

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

В.М. Вазаров
«16» августа 2023 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к выполнению самостоятельной работы студента

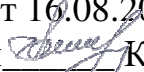
для студентов специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты

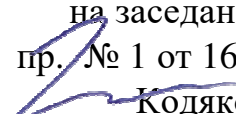
Пятигорск, 2023 г.

Методические рекомендации разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования **43.02.17 Технологии индустрии красоты**

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Измерли И.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА
отделением общеобразовательных и
социально-экономических дисциплин
Протокол №1 от 16.08.2023г.
Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАНА
на заседании УМС
пр. № 1 от 16.08.2023
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Комисарова Т.А. – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Латцердс Н.В. – к.ф.н., преподаватель общепрофессиональных дисциплин
ГБПОУ СК «Ставропольское краевое училище дизайна»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Подготовка сообщения, презентаций.....	5
Задания к выполнению самостоятельных работ	
Ошибка! Закладка не определена.	
Рекомендуемая литература	19

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации для внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР) по дисциплине «Санитария и гигиена» составлены в соответствии с программой. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, определяется учебным планом.

Основными целями внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю специальности;
- формирование готовности к самообразованию, самостоятельности и ответственности;
- развитие творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа студентов направлена на выработку умения самостоятельного применения знаний и навыков парикмахера.

Выполнение студентами ВСР способствует формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Самостоятельные работы выполняются индивидуально в свободное от занятий время.

Студент обязан:

- перед выполнением самостоятельной работы, повторить теоретический материал, пройденный на аудиторных занятиях;
- выполнить работу согласно заданию;
- по каждой самостоятельной работе представить преподавателю отчет в виде письменной работы или модели геометрического тела;
- ответить на поставленные вопросы.

При выполнении самостоятельных работ студент должен сам принять решение об оптимальном использовании возможностей программного обеспечения. Если по ходу выполнения самостоятельной работы у студентов возникают вопросы и затруднения, он может консультироваться у преподавателя. Каждая работа оценивается по пятибалльной системе. Критерии оценки приведены в конце методических рекомендаций.

ПОДГОТОВКА СООБЩЕНИЯ, ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Сообщения, презентации являются одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине. Их выполнение преследует цель расширить, систематизировать и закрепить теоретические знания студентов, а также привить навыки самостоятельной обработки информации и работы с открытыми источниками.

Работа над сообщениями, презентациями способствует формированию у студентов формированию общих и профессиональных компетенций.

Подготовка Сообщения

Доклад представляет собой короткое сообщение на заданную тему. Доклад может иметь как устное, так и письменное выражение. В любом случае защита

доклада, равно как и реферата, производится устно. **Письменная форма реализации доклада не обязательна.**

Доклад – это научное сообщение на заданную тему.

В случае письменной формы доклада его объем устанавливается в количестве 5-8 страниц.

Доклад содержит **титульный лист, содержательную часть, список литературы. Требования к оформлению – те же, что у реферата.**

Доклад можно выполнить в разговорном, канцелярском стиле и т.п.

Как сообщение доклад:

1) опирается на широкое обобщение, на представительную сумму достоверных, подкреплённых документально и неоднократно проверенных фактов;

2) представляет новые, ранее неизвестные явления природы, общества, факты;

3) использует строгие однозначные термины;

4) не имеет предвзятого отношения к изучаемому предмету, беспристрастное и не навязывающее необоснованных оценок.

В ходе доклада нужно продемонстрировать владение темой, по которой дается доклад.

В докладе (при наличии научной проблемы) может быть сформулирован основной тезис – мысль, требующая обоснования.

В качестве тезиса могут выступать:

а) новые **неизвестные факты**;

б) новые **объяснения** известных фактов;

в) новые **оценки** известных фактов.

Чем сомнительнее исходный тезис, тем больше аргументов требуется для его обоснования (доказательства). В данном случае используются аргументы.

Аргумент – это суждение, посредством которого обосновывается истинность тезиса. Аргументы, используемые в качестве доказательства, **должны удовлетворять следующим требованиям:**

- а) аргументы должны быть истинными утверждениями;
- б) истинность аргументов должна устанавливаться независимо от тезиса;
- в) приводимые аргументы не должны противоречить друг другу;
- г) аргументы, истинные только при определенных условиях, НЕЛЬЗЯ приводить в качестве аргументов истинных всегда, везде и всюду;
- д) аргументы должны быть соразмерны тезисам.

