

SỞ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI HÀ NỘI  
TRƯỜNG TRUNG CẤP NGHỀ NẤU ĂN- NGHIỆP VỤ DU LỊCH VÀ THỜI TRANG



# CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP NGHỀ CHĂM SÓC DA

*(Ban hành kèm theo QĐ số            ngày            tháng            năm 2023 của  
Trường trung cấp nghề Nấu ăn - Nghiệp vụ du lịch và Thời trang Hà Nội)*

Hà Nội, năm 2023



## MỤC LỤC

	TRANG
CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP NGHỀ .....	1
Tên mô đun: Chăm sóc da mặt.....	7
Mã mô đun: MĐ 01 .....	7
Tên mô đun: Chăm sóc da toàn thân body .....	12
Mã mô đun: MĐ 02 .....	12
Tên mô đun: Giảm béo và waxing .....	17
Mã mô đun: MĐ 03 .....	17



**CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP NGHỀ**  
*(Ban hành kèm theo QĐ số            ngày tháng năm 2023*  
*của Trường trung cấp Nghề Nấu ăn - NVDL và thời trang Hà Nội)*

---

**Tên nghề:** Chăm sóc da

**Trình độ đào tạo:** Sơ cấp bậc 1

**Đối tượng tuyển sinh:** Người đủ 15 tuổi trở lên, có trình độ học vấn và sức khỏe phù hợp với nghề cần học.

**Bằng cấp sau khi tốt nghiệp:** Chứng chỉ sơ cấp nghề Chăm sóc da

**1. Mục tiêu đào tạo:**

**1.1. Kiến thức, kỹ năng, năng lực tự chủ và trách nhiệm**

- Kiến thức:

Khóa học cung cấp đầy đủ kiến thức và kỹ năng thực hành về chăm sóc da mặt, chăm sóc da toàn thân body, giảm béo:

- + Chăm sóc da mặt cơ bản và chuyên sâu
- + Chăm sóc da toàn thân Body
- + Giảm béo và Waxing

- Kỹ năng:

- + Thực hiện được quy trình, các bước chăm sóc da.
- + Phân tích yêu cầu của khách hàng.
- + Thực hiện qui trình chăm sóc da tự nhiên: facial, body, foot, đầu – vai – cổ.
- + Thực hiện quy trình chăm sóc da tự nhiên.
- + Thực hiện các kỹ thuật chăm sóc da toàn thân.
- + Thực hiện các kỹ thuật chăm sóc chuyên sâu về da.
- + Thực hiện các kỹ thuật Massage bấm huyệt.
- + Sử dụng đúng, an toàn các loại trang thiết bị, mỹ phẩm của cơ sở làm đẹp.
- + Có khả năng sử dụng được các dụng cụ, thiết bị liên quan đến chăm sóc da.
- + Lựa chọn được các sản phẩm chăm sóc da phù hợp với từng loại da.
- + Thực hiện thành thạo các thao tác làm sạch da.
- + Thực hiện công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc khách hàng.
- + Ứng dụng kỹ thuật, công nghệ vào công việc thực tế.

+ Học viên có kỹ năng tư vấn chăm sóc khách hàng sau khi làm dịch vụ chăm sóc da spa.

- Năng lực tự chủ và chịu trách nhiệm

+ Ý thức được trách nhiệm của bản thân về lao động, tác phong, luôn vươn lên và tự hoàn thiện.

+ Có trách nhiệm, thái độ ứng xử, giải quyết vấn đề nghiệp vụ hợp lý.

+ Có sức khoẻ, lòng yêu nghề, có ý thức với cộng đồng và xã hội.

+ Có đạo đức, trách nhiệm nghề nghiệp, có ý thức học tập và kỷ luật, có tác phong công nghiệp, rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn.

+ Đảm bảo an toàn và tiết kiệm trong học tập.

+ Làm việc độc lập, làm việc theo nhóm.

+ Có ý thức trách nhiệm trong việc sử dụng, bảo quản tài sản trong cơ sở làm đẹp.

+ Quan tâm, chăm sóc khách hàng với thái độ lịch sự, thân thiện.

+ Tuân thủ các quy định về pháp luật trong kinh doanh dịch vụ làm đẹp.

+ Tuân thủ các quy định về vệ sinh an toàn lao động, phòng cháy chữa cháy.

### ***1.2. Vị trí việc làm sau khi tốt nghiệp:***

+ Sau tốt nghiệp, bạn sẽ trở thành một kỹ thuật viên cao cấp, đáp ứng được nhu cầu ngày càng khắt khe của ngành làm đẹp, cùng với 1 mức lương cao và cuộc sống ổn định.

+ 90% học viên được giới thiệu việc làm.

+ Được thực tập, làm việc tại các Salon nổi tiếng ở Việt Nam.

+ Làm việc trong ngành nghề đang rất hot hiện nay, cơ hội phát triển và thu nhập cao.

+ Học lên cao hơn ở các cấp trình độ trung cấp, cao đẳng nghề, liên thông đại học.

+ Chuyên viên Chăm sóc da cho các Trung tâm chăm sóc sắc đẹp.

+ Thành lập Trung tâm dạy nghề Chăm sóc sắc đẹp, Chăm sóc da.

+ Làm chủ Beautysalon làm đẹp.

+ Lãnh đạo điều hành Trung tâm Chăm sóc sắc đẹp, các Thẩm mỹ viện.

+ Ngoài ra, khi được bổ sung các kiến thức cơ bản về sư phạm, học viên có khả năng trở thành các giáo viên dạy nghề Chăm sóc sắc đẹp hoặc tham gia học liên thông lên các bậc học cao hơn nhằm phát triển kiến thức và kỹ năng nghề.

