

Інструкції до лабораторних робіт з перукарської справи. Кваліфікація «перукар»

Підготувала викладач Іськович Р.Р.

Тема. Визначення кольору та групи волосся на прядці.

Мета роботи. Навчитися визначати колір волосся, текстуру, пористість та гігроскопічність.
Завдання для роботи.

1. Ознайомитись із змістом теоретичної частини.
2. Розглянути інструкцію з виконання роботи.
3. Виконати роботу самостійно.
4. Оформити звіт.
5. Дати відповіді на контрольні запитання.

Матеріали й обладнання. Зразки прядок волосся різних типів, інструкційні картки по виконанню роботи, фарб карти різних фірм, підручник «Основи перукарської справи», ілюстрації зачісок, конспект.

.Теоретична частина

Групи волосся, їх характеристика.

Волосся - це волокно, як і всі натуральні волокна, волосся має різні характеристики.

Вивчення волосся клієнта перед будь-якою процедурою дозволить діяти відповідно до потреб його волосся.

Зазвичай визначити волосся можна дотиком і при зоровому вивченні. Ступінь тонкості товщими називається *текстурою*. Текстура товстого волосся на дотик подібна на шерсть, середнього волосся - на бавовну, а тонкого - на шовк. Інші терміни, які використовують для описання відчуттів від волосся включають шершаве, подібне на дроти і м'яке. Пошкоджена чи нерівна кутикула може призвести до того, що волосся буде виглядати тьманим чи важко піддаватись обробці. Щоб протестувати волосся на рахунок пошкодження потрібно провести пальцями по поверхні волосини від кінця до корінця - чим більше перепон Ви зустрінете, тим в більшій кількості пошкоджень можете бути впевнені. Додаткове зорове вивчення буде включати вивчення густоти волосся (кількість волоси* 1см²). Густота волосся зазвичай поділяється на нещільну, середню і велику.

Визначивши тип волосся, потрібно знати стан волокна волосся. Стан волосся визначається декількома факторами: пористість, еластичність, гігроскопічність.

Волосся середньої пористості має нормальну здатність вбирати вологу. Таке волосся в хорошому стані і підходить для більшості процедур. *Підвищена пористість* буває у волосся, яке пошкоджене хімічними процедурами чи навколишнім середовищем. Таке волосся знаходиться в поганому стані, тому перш ніж виконувати на ньому якісь хімічні процедури, його потрібно полікувати. *Нерівна пористість* являється комбінацією попередніх типів. Еластичність волосся – це його здатність розтягуватись і набирати попередню форму, не ламаючись. Еластичність також називають пружністю. Волосся з нормальною еластичністю міцне і може приймати попередній стан, блищить. Нормальне сухе волосся здатне розтягуватися на 1/5 своєї довжини. Мокре волосся здатне розтягуватися на 40-50%.

Розрізняють 4 групи волосся за гігроскопічністю:

1. Волосся з нормальною гігроскопічністю.

До нього відноситься здорове непошкоджене і м'яке волосся. Таке волосся вимагає звичайної обробки і часу впливу (дії) барвника.

2. Волосся низької гігроскопічності.

Це тверде, склянисте, часто дуже темне або ж сиве і світле волосся. Відсутність пігменту в останніх двох груп робить волосся твердим і несприятливим до фарбування. Такому волосся за допомогою попередньої обробки треба надати більшої прийнятності.

3. Волосся, яке легко вбирає фарбу.

Це крихке волосся, світле волосся, з природніми локонами, побілілі або посвітлілі від сонця прядки, завите перманентом і пофарбоване волосся. Фарбувати його треба дуже

обережно: фарбу брати одним – двома тонами світліше, а іноді навіть трохи розбивши її. Час дії на таке волосся має бути меншим, ніж на нормальне.

4. Білене або ж знебарвлене волосся вбирає фарбу як губка.

Фарбувати таке волосся потрібно дуже обережно. Застосовувати слід світлі тони фарби, розбавляючи їх на 50 %. Через короткий час дії барвника на волосся треба працювати дуже швидко.