Устный доклад имеет свою специфику.

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ (рефератов, курсовых и дипломных работ). Для этого нужно соблюдать определенные правила:

1) необходимо четко соблюдать регламент:

- а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме;
- б) исключить повторы;
- в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;
- г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

2) обеспечить удобство слухового восприятия:

- а) соблюдать краткость, т.е. исключить из текста слова и словосочетания, не несущие смысловой нагрузки;
- б) соблюдать точность, т.е. двоякое толкование тех или иных фраз;
- в) отказаться от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических конструкций.

3) обеспечить доступность:

- а) слушателю должна быть понятна логика изложения

4) постоянно поддерживать контакт с аудиторией и ораторские приемы:

- а) риторические вопросы;
- б) паузы;

- в) голосовые приемы (понижение или повышение голоса, ускорение или замедление речи, замедленное и отчетливое произнесение некоторых слов);
- г) жестикуляция;
- д) прямое требование внимания (пословицы, поговорки, анекдоты).

Основные критерии оценки доклада.

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада могут выступать:

- а) соответствие содержания заявленной теме;
- б) актуальность, новизна и значимость темы;
- в) четкая постановка цели и задач исследования;
- г) аргументированность и логичность изложения;
- д) научная новизна и достоверность полученных результатов;
- е) свободное владение материалом;
- ж) состав и количество используемых источников и литературы;
- з) культура речи, ораторское мастерство;
- и) выдержанность регламента.

Подготовка презентаций

Презентация – это зрительное сопровождение доклада или визуально-ориентированная исследовательская работа по заданной тематике.

Объем презентации составляет 8-10 слайдов. Презентация с элементами научного исследования может содержать большее количество слайдов (**до 25**).

Правила оформления:

1-й слайд – тематический (тема, ФИО студента, название учебного заведения, год выполнения);

2-й слайд – План исследования (пункты, подпункты);

3-й – 9-й слайд – содержание исследования с заголовками и подзаголовками из плана;

10-й слайд (заключительный) – заключение.

В презентации должен быть текстовый, графический материал (таблицы, диаграммы, рисунки). По возможности необходимо выполнить анимационные эффекты.

В тесте необходимо выравнивание по ширине. Минимальный кегль (размер шрифта) – 14 пт.

Не должно быть на одном слайде избытка средств представления информации (текст, графика). Количество текста на одном слайде должно быть оптимальным, чтобы зритель мог увидеть его.

Комбинации цветов не должны быть избыточными.

Не рекомендуется сокращать слова, кроме общепринятых типа «и др.», «и т.д.».

В заголовках и надписях не рекомендуется делать переносы.

Рисунки должны иметь подписи.

Опыт подсказывает, что на одном графике оптимально располагать не более 4-х кривых, причем выделять их цветом, а не другими кодами (точками, крестиками, пунктиром и т.п.). Расцвечивание информации улучшает ее восприятие, кодирование цветом воспринимается лучше, чем формой.

При демонстрации таблиц следует помнить, что их перегрузка делает таблицы нечитабельными, внимание аудитории рассеивается, и материал плохо воспринимается.

Примерные критерии оценки презентации, выполненной на «отлично»

	<i>Отлично (5)</i>
I. Дизайн и мультимедиа-эффекты, общее оформление	<ol style="list-style-type: none">1. Цвет фона гармонирует с цветом текста, всё отлично читается2. Использовано 3 цвета шрифта3. Все страницы выдержаны в едином стиле4. Гиперссылки выделены и имеют разное оформление до и после посещения кадра

	<p>5. Анимация присутствует только в тех местах, где она уместна и усиливает эффект восприятия текстовой части информации</p> <p>6. Звуковой фон соответствует единой концепции и усиливает эффект восприятия текстовой части информации</p> <p>7. Размер шрифта оптимальный</p> <p>8. Все ссылки работают</p>
<p>II. Содержание и структура</p>	<p>1. Содержание является строго научным</p> <p>2. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации</p> <p>3. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют</p> <p>4. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме</p> <p>5. Информация является актуальной и современной</p> <p>6. Ключевые слова в тексте выделены</p>

В процессе оценивания учитывается:

Правильное оформление титульного листа,

Отмечены информационные ресурсы,

Логическая последовательность информации на слайдах

Единый стиль оформления

Использование на слайдах разного рода объектов

Использование анимационных объектов

Правильность изложения текста

Использование объектов, сделанных в других программах

Сформулированы цель, гипотезы

Понятны задачи и ход исследования

Достоверность полученных результатов обоснована

Сделаны выводы

Результаты и выводы соответствуют поставленной цели

Самостоятельная работа №1.