### **2. Khối lượng kiến thức và thời gian khóa học:**

- Số lượng môn học, mô đun: **03**

- Thời gian toàn khóa: Từ 3 tháng đến dưới 1 năm

- Thời gian thực học: 435 giờ

- Thời gian ôn, kiểm tra kết thúc môn học, mô - đun: 26 giờ

- Thời gian lý thuyết: 100 giờ
- Thời gian thực hành: 309 giờ

### 3. Nội dung chương trình:

Mã MH,MD	Tên môn học, mô đun	Thời gian đào tạo (giờ)				
		Số tín chỉ	Tổng số	Trong đó		
				Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
MH 01	Chăm sóc da mặt	2	90	20	64	06
MD 02	Chăm sóc da toàn thân Body	2	175	40	125	10
MD 03	Giảm béo và Waxing	2	170	40	120	10
<b>Tổng cộng</b>		<b>12</b>	<b>435</b>	<b>100</b>	<b>309</b>	<b>26</b>

(có nội dung chi tiết kèm theo)

### 4. Hướng dẫn sử dụng chương trình đào tạo

#### 4.1. Hướng dẫn mô đun đào tạo nghề

Chương trình đào tạo trình độ sơ cấp bậc I ngành Chăm sóc da gồm 03 mô - đun (từ MD 01 đến MD 03) với thời gian thực học là 435 giờ, thực hiện 03 bài kiểm tra tích hợp cả kiến thức và kỹ năng (MD 01 đến MD 03). 26 giờ ( Trong đó thi tốt nghiệp: 8 giờ). Các công việc trong mỗi mô đun nghề là độc lập và tuần tự vì vậy giáo viên phải tổ chức dạy học theo thứ tự các công việc đã sắp xếp trong mô đun; học viên phải hoàn thành công việc trước đó mới chuyển qua công việc tiếp theo. Giáo viên chuẩn bị giáo án lên lớp theo công việc và thực hiện giáo án tích hợp hoặc thực hành; kiến thức lý thuyết chỉ cung cấp những nội dung liên quan đến công việc để làm nền tảng hoàn thành công việc đó.

**Mô đun (MD 01)** Kiến thức cơ bản về chăm sóc da mặt, đây là những kiến thức mà mỗi học viên học chăm sóc sắc đẹp cần phải trang bị và các khái niệm cơ bản liên quan đến chăm sóc sắc đẹp khi làm nghề, học viên nắm bắt cấu tạo về da, giải phẫu sinh lý da, cách chăm sóc da, điều trị da tổn thương, Chăm sóc da mặt cơ bản và chuyên sâu.

**Mô đun (MD 02)** Chăm sóc da toàn thân Body. Cung cấp đầy đủ kiến thức và nghiệp vụ để sau khi hoàn thành môn học, học viên nắm bắt được phương pháp chăm sóc da toàn thân Body, tẩy trắng, Massage.

**Mô đun (MD 03)** Giảm béo và Waxing: Cung cấp đầy đủ kiến thức và nghiệp vụ để sau khi hoàn thành môn học, học viên nắm bắt được phương pháp chăm sóc da toàn thân Body, Giảm béo cơ bản và chuyên sâu, waxing lông.

#### \* Về phòng học

#### - Phòng học lý thuyết:

+ Trang bị đa phương tiện giảng dạy: Computer; Bàn BHS; Ghế; Bàn giáo viên; Ghế giáo viên; Màn chiếu; Laptop; Máy chiếu hiệu NEC Nhật Bản; Bảng

+ Ngoài các trang bị như trên phòng lý thuyết chung như trên; phòng lý thuyết chuyên ngành trang bị thêm các hình ảnh, vật mẫu... để giảng viên làm mẫu minh họa bài giảng để tránh giảng chay giúp người học tiếp thu tốt nhất không bị mệt mỏi, nhàm chán.

+ Đạt tiêu chuẩn về diện tích ngồi học, bàn ghế, ánh sáng, thông gió, quạt mát...

+ Bảng giáo viên: có bảng lật hoặc bảng kéo; bảng dễ bám phấn và không loá.

#### **- Phòng học thực hành**

Được trang bị các phương tiện, dụng cụ để giảng dạy: Máy soi da; Máy hút mụn; Máy hấp và tiệt trùng UV; Đầu canh massage mặt và cổ; Máy Massage; Đèn chiếu sáng Spa; Đèn soi da; Máy triệt lông; Máy lăn kim; Máy chăm sóc da mặt; Máy phân tích da; Máy chăm sóc da đa năng; Máy hút mụn cầm tay; Máy nâng cơ – xóa nhăn – trẻ hóa da; Máy xóa xăm nám – tàn nhang; Ghế; Mỹ phẩm các loại. Ghế TQ09; Giường massage; Ghế đôn loại đặt; Tủ tài liệu.

Ngoài ra ở các phòng thực hành còn được trang bị các hình ảnh, vật mẫu để minh họa. Phòng thực hành đảm bảo về diện tích ngồi học, ánh sáng, thông gió quạt mát theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

#### **\* Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập mô đun:**

##### **- Đối với chương trình:**

+ Tùy theo điều kiện, có thể chia môn học này thành các phần nhỏ hơn.

+ Giáo viên cần chú ý về thuật ngữ, một số thuật ngữ được hiểu theo ngôn ngữ của từng địa phương (các miền khác nhau dùng từ khác nhau) do đó trong chương trình cần điều chỉnh để phù hợp với điều kiện của từng địa phương.

##### **- Đối với giáo viên:**

+ Bác Sĩ da liễu trực tiếp giảng dạy lý thuyết và thực hành

+ Chuyên gia có bằng Quốc tế ITEC Vương Quốc Anh chuyên ngành Chăm sóc da Spa trực tiếp giảng dạy lý thuyết và thực hành.

+ Đã có kinh nghiệm thực tế trong việc giảng dạy 5 đến 10 năm

+ Có kiến thức nghiệp vụ sư phạm, bằng nghiệp vụ sư phạm

+ Chuẩn bị tốt kiến thức, kỹ năng trong việc chăm sóc sắc đẹp, chăm sóc da, Spa.

+ Chuẩn bị bài thật kỹ trước khi lên lớp: Đề cương bài giảng, các thiết bị đồ dùng dạy học, các tư liệu minh họa.

+ Chuẩn bị các câu hỏi, các tình huống... cập nhật thực tiễn.

##### **- Đối với người học:**



+ Xác định được vị trí, tính chất, mục đích, yêu cầu của môn học để từ đó vận dụng vào thực tiễn nghề nghiệp;

+ Đọc trước giáo trình, các tài liệu tham khảo, học bài cũ, làm bài tập... trước khi đến lớp học;

+ Trên lớp cần tập trung vào bài giảng của thầy để có thể hiểu bài, đặt câu hỏi với giáo viên, bạn để hiểu rõ ngay tại lớp;

+ Tuân thủ các hướng dẫn học tập, nghiên cứu, làm bài tập...

+ Thảo luận cần suy nghĩ, liên hệ thực tiễn nghiêm túc, trao đổi sôi nổi để đóng góp nhiều ý kiến cho nhóm.

#### 4.2. Hướng dẫn kiểm tra kết thúc môn học, mô đun:

- Người học được dự kiểm tra kết thúc mô đun khi có đủ điều kiện sau:

+ Tham dự ít nhất 70% thời gian lên lớp lý thuyết, 80% giờ thực hành, thực tập và các yêu cầu của mô đun được quy định trong đề cương chi tiết của mô đun.