Краса волосся визначається його структурою і кольором, який складається з цілого ряду компонентів. Фахівцям із фарбування волосся необхідно аналізувати колірний тон і окремі його компоненти, визначати глибину і напрямок кольору. Майстрові необхідно знати всі види барвників, які використовуються в перукарнях, правила їх використання, основи хімічних процесів, що відбуваються у волоссі при фарбуванні.

Глибина кольору (рівень)— ступінь яскравості кольору волосся без врахування їх відтінку.

Глибина кольору виражається наступною колірною гаммою:

- 1) чорний,
- 2) темно-коричневий,
- 3) коричневий,
- 4) світло-коричневий,
- 5) темно-русявий,
- 6) русявий,
- 7) світло-русявий,
- 8) темний блондин,
- 9) блондин,
- 10) яскравий-блондин.

Глибина кольору залежить від пігменту (меланіну), що міститься у волоссі. Меланін — це забарвлююча речовина, що міститься в корковому шарі волосся. Тип меланіну, його розмір і кількість визначають колірну гамму глибини кольору від найсвітлішого до чорного. Пігменти бувають двох видів: гранульовані (зернисті) і розсіяні (дифузні). В залежності від співвідношень цих видів пігменту, від їх інтенсивності і кількості бульбашок повітря, і утворюється той чи інший колір волосся. Причому волосся ніколи не буває синім, жовтим чи червоним, тобто натуральний колір - це завжди результат змішування. Утворюється пігмент в корені волосини. На дні волосяного фолікулу є пігментоутворюючі клітини під назвою *меланоцити*. Вони продукують маленькі, овальні структури, які називаються *меланосоми*. Меланосоми - це протеїнова оболонка, яка оточена пігментами, що називають *меланін*. В результаті меланін влаштовується в протеїновий кератин клітини, доки волосина росте. Розповсюджується він нерівномірно - чим ближче до зовнішнього шару волосини, тим менше фарбуючих речовин; в кутикулі їх майже немає. В темному волоссі пігменту більше, ніж в світлому.

Гранульований пігмент дає забарвлення волосині від чорного до бурого. Чорно-ко меланін називається *емеланіном*.

Гранули меланіну видовженої форми і надають волоссю темного кольору. Чим їх м(світліший колір (чорний -^коричневий ->блондин).

Гранули меланіну круглої чи овальної форми надають волоссю рудого відтінку.

Поєднання меланіну круглої і овальної форми дає волоссю рудий колір.

Поєднання подовжених з овальними і круглими дає рудувато-коричневого відтінку.

При поєднанні подовжених з невеликою кількістю круглих гранул волосся буде чорн рудуватим відтінком.

Розсіяні пігменти розподілені в клітині рівномірно і дають колір від червоного до Червоно-жовтий меланін називають *феомеланіном*.

Залишившись без натурального пігменту, волосся стає безколірним і сивим. А кольору воно втрачає еластичність, яку їм надавав меланін.

Щоб визначити глибину кольору прядку потрібно відвести трохи в сторону від г природному освітленні, але щоб не проходив прямий сонячний промінь. Мокре

волосся виглядає темніше, ніж є насправді.

Напрямок кольору (тон)— це переважання якого-небудь відтінку в кольорі Напрямок виражається наступною колірною гаммою:

- 1) попелястий,
- 2) фіолетовий,
- 3) золотистий,
- 4) рудий,
- 5) червоний,
- 6) махаон,
- 7) коричневий

Існує поняття інтенсивність - це сила тону. Вона буває м'яка, сильна і середня.

Інструкція для виконання роботи

1. Ознайомитися з матеріалом теоретичної частини.
2. Розглянути роздані зразки прядок волосся.
4. Визначити якість, структуру , колір волосся розданих зразків.
5. Записати обґрунтування.
6. Виконати запропоновані завдання.
7. Оформити звіт.

Практична частина

1. Визначте тип і розподіл волосся свого клієнта.
2. Визначте стан волосся клієнта.
3. Визначте рівень на напрямок кольору волосся свого клієнта
4. Записати обґрунтування.