Изучение нормативных документов: СанПиН 2.1.2.2631-10.

Цель работы: изучить требования законодательства при оказании парикмахерских услуг. Применить теоретические знания.

Задание 1: Какие нормативно-правовые акты регулируют услуги парикмахерских

Задание 2: Какую информацию Исполнитель обязан предоставлять потребителю для ознакомления

Задание 3: Какие требования безопасности должны быть соблюдены при оказании услуг парикмахерских

Самостоятельная работа №2.

Презентация «Вредные и опасные для здоровья вещества, применяемые при оказании парикмахерской услуг. Их влияния на организм человека».

Цель работы: Найти информацию по теме «Вредные и опасные для здоровья вещества, применяемые при оказании парикмахерской услуг. Их влияния на организм человека». Применить теоретические знания. Создать подборку материалов об особенностях вредных и опасных для здоровья веществ. Оформить материалы для презентации. Применить теоретические знания. Развить творческое воображение.

Задание 1: Определите тематику для подготовки презентации, например:

- Какие самые распространенные вредные привычки у парикмахеров?
- Как влияют различные косметические средства на организм человека?

-Какие самые распространенные болезни у парикмахеров?

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый и графический материал для будущей презентации. Презентация сопровождается картинками, фотографиями. Указываются ссылки на источники информации.

Материал представьте в электронном виде для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии.

Рекомендация к выполнению презентации по теме «Освоение технологии приема внутренней и внешней градуировки волос»:

Парикмахер одна из самых сложных и опасных профессий. За годы работы парикмахер теряет свое здоровья дыша токсическими веществами, находясь огромное количество времени на ногах появляется варикоз, плоскостопия, боли в спине, ухудшается зрения так как требует сильной концентрации при выполнении той или иной операции, так же возникают проблемы с легкими в связи с тем что мастер в течении рабочего дня вдыхает огромное количество мелких отстриженных волос летающих в воздухе. Все это в совокупности очень негативно влияет на здоровья. Но всего этого можно избежать если соблюдать простые правила например: надевать маску при стрижки, носить обувь на небольшом каблучке и т.д.....

Самостоятельная работа №3.

Презентация «Методы дезинфекции инструментов и зоны обслуживания»

Цель работы: Найти информацию по теме «Методы дезинфекции инструментов и зоны обслуживания». Применить теоретические знания. Создать подборку материалов о методах и инструментах дезинфекции. Оформить материалы для презентации. Применить теоретические знания. Развить творческое воображение.

Задание 1: Определите тематику для подготовки презентации, например:

-Виды и способы дезинфекции

-Виды стерилизации

-Дезинфекция инструментов, материалов и оборудования

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый и графический материал для будущей презентации. Презентация сопровождается картинками, фотографиями. Указываются ссылки на источники информации.

Материал представьте в электронном виде для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии.

Самостоятельная работа №4.

Сообщение: о личной гигиене обучающихся; о роли медицинских осмотров; производственном контроле.

Цель работы: Найти информацию по теме «Гигиена работников парикмахерских». Создать подборку материалов о роли личной гигиены, необходимости медицинских осмотров и производственном контроле. Оформить материалы для сообщения.

Задание 1: Определите тематику для подготовки сообщения, например:

- Спецодежда
- Рабочее место мастера
- Общие санитарные требования к работе мастера
- Медицинские осмотры

Вопросы по теме:

1. Перечислите требования, предъявляемые к специальной одежде работника.
2. Как правильно организовать рабочее место парикмахера?
3. Назовите общие санитарные требования к работе мастера.
4. С какой целью мастера проходят предварительный и периодические медицинские осмотры?

Самостоятельная работа №5.

Сообщение: О несчастных случаях, оказании первой помощи

Цель работы: Найти информацию по теме «Первая медицинская помощь в парикмахерской». Создать подборку материалов о взаимосвязи возраста, индивидуальных особенностях классификация кожных болезней. Оформить материалы для сообщения.