+ Điểm thi kết thúc chương trình đào tạo phải đạt từ 4 điểm trở lên đối với bài thi lý thuyết và đạt từ 5 điểm trở lên đối với bài thi thực hành.

- Hình thức kiểm tra, thời gian làm bài kiểm tra kết thúc môn học, mô đun được quy định trong đề cương chi tiết của môn học, mô đun.

STT	Nội dung kiểm tra	Hình thức kiểm tra	Thời gian
MĐ 01	Cuối MĐ 01, học viên làm bài kiểm tra kết thúc mô đun gồm các kiến thức cơ bản về chăm sóc da mặt	Kiểm tra lý thuyết kết hợp với kiểm tra thực hành	3 giờ
MĐ 02	Cuối MĐ 02, học viên làm bài kiểm tra kết thúc mô đun, gồm các kiến thức về Chăm sóc da toàn thân Body	Kiểm tra lý thuyết kết hợp với kiểm tra thực hành	3 giờ
MĐ 03	Sau khi kết thúc công việc của MĐ 03, học viên làm bài kiểm tra với nội dung về Giảm béo và Waxing	Kiểm tra lý thuyết kết hợp với kiểm tra thực hành	2 giờ

#### 4.3. Hướng dẫn thi tốt nghiệp và xét công nhận tốt nghiệp

- Người học trình độ sơ cấp được công nhận tốt nghiệp khi có đủ các điều kiện sau:

Học viên phải tham gia đầy đủ các buổi thực hành, không được vắng tối đa quá 5 giờ học lý thuyết và hoàn thành đầy đủ các bài thi kết thúc mô đun. Điểm thi kết thúc chương trình đào tạo phải đạt từ 4 điểm trở lên đối với bài thi lý thuyết và đạt từ 5 điểm trở lên đối với bài thi thực hành.

- Trong thời hạn 05 (năm) ngày làm việc kể từ ngày có văn bản đề nghị công nhận tốt nghiệp đối với người học của Hội đồng, Hiệu trưởng xem xét ra

quyết định công nhận tốt nghiệp và công bố công khai tới người học và trong cơ sở đào tạo.

#### 4.4. Các chú ý khác

Để học viên có nhận thức đầy đủ, tiếp cận, rèn luyện về nghề nghiệp đang theo học:

+ Các giáo viên thường xuyên được học tập nâng cao trình độ trong nước và nước ngoài, tham gia các buổi hội thảo và báo cáo khoa học.

+ Ngoài ra nhà trường thường xuyên mời các chuyên gia về chăm sóc da về training cho học viên.

+ Học viên được thực hành liên tục trên mẫu, và được thực tập tại các Spa của trung tâm hoặc Spa khác.

+ Thường xuyên update các công nghệ mới cho học viên do các chuyên gia trong nước và nước ngoài giảng dạy, để học viên bắt kịp xu hướng Spa thẩm mỹ của thế giới.

+ Học viên được học thêm các Kỹ năng nắn như: Thuyết trình, bán hàng, và Vận hành quản lý Setup Beauty & Spa để có thể khởi nghiệp mở Beauty Spa thành công.

**Ghi chú:** Với các nội dung này sẽ được tính vào thời gian học Thực hành/ thực tập/thí nghiệm/bài tập/thảo luận theo khung chương trình đào tạo nghề.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Chăm sóc da mặt

**Mã mô đun:** MD 01

**Thời gian thực hiện mô đun:** 90 giờ; (Lý thuyết: 20 giờ; Thực hành, thảo luận, bài tập: 64 giờ; Kiểm tra: 6 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Là mô đun được giảng dạy đầu tiên cho người chăm sóc da (không xâm lấn)
- Tính chất: Là mô đun cơ sở bắt buộc, hỗ trợ các khái niệm cơ bản về chăm sóc da; các kiến thức và kỹ năng cần thiết cho người học về lĩnh vực liên quan đến chăm sóc da.

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:
  - + Trình bày được các kiến thức cơ bản về chăm sóc sắc đẹp;
  - + Nắm được các tác phong, quy trình chăm sóc sắc đẹp cho khách;
  - + Trình bày được các khái niệm các khái niệm liên quan đến Chăm sóc sắc đẹp, chăm sóc da, spa;
  - + Trình bày được các quy trình kỹ thuật liên quan đến chăm sóc sắc đẹp, chăm sóc da;
- Kỹ năng:
  - + Rèn luyện tính tự tin, nhanh nhẹn và chính xác;
  - + Nắm được vai trò công dụng, thông số kỹ thuật của các loại máy liên quan đến chăm sóc sắc đẹp, chăm sóc da;
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Giúp học sinh yêu thích môn học, đảm bảo an toàn cho người và thiết bị.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên các bài trong mô đun	Thời gian			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra*
1	Bài 1: Kiến thức cơ bản về ngành Spa	8	1	6	1
2	Bài 2 : Chăm sóc da mặt cơ bản	16	3	12	1
3	Bài 3: Chăm sóc da chuyên sâu	32	8	22	2
4	Bài 4: Chăm sóc da đặc trị thẩm mỹ	34	8	24	2
<b>Cộng</b>		<b>90</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>6</b>

\*Ghi chú: Thời gian kiểm tra được tích hợp giữa lý thuyết với thực hành được tính bằng giờ thực hành.

## 2. Nội dung chi tiết

### **Bài 1: Kiến thức cơ bản về ngành Spa**

Thời gian: 8 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Tổng quan ngành spa, các loại spa, Lý thuyết giải phẫu da, cấu tạo da, chức năng da, hướng dẫn sử dụng mỹ phẩm theo từng loại da.

#### 2. Nội dung bài:

2.1. Tổng quan ngành SPA và văn hóa SPA chuyên nghiệp.

2.2. Đặc điểm ngành nghề và sự khác nhau giữa các hình thức làm đẹp và phục hồi sức khỏe.

2.3. Thực hành tác phong chuyên nghiệp và quy trình phục vụ khách hàng trong SPA.

2.4. Lý thuyết giải phẫu sinh lý người, những vấn đề về sức khỏe có thể ảnh hưởng tới thẩm mỹ.

2.5. Lý thuyết về da và các hoạt động dưới da ảnh hưởng tới thẩm mỹ như thế nào.

2.6. Đạo đức nghề nghiệp SPA.

2.7. Chức năng của da.

2.8. Hướng dẫn sử dụng mỹ phẩm theo độ tuổi, Sử dụng mỹ phẩm phù hợp với từng loại da.

2.9. Phong ngừa lão hóa da đến sớm.

2.10. Vitamin và tác dụng.

2.11. Ăn uống nghỉ ngơi để có làn da đẹp.