Запитання для самоконтролю:

1. Від чого залежить вибір препарату для хімічної завивки?
2. Від чого залежить час витримки хімічного препарату на волоссі?
3. Назвіть методи нанесення препаратів для хімічної завивки на волосся.
4. Перерахуйте правила накручування волосся на коклюшки.
5. Назвіть причини невдалої хімічної завивки.
6. Що таке «нейтралізація», для чого її необхідно виконувати після хімічної завивки?

Тема. **Схеми накручування волосся на звичайні коклюшки.**

Визначення терміну витримки.

Мета роботи. Навчитися розробляти схеми накручування волосся на звичайні коклюшки та графічно замальовувати їх.

Завдання для роботи.

1. Ознайомитись із змістом теоретичної частини.
2. Розглянути інструкцію з виконання роботи.
3. Виконати роботу самостійно.
4. Оформити звіт.
5. Замалювати практичне завдання.
6. Дати відповіді на контрольні запитання.

Матеріали й обладнання. Зразки моделей жіночих стрижок, засоби для виконання хімічної завивки, звичайні класичні коклюшки, зразки прядок волосся різних типів, підручник «Основи перукарської справи», конспект.

Теоретична частина

Правила накручування волосся на коклюшки:

- ширина пасма дорівнює ширині робочої поверхні коклюшки;
- товщина пасма, як правило, дорівнює діаметру коклюшки;
- відтяжка пасма виконується «від себе», при цьому забезпечується максимальне піднімання кореня. Інколи об'єм не потрібний, наприклад при широкому обличчі. Тоді відтяжка пасма може бути виконана по-різному на тім'яній і бічних зонах;
- пасмо накручується на коклюшку рівно, з хорошим натягненням. Волосся повинне розташовуватися на коклюшці, немов нитки на катушці. Не слід, проте, перетягувати пасмо, оскільки це може викликати у клієнтки головний біль;
- накрутка виконується на зволожених препаратом або водою волосся, що дозволяє якісно виконати натягнення пасма. Від цього надалі залежить якість завитка;
- гумка не повинна перетягувати основу пасма. Це може привести до обломів волосини. Для закріплення коклюшки доцільно використовувати пластмасові шпаги;
- при накручуванні раніше забарвленого, пористого або пошкодженого волосся рекомендують зволожувати їх захисним спреєм;
- слід пам'ятати, що біля краєвої лінії росту волосся на шиї найхолодніша зона. Тому можливе вживання коклюшок меншого діаметру;
- для кращого прокручування кінчиків пасма можна використовувати спеціальний папір.

Необхідно врахувати, що на вибір діаметру коклюшок впливає майбутня укладка. Якщо клієнтка вважає за краще використовувати для цього фен, то завивка не має бути крутою і дрібною — таке волосся важко випрямляти і витягувати феном. Якщо ж клієнтка віддає перевагу бігуді, то локон може бути достатньо пружним. Якщо ж завивка робиться як самостійне укладання (наприклад, на довге волосся), то завиток має бути пружним і правильним. Слід пояснити клієнтці з довгим волоссям, що завиток витягується під власним тягарем, тому волосся не варто сушити феном або застосовувати для формування локонів насадку у вигляді дифузора. Висушуючи волосся природним чином, можна час від часу їх злегка піднімати і стискувати, формуючи завиток руками. Аби волосся не розпушувалося, а лежало красивими локонами, потрібно на вологі пасма нанести мус або гель, причесати

гребінцем з крупними зубами. Не можна користуватися гребінцем з дрібними зубами — волосся знов розпрямиться.

Вибір розміру коклюшок

Вибір розміру коклюшок залежить від бажання клієнта і характеристики волосся. Потрібні кількість хвиль, локонів і пишнота волосся визначаються майстром і клієнтом в попередній бесіді. Вигляд майбутньої зачіски визначається розміром використовуваних коклюшок, їх кількістю і схемою розміщення на голові.

При виборі розміру коклюшок необхідно враховувати довжину волосся, їх пружність і текстуру. Найважливішою характеристикою в даному випадку є текстура волосся.

Волосся з грубою текстурою і хорошою пружністю ділять на дрібні пасма і використовують крупні коклюшки.