Задание 1: Определите тематику для подготовки сообщения, например:

- Травматическое повреждение: ушибы, растяжения
- Порезы
- Кровотечение
- Ожоги
- Обмороки
- Поражение электрическим током
- Повреждение глаз

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый материал для будущего сообщения

Вопросы по теме:

1. В чем заключается оказание первой помощи при отравлениях?
2. Основные симптомы аллергии. Причины ее появления, меры профилактики.

Самостоятельная работа №6.

Составление таблицы на тему «Микроорганизмы в окружающей среде. Физиология микроорганизмов»

Цель работы: Найти информацию по теме «Строение и физиология микроорганизмов». Создать подборку материалов о происхождении, строения и физиологии микроорганизмов. Оформить материалы для составления таблицы

Рекомендации Сначала необходимо определить признаки и свойства по которым можно сравнивать микроорганизмы разных царств.

Затем составляется таблица с определенным количеством граф (число столбцов соответствует числу признаков сравнения).

Вопросы по теме:

1. Перечислите основные группы микроорганизмов.
2. Какие вещества входят в состав микробной клетки?
3. Каковы различия между анаэробами и аэробами?
4. Что такое плазмолиз?
5. Перечислите физические факторы, которые могут оказывать влияние на микроорганизмы.

Самостоятельная работа №7.

Составление таблицы на тему "Факторы, оказывающие воздействие на бактерии – губительное и живительное"

Цель работы: Найти информацию по теме «Факторы, оказывающие влияние на бактерии». Создать подборку материалов о положительных и отрицательных факторах воздействия на бактерий. Оформить материалы для составления таблицы.

Рекомендации Сначала необходимо определить виды факторов по которым можно сравнивать виды бактерий.

Затем составляется таблица с определенным количеством граф (количество столбцов соответствует числу признаков сравнения).

Вопросы по теме:

1. Результаты действия факторов внешней среды на микроорганизмы.
2. Какие физические факторы оказывают наибольшее влияние на микроорганизмы?
3. Перечислите биологические факторы, негативно воздействующие на микроорганизмы.

Самостоятельная работа №8.

Презентация: «Кожные болезни, вызываемые микроорганизмами: их виды, причины, внешние проявления, профилактика».

Цель работы: Найти информацию по теме «Кожные болезни, вызываемые микроорганизмами: их виды, причины, внешние проявления, профилактика» Создать подборку материалов об особенностях кожных заболеваний. Оформить материалы для презентации. Применить теоретические знания.

Задание 1: Определите тематику для подготовки презентации, например:

- 1) Общие представления о микроорганизмах.
- 2) основные причины, внешние проявления, профилактика.

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый и графический материал для будущей презентации по плану:

1) природа вокруг нас меняется, изменяется и ее погода. Кроме этого, со сменой погодой появляется огромное количество бактерий. К примеру, осенью мы наиболее часто болеем простудой так как погода пасмурная, и дождливая. Чтобы на фоне всего этого не заразиться нужно знать несколько простых правил например чтобы ноги всегда были сухие, для того чтобы не заразиться потницей.

2) в каждый из времен года наш организм меняется - некоторые физиологические процессы ускоряются, другие, наоборот, замедляются. Дни становятся более пасмурными, на что сразу же реагируют наша кожа, нуждающаяся в этот период в особом уходе с учетом подбора косметических средств. Обратите внимание на профилактику.

Презентация сопровождается картинками, фотографиями. Указываются ссылки на источники информации.

Материал представьте в электронном виде для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии.

Самостоятельная работа №9.

Сообщение: «Дерматология как наука. Общие представления о болезнях кожи: классификация кожных болезней. Причины возбудители».

Цель работы: Найти информацию по теме «Дерматология как наука. Общие представления о болезнях кожи: классификация кожных болезней. Причины возбудители». Создать подборку материалов о взаимосвязи возраста, индивидуальных особенностях классификация кожных болезней. Оформить

материалы

для

сообщения.

Задание 1: Определите тематику для подготовки сообщения, например:

- Дерматология как наука
- Общие представления о болезнях кожи.
- Классификация кожных болезней
- Причины возбудители

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый и графический материал для будущего сообщения по плану:

- классификация кожных болезней
- определение кожного заболевания (на примере известных, медийных людей) и его характеристика.

Презентация сопровождается картинками, фотографиями. Указываются ссылки на источники информации.

Материал представьте в электронном виде или на А4 листах для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии.