### **Bài 2: Chăm sóc da mặt cơ bản**

Thời gian: 16 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Học và hiểu cũng như thực hành được chăm sóc da mặt cơ bản.

#### 2. Nội dung bài:

2.1. Kỹ năng ngành nghề ( ngành Spa )

2.2. Kỹ thuật soi da bằng máy

2.3. Cách nhận biết da bằng mắt thường

2.4. Kỹ thuật rửa mặt

2.5. Kỹ thuật tẩy tế bào da chết

2.6. Kỹ thuật xông hơi

2.7. Kỹ thuật massage

2.8. Kỹ thuật đắp mặt nạ

### **Bài 3: Chăm sóc da chuyên sâu:**

Thời gian: 32 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Học và hiểu cũng như thực hành được chăm sóc da mặt chuyên sâu:

#### 2. Nội dung bài:

2.1. Kỹ thuật soi da bằng máy

2.2. Đặc Cách nhận biết da bằng mắt thường

2.3. Kỹ thuật rửa mặt

2.4. Kỹ thuật tẩy tế bào da chết

2.5. Kỹ thuật xông hơi

- 2.6. Kỹ thuật hút mụn , hút dầu thừa và cặn bã đọng ở lỗ chân lông bằng máy hút chân không
- 2.7. Kỹ thuật massage thư giãn
- 2.8. Kỹ thuật massage nâng cơ chống chảy sệ
- 2.9. Kỹ thuật điện di
- 2.10. Trị mụn vô trùng bằng tia điện cực tím
- 2.11. Kỹ thuật đắp mặt nạ đặc trị collagen khô nâng cơ chống chảy sệ công nghệ Đức
- 2.12. Hướng dẫn công thức pha trộn mặt nạ từ thiên nhiên
  - Mặt nạ thư giãn
  - Mặt nạ làm trắng
  - Mặt nạ trị mụn
  - Mặt nạ trị nám
  - Mặt nạ trị tàn nhang
  - Mặt nạ chống lão hóa
- 2.13. Hướng dẫn cách pha trộn mặt nạ từ hóa mỹ phẩm
  - Mặt nạ bạc hà ngăn ngừa mụn
  - Mặt nạ collagen tươi
  - Mặt nạ vàng 24k
  - Mặt nạ tái tạo da
  - Mặt nạ giữ ẩm
  - Mặt nạ chống nhăn da

**Bài 4: Các Chăm sóc da đặc trị thẩm mỹ**

Thời gian: 34 giờ

- 1. Mục tiêu của bài:  
Học hiểu và điều trị các bệnh lý về da
- 2. Nội dung bài:
  - 2.1. Nguyên nhân gây bệnh lý da thẩm mỹ
  - 2.2. Đặc trị nám
  - 2.3. Đặc trị mụn
  - 2.4. Đặc trị tàn nhang
  - 2.5. Trẻ hóa da mặt
  - 2.6. Chăm sóc mắt
  - 2.7. Chống nhăn vùng mắt
  - 2.8. Làm tan bọng mỡ mắt
  - 2.9. Chống thâm quầng mắt
  - 2.10. Căng bóng trắng sáng da
  - 2.11. Nâng cơ bằng Massage và sản phẩm chuyên dụng

**IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

- 1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học lý thuyết, phòng thực hành
- 2. Trang thiết bị máy móc: Phần, bảng đen, Máy tính, máy chiếu Projector, Ghế Spa, Ghế, Đèn cây, Xe đẩy, Cồn xông hơi, Máy 5 chức năng, Ánh sáng sinh học, Máy Oxy jeet
- 3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:

- Các slide bài giảng, tài liệu hướng dẫn, giáo trình hướng dẫn
- Học cụ: bảng, phấn, tranh ảnh minh họa, video có liên quan, sữa rửa mặt, tẩy trang, kem tẩy da chết, nước hoa hồng, bột mặt nạ các loại, mỹ phẩm chăm sóc điều trị da chuyên nghiệp.

4. Các điều kiện khác;

## **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức:

Được đánh giá qua bài kiểm tra viết, trắc nghiệm đạt được các yêu cầu sau:

- + Trình bày các điều kiện để kinh doanh nghề Chăm sóc da
- + Trình bày cấu trúc và chức năng của da.
- + Trình bày các loại da và tình trạng và các bệnh của da.
- + Trình bày chống chỉ định và hạn chế chống chỉ định.
- + Trình bày các bước chuẩn bị trước khi chăm sóc và điều trị da
- + Trình bày các liệu pháp chăm sóc da cơ bản
- + Trình bày liệu pháp chăm sóc da chuyên sâu
- + Trình bày liệu pháp điều trị da theo các bệnh lý khác nhau
- + Trình bày nghệ thuật giao tiếp khách hàng.
- Kỹ năng thực hành:
  - + Biết phân tích da khách hàng và lựa chọn phương pháp chăm sóc điều trị hiệu quả
  - + Biết chuẩn bị các đồ dùng bảo hộ, dụng cụ chăm sóc điều trị một cách chuyên nghiệp và bài bản
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá trong quá trình học tập đạt các yêu cầu sau:
  - + Cẩn thận, tự giác trong học tập.
  - + Hứng khởi tiếp thu bài mới
  - + Nắm bắt sâu bài học cả lý thuyết và thực hành

2. Phương pháp đánh giá

Kiểm tra thực hành bài tập kỹ năng tổng hợp có thời gian thực hiện từ 2 đến 4 h

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng mô đun:

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ sơ cấp nghề.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập của môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

- + Lý thuyết trên lớp kết hợp với thực hành
- + Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào mục tiêu và nội dung của từng bài học, chọn phương pháp giảng dạy phù hợp, đặc biệt quan tâm đến phương pháp dạy học tích cực để sinh viên có thể tham gia xây dựng bài học. Giáo viên chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

- Đối với người học:

- + Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo qui định

+ Thực hiện các bài tập, bài tập thực hành, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên.

+ Làm các bài kiểm tra định kỳ.

