mjaðmaáverkum. Einnig er farið í beina-, liðamóta- og vöðvaáverka.

Kennt er að spæla útlími með áverka. Farið er í bráða sjúkdóma, eitranir, bit og stungur. Fjallað er um viðbrögð við kali og ofkælingu og háska af völdum hita. Farið er í björgun og flutning einstaklinga af slyssað.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- þá hugmyndafræði sem skyndihjálpi byggist á
- aðferðir til að meta brunasár og kunna að bregðast við bruna
- helstu höfuð-, háls- og hryggáverka og geta veitt skyndihjálpi við slíkum áverkum
- helstu brjóst-, kvið- og mjaðmaáverka og geta brugðist við þeim
- helstu beina-, liðamóta- og vöðvaáverka og geta veitt skyndihjálpi við slíkum áverkum
- helstu forvarnir við kali, ofkælingu og ofhitnun og geta veitt viðeigandi skyndihjálpi við slíkum áverkum

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- brugðist rétt við yfirvofandi lostástandi
- brugðist rétt við dauðadái
- veitt skyndihjálpi við bráðum sjúkdómum
- framkvæmt mat og skoðun á slösuðum einstaklingum
- beitt hjartahnoði þegar það á við
- beitt blástursmeðferð þegar hún á við
- metið helstu tegundir sára
- spælað brot/tognanir

## SNV 102 Snyrtivörur

Undanfari: EFN 123

*Efnafræði snyrtivara*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um efnafræðilega samsetningu snyrtivara og helstu efnafræðihugtök skilgreind. Lögð er áhersla á virku innihaldsefni í snyrtivörum og áhrif þeirra á húð. Farið er yfir reglugerðir varðandi framleiðslu, merkingu og meðhöndlun snyrtivara.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- eiginleika:

- þeyta og þeytiefna
- fitusýra (mettaðra, ómettaðra)
- sólvarnarefna
- rakagefandi og rakabindandi efna (humectants)
- ilmólía, olía og fituefna
- sterkja og jurtaúrefna
- alfahydroxíð sýra
- helstu virku innihaldsefni snyrtivara, uppruna þeirra, virkni og notkun

#### *Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- skilgreint algeng hugtök í lífefnafræði (t.d. bindingar efna, hvata, estera, efnasambönd)
- skilgreint mismunandi form snyrtivara (t.d. púður, stifti, krem, lausn)
- skilgreint mismunandi hlutverk efna í snyrtivörum (t.d. mýkjandi, leysar, rotverjandi)

#### **Námsmat**

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf

## **SVS 101 Smitvarnir og sótthreinsun**

*Smitleiðir, varnir og sótthreinsunaraðferðir*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum er fjallað um helstu sýkla og smitleiðir þeirra. Sérstök áhersla er lögð á sýkingarhættur á snyrtistofum. Teknar eru fyrir helstu sótthreinsunaraðferðir sem notaðar eru til að hefta útbreiðslu sýkla.

### **Áfangamarkmið**

#### *Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- helstu sýkla og einkenni þeirra
- helstu smitleiðir á snyrtistofum og fyrirbyggjandi aðgerðir gagnvart þeim
- ónæmisvarnir líkamans gegn sýkingu
- sótthreinsiefni sem notuð eru við sótthreinsun húðar og áhalda
- kosti og galla mismunandi sótthreinsimiðla
- mismunandi sótthreinsieiginleika efna (antiseptic/disinfectant)
- mismunandi sótthreinsiaðferðir s.s. efnafræðilega og eðlisfræðilega sótthreinsun
- réttan frágang á handklæðum, líni, hárböndum og öðru sem viðkemur vinnuaðstöðu

#### *Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- gengið frá vinnuaðstöðu með tilliti til réttra sóttvarna
- sótthreinsað áhöld með tilliti til efnis þeirra og notkunar
- greint á milli mismunandi sótthreinsiaðferða s.s. blaut eða þurr sótthreinsun
- valið réttan sótthreinsimiðil við frágang vinnuaðstöðu
- notað mismunandi sótthreinsimiðla sem eru notaðir á snyrtistofum
- skilgreint mismuninn á dauðsótthreinsun og annarri sótthreinsun

#### **Námsmat**

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- skriflegt lokapróf

## SÖL 102 Sölutækni

### Áfangalýsing

Í áfanganum öðlast nemendur þekkingu og færni í að selja vörur og þjónustu til mismunandi viðskiptavina við ólíkar aðstæður á meðvitaðan og markvissan hátt. Lögð er áhersla á rétta framkomu og samskipti við sölu á snyrtivörum og þjónustu snyrtifræðinga.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- eiginleika góðs sölumanns
- mismunandi þarfir viðskiptavina
- hvernig ná má athygli viðskiptavinarins með t.d. mismunandi kynningu og staðsetningu á vöru
- hvernig gera á viðskiptavininn virkan þátttakanda við vörukaup
- rétt viðskiptavina

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- haldið vörukynningu á snyrtivörum
- annast neytendur símleiðis
- ráðið í líkamstjáningu viðskiptavinarins þ.e.
  - útlit
  - látbragð
  - svipbrigði
- greint mismunandi þarfir viðskiptavina

### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistöðu í kennslustundum og árangri í skyndiprófum

## STO 102 Stofutími

Samhliða: AND 303

### Áfangalýsing

Í áfanganum er leitast við að búa til umhverfi sem líkast snyrtistofu í rekstri þar sem viðskiptavinur getur pantað sér þjónustu að vild. Áhersla er lögð á að nemendur öðlist verklega færni og sýni sjálfstæð vinnubrögð við meðhöndlun og ráðleggingar til viðskiptavina.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- unnið markvisst að verkþáttum námsins þannig að fram komi verkskipulagning, tækni, hraði og leikni í vinnubrögðum
- ráðlagt viðskiptavini með markvissum hætti um notkun snyrtivara og þá meðhöndlun sem í boði er á snyrtistofum
- greint þarfir viðskiptavinar og meðhöndlað hann í samræmi við það

## VAX 102

*Fjarlæging hára með vaxi*

### Áfangalýsing

Í áfanganum er fallað um ólíkar aðferðir við að fjarlægja hár með vaxi. Nemendur læra um uppbyggingu hárs og helstu aðferðir við notkun vax við að fjarlægja hár. Lögð er áhersla á að

bera saman ólíkar aðferðir við háreyðingu. Nemendur öðlast verklega þjálfun við háreyðingu með vaxi.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- uppbyggingu hárs og hárslíðurs
- mun á mismunandi hárttegundum
- vaxtarhring hársins
- áhrif eftirfarandi aðferða við háreyðingu:
  - raksturs
  - háreyðandi krema
  - plokkunar
  - vax
  - rafrænnar háreyðingar
- algengustu húðsjúkdóma með tilliti til vaxháreyðingar
- frábendingar í háreyðingarmeðferð með vaxi
- mismunandi innihald vax og áhrif þess á húðina
- áhrif bleikjandi efna á húð og hár

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- sett upp vinnuaðstöðu fyrir vaxmeðferð
- ráðlagt um meðhöndlun húðar eftir vaxmeðferð
- undirbúið meðferðarsvæði á viðskiptavini fyrir og eftir meðferð með vaxi
- notað mismunandi tækni og ólík efni við háreyðingu
- fjarlægt hár með eftirfarandi:
  - heitu vaxi í potti
  - heitu vaxi með rúllum
  - köldu vaxi
  - hunangssykri
  - sykrum
- aflitað hár og tilgreint kosti og galla slíkrar meðferðar

### **Námsmat**

- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf
- tímaverkefni
- heimaverkefni
- lokaprófi

## **ÞJA 106 Þjálfun á stofu**

Samhliða: AND 403, LSM 301

*Vinna á snyrtistofu*

### **Áfangalýsing**

Í áfanganum starfar nemandi á snyrtistofu í þeim tilgangi að afla sér starfsleikni í snyrtifræði. Nemandi eykur þekkingu sína á starfi snyrtifræðings og eykur færni sína sem verðandi snyrtifræðingur. Starfsþjálfun áfangans jafngildir 6 vikna þjálfunartíma á snyrtistofu.

### **Áfangamarkmið**

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- snyrtivörur og starfshætti á viðkomandi snyrtistofu
- snyrtivörur og efni sem notuð eru í neðangreindum verkþáttum og geti ráðlagt um notkun þeirra

Á námstímanum vinnur neminn undir handleiðslu meistara eða sveins við eftirfarandi þætti:

- andlitssnyrtingu, þ.e. yfirborðshreinsun, höfuð- og herðanudd, djúphreinsun,
- notkun hitagjafa (gufa, innrætt ljós) kreistingu, rafræna meðferð, og andlitmaska
- litun augnhára og augabrúna
- plokkun og mótun augabrúna
- handsnyrtingu
- fótisnyrtingu
- heilnudd
- almenna förðun

#### Námsmat

- símat á frammistöðu nemandans

## BSF 101 Þjónustusiðfræði

*Líkamsbeiting, framkoma*

### Áfangalýsing:

Í áfanganum er farið í fjölbreytileika mannlegrar hegðunar og tilfinninga. Nemendur auka skilning sinn á mannlegum samskiptum og öðlast aukinn skilning á starfi sínu á snyrtistofu. Lögð er áhersla á að nemendur skilji hve fagmannleg framkoma og rétt líkamsbeiting er mikilvæg.

### Áfangamarkmið

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að þekkja*

- grundvallarreglur um persónulegt hreinlæti vegna nándar í þjónustustarfi
- æskilega og óæskilega þætti í fari fagmanns við þjónustustörf
- mun á góðri og slæmri líkamsstöðu
- æskileg og óæskileg umræðuefni við viðskiptavin
- grundvallarlögmál almennrar siðfræði

*Að loknu námi í áfanganum á nemandi að geta*

- beitt líkamanum með eðlilegum hætti við vinnu sína
- metið viðeigandi umræðuefni milli snyrtifræðings og viðskiptavinar
- metið þarfir viðskiptavinar fyrir ráðgjöf um meðhöndlun og snyrtivörunotkun
- gert sér grein fyrir gildi líkamstáknmáls í samskiptum við viðskiptavin

#### Námsmat

- tímaverkefni
- heimaverkefni
- frammistaða í kennslustundum og skyndipróf