Вопросы по теме:

- 1) Какое самое распространенное кожное заболевание?
- 2) Профилактика кожных заболеваний?
- 3) Внешние проявления кожных заболеваний?

Самостоятельная работа № 10.

Презентация «Грибковые заболевания кожи: патогенные грибы, вызывающие у человека заболевания кожи. Грибковые заболевания кожи, волос и ногтей, наиболее часто встречающихся в парикмахерской практике: их виды, проявления, пути распространения и профилактика».

Цель работы: Найти информацию по теме «Грибковые заболевания кожи: патогенные грибы, вызывающие у человека заболевания кожи.

Грибковые заболевания кожи, волос и ногтей, наиболее часто встречающихся в парикмахерской практике: их виды, проявления, пути распространения и профилактика». Создать подборку материалов об особенностях грибковых заболеваний кожи. Оформить материалы для презентации. Применить теоретические знания. Развить творческое воображение.

Задание 1: Определите тематику для подготовки презентации, например:

- 1) Грибковые заболевания кожи.
- 2) Патогенные грибы, вызывающие у человека заболевания кожи.
- 3) Грибковые заболевания кожи, волос и ногтей, наиболее часто встречающихся в парикмахерской практике: их виды, проявления, пути распространения и профилактика.

Задание 2: Пользуясь литературой, Интернет-ресурсами, собственными знаниями подготовьте текстовый и графический материал для будущей презентации. Презентация сопровождается картинками, фотографиями.

Материал представьте в электронном виде для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии. Указать ссылки на источники информации.

Рекомендация к выполнению презентации по теме «Грибковые заболевания кожи: патогенные грибы, вызывающие у человека заболевания кожи. Грибковые заболевания кожи, волос и ногтей, наиболее часто встречающихся в парикмахерской практике: их виды, проявления, пути распространения и профилактика»:

- 1) Современные люди ведут активный образ жизни, посещают огромное количество людных мест, соприкасаются с предметами на работе, в общественном транспорте, в магазине в суете забывая про простые гигиенические правила как мытье рук в результате заболевая различными грибковыми заболеваниями. Обратите внимание на профилактику.
- 2) Презентация сопровождается картинками, фотографиями. Указываются ссылки на источники информации.
- 3) Материал представьте в электронном виде для дальнейшей работы по подготовке презентации на занятии.

Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Гутьря Л.Г. Парикмахерское дело 2023г.
2. Чалова Л.Д., Галиева С.А., Уколова А.В. Санитария и гигиена парикмахерских. - Академия, 2022.
3. Школа красоты: Учебное пособие для будущих парикмахеров, косметологов, стилистов и визажистов М.: Крон-пресс, 2023 г
4. Соколова. Основы физиологии кожи и волос. – Академия, 2020.
Константинов А.В. Парикмахерское дело.- М.: Высшая школа, 2018 г.
5. Сыромятникова И.С. Развитие санитарии в парикмахерском искусстве 2009г
6. Дрибноход. Косметология. – Феникс, 2020

Дополнительные источники:

1. Соколова. Основы физиологии кожи и волос. – Академия, 2020
2. Федюкович. Анатомия и физиология человека: Учебник.- Феникс, 2018
3. Гайворонский. Анатомия и физиология человека: Учеб. пособие для студ. СПО.- Ака-демия, 2016
4. Дрибноход. Косметология. – Феникс, 2020
5. Журналы "Долорес", "Формула успеха", "Hairs"[Периодическое издание].- 2013, 2014.
6. Панченко. Парикмахерское дело.- Феникс. 2018

Интернет ресурсы:

1. Парикмахерское искусство [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://parikmaher.3dn.ru>
2. Прически [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.stilist.com.ua>
3. Прически [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://dfrid.blogspot.com/2009/09/blog-post_12.html

4. Форум о парикмахерском деле [Электронный ресурс].- Режим доступа:
<http://parikmaher.parikmag.ru/index.php?act=idx>.
5. Более 27 видов химической завивки волос[Электронный ресурс].- Режим
доступа: <http://bianca-lux.ru/himicheskaya-zavivka-volos.html>
6. Модные прически и стрижки [Электронный ресурс].- Режим доступа
<http://ya-modnaya.ru/publ/3>
7. Соколова. Основы физиологии кожи и волос. – Академия, 2010:
8. Роспотребнадзор [Электронный ресурс].- Режим доступа:
http://www.rospotrebnadzor.ru/press_center/press/33127