### 3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

### 4. Tài liệu cần tham khảo:

- Giáo trình về Kiến thức về da, các bệnh về da, chống chỉ định khi Chăm sóc điều trị da

- Giáo trình về an toàn vệ sinh chống lây nhiễm

- Giáo trình về các bước chuẩn bị trước khi thực hiện Chăm sóc điều trị da

- Giáo trình về các kỹ thuật Chăm sóc da cơ bản

- Giáo trình về các kỹ thuật Chăm sóc da chuyên sâu

- Giáo trình về các kỹ thuật điều trị da

- Giáo trình về chăm sóc tư vấn khách hàng sau khi làm các liệu trình Chăm sóc điều trị da

- Các tài liệu tham khảo:

+ Atlas Bệnh Da Liễu

+ Các Bệnh Da Liễu Thường Gặp

+ Giáo Trình Da Liễu Y Hồ Chí Minh

+ Nghệ Thuật Phục hồi và trẻ hóa làn da – ZEIN E. OBAGI, MD

+ Tài liệu điều trị nám da – BS. CKI Ngô Quốc Hưng

+ Phác đồ điều trị mụn trứng cá – BSCKIL Nguyễn Thanh Hưng

+ Mỹ phẩm và dược phẩm trong chăm sóc da thẩm mỹ - BS Võ Thị Bạch Dương

+ Các hoạt chất thay da sinh học ứng dụng trong da liễu thẩm mỹ - Dược Sĩ: Phạm Minh Hữu Tiến

+ Điều trị nám khoa học – DS: Lê Thị Phương Nga – Nhà xuất bản Lao Động

+ Lê Ngọc Anh và Nguyễn Thị Kim Châu - Quản lý da chuyên nghiệp, Nhà xuất bản Hồng Đức, Năm xuất bản: 2019.

+ Lê Thị Kiều Duyên “Quản lý Da chuyên nghiệp” Trường Cao đẳng Công nghệ Bách khoa Hà Nội, Nhà Xuất bản Thanh Niên, Năm xuất bản: 2020.

+ PGS.TS Huỳnh Văn Bá “Chăm Sóc Da Thẩm Mỹ”, Nhà xuất bản Y học, Năm xuất bản: 2020.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Chăm sóc da toàn thân body

**Mã mô đun:** MĐ 02

**Thời gian thực hiện mô đun:** 175 giờ; (Lý thuyết: 40 giờ; Thực hành, thảo luận, bài tập: 125 giờ; Kiểm tra: 10 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Mô đun được bố trí sau khi học viên học xong mô đun Kiến thức cơ bản và chuyên sâu chăm sóc da cơ bản, chuyên sâu và điều trị da

- Tính chất: Là mô đun đào tạo chuyên môn nghề, chuyên sâu về Body

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

Cung cấp đầy đủ kiến thức và nghiệp vụ để sau khi hoàn thành môn học, học viên nắm bắt được phương pháp chăm sóc da toàn thân Body, Tắm trắng, Massage.

- Kỹ năng:

+ Học viên có thể giao tiếp tư vấn khách hàng một cách chuyên nghiệp. Hình thành thói quen làm việc an toàn phù hợp với quy trình luật pháp và tổ chức

+ Có kỹ năng thành thạo làm được những các liệu pháp chăm sóc da toàn thân body, Các liệu pháp Tắm trắng và Massage body

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Nghiêm túc, chịu khó, cẩn thận, tỉ mỉ, không ngại khổ luyện để có tay nghề cao

+ Không ngừng học hỏi những công nghệ mới

### III. Nội dung mô đun:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên các bài trong mô đun	Thời gian			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra*
1	Bài 1: Massage body thư giãn	28	3	23	2
2	Bài 2: Massage body chuyên sâu	30	6	22	2
3	Bài 3: Tắm trắng	35	10	23	2
4	Bài 4: Tắm trắng bằng thảo dược cung đình	45	18	25	2
5	Bài 5: Thực hành Massage body và tắm trắng	37	3	32	2
<b>Cộng</b>		<b>175</b>	<b>40</b>	<b>125</b>	<b>10</b>

\*Ghi chú: Thời gian kiểm tra được tích hợp giữa lý thuyết với thực hành được tính bằng giờ thực hành.



## 2. Nội dung chi tiết

### **Bài 1: Massage body thư giãn**

Thời gian: 28 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Học và hiểu cũng như thực hành làm được các liệu pháp Massage thư giãn

#### 2. Nội dung bài:

- 2.1. Kỹ năng ngành nghề (ngành Spa )
- 2.2. Kỹ thuật massage đầu
- 2.3. Cách tìm huyết và kỹ thuật bấm huyết
- 2.4. Kỹ thuật massage cổ
- 2.5. Phương pháp tìm huyết và kỹ thuật bấm
- 2.6. Kỹ thuật massage ngực và phương pháp tìm huyết đạo
- 2.7. Kỹ thuật massage bụng chống đầy hơi, ăn khó tiêu
- 2.8. Kỹ thuật massage tay và phương pháp bấm huyết thư giãn
- 2.9. Kỹ thuật massage chân và phương pháp thông kinh lạc, dẫn thông khí huyết, giúp lưu thông tuần hoàn máu tốt

### **Bài 2: Massage body chuyên sâu**

Thời gian: 30 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Học và hiểu cũng như làm được các liệu pháp Massage chuyên sâu

#### 2. Nội dung bài:

- 2.1. Kỹ năng ngành nghề ( ngành Spa )
- 2.2. Kỹ thuật massage đầu
- 2.3. Cách tìm huyết và kỹ thuật bấm huyết
- 2.4. Kỹ thuật massage cổ
- 2.5. Phương pháp tìm huyết và kỹ thuật bấm
- 2.6. Kỹ thuật massage ngực và phương pháp tìm huyết đạo
- 2.7. Kỹ thuật massage bụng chống đầy hơi, ăn khó tiêu
- 2.8. Kỹ thuật massage tay và phương pháp bấm huyết thư giãn
- 2.9. Kỹ thuật massage chân và phương pháp thông kinh lạc, dẫn thông khí huyết, giúp lưu thông tuần hoàn máu tốt
- 2.10. Kỹ thuật massage lưng, bấm huyết thông kinh lạc, giúp chống thoái hóa và tuần hoàn máu tốt
- 2.11. Kỹ thuật massage đá nóng Vùng mặt, Vùng ngực, Vùng lưng, Vùng tay, Vùng chân
- 2.12. Kỹ thuật massage Thụy Điển
- 2.13. Kỹ thuật Massage Thái dầu

### **Bài 3: Kỹ thuật Tắm trắng**

Thời gian: 35 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

- Hiểu nguyên lý tắm trắng
- Nắm được các quy trình và các bước tắm trắng

#### 2. Nội dung bài:

- 2.1. Kỹ thuật tắm dưỡng
  - + Làm sạch
  - + Kỹ thuật làm sạch sâu
  - + Kỹ thuật dưỡng

+ Dưỡng kết thúc

2.2. Kỹ thuật tắm dưỡng làm trắng

+ Kỹ thuật làm sạch

+ Kỹ thuật làm sạch chuyên sâu

+ Kỹ thuật dưỡng làm trắng

+ Kỹ thuật dưỡng bổ xung

+ Dưỡng kết thúc

2.3. Tắm dưỡng trắng đặc trị chuyên sâu ( chỉ một lần là trắng )

+ Kỹ thuật làm sạch

+ Kỹ thuật xông hơi

+ Kỹ thuật ngâm sục thủy lực

+ Kỹ thuật tẩy gel

+ Kỹ thuật tắm muối

+ Kỹ thuật tắm dưỡng cám gạo

+ Kỹ thuật làm trắng đặc trị chuyên sâu

+ Kỹ thuật dưỡng bổ xung

+ Dưỡng kết thúc

**Bài 4: Tắm trắng bằng thảo dược cung đình**

Thời gian: 45 giờ

1. Mục tiêu của bài:

- Hiểu được Tắm trắng thảo dược cung đình

- Áp dụng quy trình và liệu pháp vào thực tế

2. Nội dung bài:

2.1. Kỹ thuật làm sạch

2.2. Kỹ thuật xông hơi

2.3. Kỹ thuật tắm muối

2.4. Kỹ thuật dưỡng trắng thuốc bắc

2.5. Kỹ thuật dưỡng bổ xung

2.6. Dưỡng kết thúc

**Bài 5: Thực hành Massage body và tắm trắng**

Thời gian: 37 giờ

1. Mục tiêu của bài:

Cho học viên thực hành liên tục để hiểu bài và cọ sát thực tế, rút ra kinh nghiệm

2. Nội dung bài:

2.1. Học viên thực hành kỹ thuật Massage body

2.2. Học viên thực hành kỹ thuật và tắm trắng cơ bản

2.3. Học viên thực hành kỹ thuật và tắm trắng chuyên sâu

2.4. Học viên thực hành kỹ thuật và tắm trắng thảo dược cung đình

**IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học lý thuyết, phòng thực hành

2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu Projector, Ghế Spa, Ghế, Đèn cây, xe đẩy, ga trải giường, Linong trải lên ga, lồng hấp kích trắng, khu tắm trắng sau khi ủ

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:

- Các slide bài giảng, tài liệu hướng dẫn massage – tắm trắng, giáo trình hướng dẫn massage, đĩa thông kinh lạc, Giáo trình tắm trắng toàn thân body
- Học cụ: tranh ảnh minh họa, video có liên quan, Gel, Găng tay, Khẩu trang, Bột gạo, Plant Cell White Body Lotion 200, S-shape Firming Oil, Bio Crub Exfolia 250, Plant Cell White Body Lotion 1000, Dầu Massage, Dầu đĩa thông kinh lạc, Hình mẫu các huyết đạo trên người

4. Các điều kiện khác;

## **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức:

Được đánh giá qua bài kiểm tra viết, trắc nghiệm đạt được các yêu cầu sau:

- + Học viên nắm bắt kiến thức chăm sóc khách hàng chuyên nghiệp.
- + Học viên nắm bắt được đầy đủ kiến thức an toàn phòng chống lây nhiễm.
- + Học viên có đầy đủ kiến thức cơ bản và chuyên sâu về kỹ thuật massage đĩa thông kinh lạc
- + Học viên có đầy đủ kiến thức cơ bản và chuyên sâu về kỹ thuật tắm trắng
- Kỹ năng thực hành:

+ Học viên có đầy đủ kỹ năng để thực hiện thành thạo các công đoạn của Massage đĩa thông kinh lạc và Tắm trắng toàn thân body

+ Học viên có đầy đủ kỹ năng chăm sóc tư vấn khách trong điều trị và sau khi thực hiện liệu trình.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá trong quá trình học tập đạt các yêu cầu sau:

- + Chăm thận, tự giác, chính xác.
- + Luôn học hỏi công nghệ mới

2. Phương pháp đánh giá

Được đánh giá qua bài kiểm tra viết, trắc nghiệm hoặc đánh giá kỹ năng thực hành của của học viên trên bài thi và trên mẫu thật.

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng mô đun:

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ sơ cấp nghề.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập của môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Lý thuyết trên lớp kết hợp với thực hành

+ Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào mục tiêu và nội dung của từng bài học, chọn phương pháp giảng dạy phù hợp, đặc biệt quan tâm đến phương pháp dạy học tích cực để sinh viên có thể tham gia xây dựng bài học. Giáo viên chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

- Cần dạy thật kỹ cho học viên về huyết đạo trong cơ thể con người

- Dạy cho học viên họ hiểu và tư vấn khách sử dụng các liệu pháp Massage phù hợp
- Dạy cho học viên họ hiểu và tư vấn khách sử dụng các liệu pháp Tắm trắng phù hợp với da của họ.

- Đối với người học:

- + Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo qui định
- + Thực hiện các bài tập, bài tập thực hành, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên.
- + Làm các bài kiểm tra định kỳ.

### 3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

### 4. Tài liệu cần tham khảo:

Giáo trình về Kiến thức về da, các bệnh về da, chống chỉ định khi massage hay tắm trắng

- Giáo trình về an toàn vệ sinh khi Massage và tắm trắng
- Giáo trình về huyết đạo và tác dụng của Massage
- Giáo trình về Massage Thụy Điển – Đá Nóng
- Giáo trình về liệu pháp tắm trắng Cung đình, tắm trắng toàn thân bằng Công nghệ mới
- Giáo trình về chăm sóc tư vấn khách hàng sau khi thực hiện Massage hoặc Tắm trắng

Các tài liệu tham khảo:

- + Atlas Bệnh Da Liễu.
- + Các Bệnh Da Liễu Thường Gặp.
- + Giáo Trình Da Liễu Y Hồ Chí Minh.
- + Nghệ Thuật Phục hồi và trẻ hóa làn da – ZEIN E. OBAGI, MD
- + Tài liệu điều trị nám da – BS.CKI Ngô Quốc Hưng
- + Phác đồ điều trị mụn trứng cá – BSCKIL Nguyễn Thanh Hưng
- + Mỹ phẩm và dược phẩm trong chăm sóc da thẩm mỹ - BS Võ Thị Bạch Dương
- + Các hoạt chất thay da sinh học ứng dụng trong da liễu thẩm mỹ - Dược Sĩ: Phạm Minh Hữu Tiến
- + Điều trị nám khoa học – DS: Lê Thị Phương Nga – Nhà xuất bản Lao Động
- + Lê Ngọc Anh và Nguyễn Thị Kim Châu - Quản lý da chuyên nghiệp, Nhà xuất bản Hồng Đức, Năm xuất bản: 2019.
- + Lê Thị Kiều Duyên “Quản lý Da chuyên nghiệp” Trường Cao đẳng Công nghệ Bách khoa Hà Nội, Nhà Xuất bản Thanh Niên, Năm xuất bản: 2020.
- + PGS.TS Huỳnh Văn Bá “Chăm Sóc Da Thẩm Mỹ”, Nhà xuất bản Y học, Năm xuất bản: 2020.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Giảm béo và waxing**

**Mã mô đun: MD 03**

**Thời gian thực hiện mô đun:** 170 giờ; (Lý thuyết: 40 giờ; Thực hành, thảo luận, bài tập: 120 giờ; Kiểm tra: 10 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Mô đun được bố trí sau khi học viên học xong mô đun MD2 thì sẽ bước sang học MD03 về Giảm béo và Waxing

- Tính chất: Là mô đun đào tạo cơ sở nghề bắt buộc.

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

+ Cung cấp đầy đủ kiến thức và nghiệp vụ để sau khi hoàn thành môn học, học viên nắm bắt được phương pháp Chăm sóc da toàn thân Body, Giảm béo cơ bản và chuyên sâu, Waxing lông.

+ Hiểu được nguyên nhân gây béo phì và tăng cân

- Kỹ năng:

+ Có kỹ năng chăm sóc khách hàng sau liệu trình giảm béo, hay waxing

+ Có kỹ năng xử lý những tình huống xảy ra trong quá trình làm dịch vụ

+ Có kỹ năng chuyên nghiệp khi thực hiện Liệu trình Giảm béo, hay Waxing

+ Có kỹ năng tư vấn khách hàng có lối sống lành mạnh để giữ vóc dáng thon gọn

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Hiểu và tuân thủ các bước của liệu trình Giảm béo, Waxing

+ Thái độ làm việc nghiêm chỉnh, tư vấn khách hàng và chăm sóc khách hàng tốt nhất.

+ Luôn luôn có tinh thần học tập và rèn luyện để nâng cao tay nghề

### III. Nội dung mô đun:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên các bài trong mô đun	Thời gian			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra*
1	Bài 1: Giảm béo cơ bản	30	3	25	2
2	Bài 2: Giảm béo chuyên sâu	28	6	20	2
3	Bài 3: Giảm béo chuyên sâu bằng phương pháp đả thông kinh lạc, bấm huyệt, thải độc ruột	30	10	18	2
4	Bài 4: Waxing	45	18	25	2
5	Bài 5: Thực hành giảm béo và waxing	37	3	32	2
<b>Cộng</b>		<b>170</b>	<b>40</b>	<b>120</b>	<b>10</b>

\*Ghi chú: Thời gian kiểm tra được tích hợp giữa lý thuyết với thực hành được tính bằng giờ thực hành.

## 2. Nội dung chi tiết

### **Bài 1: Giảm béo cơ bản**

Thời gian: 30 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

- Hiểu và đưa ra tư vấn cho khách hàng sau khi điều trị giảm cân, lựa chọn phương pháp phù hợp
- Hiểu nguyên nhân gây nên thừa cân béo phì, để tư vấn khách phòng chống
- Hiểu tác hại của thừa cân béo phì với con người

#### 2. Nội dung bài:

2.1. Nguyên nhân gây nên béo phì và tác hại của nó với cơ thể con người

2.2. Kỹ thuật làm sạch

2.3. Kỹ thuật làm sạch sâu

2.4. Kỹ thuật xông hơi

2.5. Kỹ thuật massage vùng cần giảm

2.6. Kỹ thuật quấn nóng

2.7. Kỹ thuật làm săn

### **Bài 2: Giảm béo chuyên sâu**

Thời gian: 28 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Hiểu sâu về các kỹ thuật giảm béo chuyên sâu để lựa chọn cho khách hàng

#### 2. Nội dung bài:

2.1. Kỹ thuật làm sạch

2.2. Kỹ thuật làm sạch sâu

2.3. Kỹ thuật xông hơi

2.4. Kỹ thuật massage vùng cần giảm

2.5. Kỹ thuật Làm tan mỡ

2.6. Kỹ thuật hút mỡ chân không

2.7. Kỹ thuật quấn nóng

2.8. Kỹ thuật chạy máy phi thuyền

2.9. Kỹ thuật làm săn

### **Bài 3: Giảm béo chuyên sâu bằng phương pháp đả thông kinh lạc, bấm huyệt, thải độc ruột**

Thời gian: 30 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Hiểu sâu về kỹ thuật Giảm béo chuyên sâu bằng phương pháp đả thông kinh lạc, bấm huyệt, thải độc ruột, cách giảm cân tuyệt vời không xâm lấn, không dùng đến máy móc

## 2. Nội dung bài:

- 2.1. Các nguyên nhân gây tình trạng thừa cân béo phì và phương pháp trị liệu
- 2.2. Kỹ thuật võ kinh lạc có tác dụng làm lưu thông tuần hoàn máu, giúp da đàn hồi tốt hơn
- 2.3. Kỹ thuật thải độc ruột, đào thải cặn bã tích tụ lâu ngày trong ruột ( kem thải độc ruột có tác dụng bổ khí, cho nên khi giảm béo giảm số đo vùng bụng không có cảm giác bị đói )
- 2.4. Kỹ thuật nhuận tràng điều trị táo bón, kích thích nhu động ruột hoạt động tốt hơn để đào thải độc tố
- 2.5. Kỹ thuật căng kinh giúp lưu thông tuần hoàn khí huyết.
- 2.6. Kỹ thuật cắt mỡ làm tan mỡ một cách hiệu quả nhất
- 2.7. Kỹ thuật cố định dạ dày giúp thu nhỏ dạ dày một cách hiệu quả nhất
- 2.8. Kỹ thuật bấm huyết giúp giảm cân giảm mỡ hiệu quả
- 2.9. Kỹ thuật làm săn trong quá trình giảm mỡ giảm cân, da bụng thường bị trùng hơn, nhăn và đen, vì vậy kỹ thuật làm săn da rất quan trọng trong quá trình giảm béo.
- 2.10. Giảm béo chuyên sâu bằng phương pháp hỏa liệu, thông kinh lạc, bấm huyết, thải độc ruột không những đem lại cho mình một thân hình thon gọn thẩm mỹ mà nó còn giúp cải thiện sức khỏe . Đẹp nhưng phải khỏe !

### **Bài 4: Waxing**

Thời gian: 45 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

Hiểu và thực hành thành thạo kỹ thuật Waxing cho khách hàng, mà không bị đau, hay tổn thương da

#### 2. Nội dung bài:

- 2.1. Kỹ thuật waxing mặt
- 2.2. Kỹ thuật waxing nách
- 2.3. Kỹ thuật waxing tay
- 2.4. Kỹ thuật waxing bụng
- 2.5. Kỹ thuật waxing lưng
- 2.6. Kỹ thuật waxing chân
- 2.7. Kỹ thuật waxing bikini

### **Bài 5: Thực hành giảm béo và waxing**

Thời gian: 37 giờ

#### 1. Mục tiêu của bài:

- Thực hành để nâng cao trình độ chuyên môn cho học viên
- Giúp học viên tự tin để làm cho khách hàng, cũng như hiểu bài hơn nữa

#### 2. Nội dung bài:

- 2.1. Thực hành trên mẫu thật liệu trình giảm béo cơ bản và chuyên sâu

2.2. Thực hành trên mẫu thật liệu trình Waxing tại các vùng khác nhau cho mẫu và khách hàng

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học lý thuyết, phòng thực hành
2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính PC, máy chiếu Projector, Ghế Spa, Nồi Waxing, Que gỗ lấy keo waxing, Ga chải ghế, Đai cuốn nóng, Phi Thuyền, Máy Massage đánh tan mỡ
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:
  - Các slide bài giảng, tài liệu hướng dẫn môn học giảm cân, Tài liệu hướng dẫn Waxing, Giáo trình tư vấn chăm sóc khách hàng sau khi giảm cân hoặc Waxing
  - Học cụ: tranh ảnh minh họa, video có liên quan, Dầu Massage, Bùn cứu giảm béo, Keo waxing, Hot Gel, Gel làm săn da
4. Các điều kiện khác;

#### **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

1. Nội dung:
  - Kiến thức:
    - + Hiểu và đưa ra tư vấn cho khách hàng sau các liệu trình giảm béo hoặc Waxing
    - + Biết giữ lại hồ sơ khách hàng để thuận tiện theo dõi
    - + Biết lưu giữ hình ảnh trước sau để so sánh sự khác nhau sau điều trị các liệu trình
    - + Biết chăm sóc sau điều trị giảm béo hoặc Waxing
    - + Hiểu và giải thích được nguyên nhân gây nên béo phì và cách ăn uống lành mạnh
    - + Hiểu và đưa ra tư vấn tốt nhất cho khách hàng về các phương pháp giảm cân phù hợp với tình trạng béo phì của họ
    - + Hiểu và giải thích phương pháp Waxing tẩy lông cho khách
  - Kỹ năng thực hành:
    - + Có thể tư vấn chăm sóc cho khách hàng về liệu pháp giảm cân phù hợp
    - + Có thể xử lý những rủi ro xảy ra trong quá trình làm liệu trình cho khách
    - + Có thể giải thích tư vấn cho khách hàng phòng chống béo phì
    - + Có thể tư vấn và giải thích cho khách liệu pháp waxing tẩy lông bằng tay
    - + Có khả năng thành thạo làm các liệu pháp giảm béo và waxing cho khách
  - Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá trong quá trình học tập đạt các yêu cầu sau:
    - + Có ý thức tự giác, tính kỷ luật cao, tinh thần trách nhiệm trong công việc.



+ Nghiêm túc thực hiện các quy định trong điều trị để phòng chống giảm thiểu rủi ro sau điều trị giảm béo và Waxing.

## 2. Phương pháp đánh giá

- Được đánh giá qua bài viết, kiểm tra vấn đáp trực tiếp hoặc trắc nghiệm tự luận.

- Được đánh giá bằng kiểm tra quá trình thực hiện, qua chất lượng sản phẩm.

- Được đánh giá qua quá trình học tập.

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

### 1. Phạm vi áp dụng mô đun:

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ sơ cấp nghề.

### 2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập của môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Lý thuyết trên lớp kết hợp với thực hành

+ Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào mục tiêu và nội dung của từng bài học, chọn phương pháp giảng dạy phù hợp, đặc biệt quan tâm đến phương pháp dạy học tích cực để sinh viên có thể tham gia xây dựng bài học. Giáo viên chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

+ Sử dụng phương pháp phát vấn.

+ Phân nhóm cho các sinh viên trao đổi với nhau, trình bày theo nhóm

+ Cầm tay chỉ việc và bám sát trong quá trình thực hành

- Đối với người học:

+ Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo qui định

+ Thực hiện các bài tập, bài tập thực hành, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên.

+ Làm các bài kiểm tra định kỳ.

### 3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Giáo trình về Kiến thức về nguyên nhân béo phì và các phương pháp giảm cân

- Giáo trình về an toàn vệ sinh chống lây nhiễm trong quá trình làm giảm béo và waxing tẩy lông

- Giáo trình về các bước chuẩn bị trước khi thực hiện liệu trình giảm béo

- Giáo trình về các kỹ thuật tẩy lông waxing

- Giáo trình về chăm sóc tư vấn khách hàng sau khi thực hiện giảm béo

- Giáo trình về chăm sóc tư vấn khách hàng sau khi thực hiện waxing

- Các tài liệu tham khảo trên mạng:

+ Atlas Bệnh Da Liễu.

+ Các Bệnh Da Liễu Thường Gặp.

- + Giáo Trình Da Liễu Y Hồ Chí Minh.
- + Nghệ Thuật Phục hồi và trẻ hóa làn da – ZEIN E. OBAGI, MD
- + Tài liệu điều trị nám da – BS.CKI Ngô Quốc Hưng
- + Phác đồ điều trị mụn trứng cá – BSCKIL Nguyễn Thanh Hưng
- + Mỹ phẩm và dược phẩm trong chăm sóc da thẩm mỹ - BS Võ Thị Bạch Dương
- + Các hoạt chất thay da sinh học ứng dụng trong da liễu thẩm mỹ - Dược Sĩ: Phạm Minh Hữu Tiến
- + Điều trị nám khoa học – DS: Lê Thị Phương Nga – Nhà xuất bản Lao Động
- + Lê Ngọc Anh và Nguyễn Thị Kim Châu - Quản lý da chuyên nghiệp, Nhà xuất bản Hồng Đức, Năm xuất bản: 2019.
- + Lê Thị Kiều Duyên “Quản lý Da chuyên nghiệp” Trường Cao đẳng Công nghệ Bách khoa Hà Nội, Nhà Xuất bản Thanh Niên, Năm xuất bản: 2020.
- + PGS.TS Huỳnh Văn Bá “Chăm Sóc Da Thẩm Mỹ”, Nhà xuất bản Y học, Năm xuất bản: 2020.