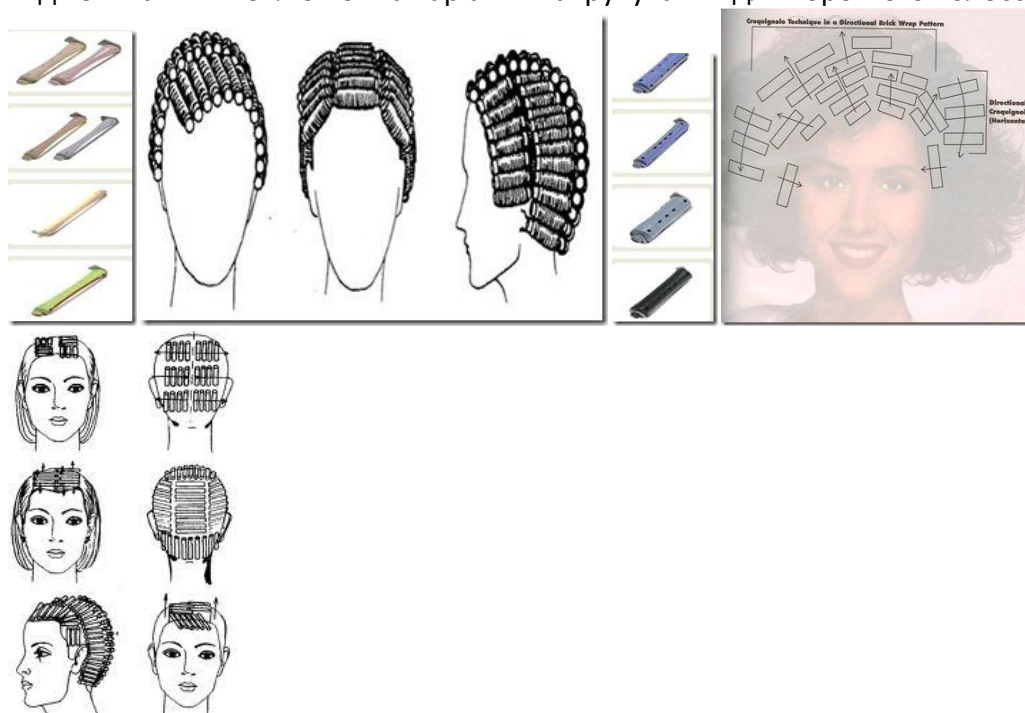
Середнє по жорсткості і пружності волосся ділять на середні пасма; коклюшки також вибирають середнього розміру.

Тонке волосся з поганою пружністю ділять на дрібні пасма; коклюшки використовують маленьких і середніх розмірів.

Для виконання завивки в потиличній частині голови волосся ділять на дуже дрібні пасма і використовують найбільш дрібні коклюшки.

Довге волосся ділять на дуже дрібні пасма, накручують рівно і як можна ближче до голови.

Види звичайних коклюшок та варіанти накручування для короткого волосся.



Залежність часу витримки препарату від структури волосся.

Структура волосся	Час витримки на волоссі, хв.	
	без додаткового тепла	під апаратом
звичайне тонке волосся	15-20	7-10
сухе тонке волосся	15-20	5-8
жирне тонке волосся	15-25	10
звичайне волосся середньої жорсткості	20-25	12
сухе волосся середньої жорсткості	20	10
жирне волосся середньої жорсткості	25-30	10-12
звичайне жорстке волосся	20-25	10-12
сухе жорстке волосся	20	10
жирне жорстке волосся	30	12-15

Структура волосся	Час витримки на волоссі, хв.	
	без додаткового тепла	під апаратом
слабо знебарвлене і первинно пофарбоване волосся	10-15	5-7
слабо знебарвлене і багаторазово пофарбоване волосся	7-8	5

Інструкція для виконання роботи

1. Ознайомитися з матеріалом теоретичної частини.
2. Розглянути зображення стрижки та проаналізувати зміну довжини волосся в кожній її частині. Продумати, який метод накручування волосся на коклюшки доцільно використати в даному випадку.
3. Замалювати отримані результати.
4. Визначити якість, структуру волосся розданих зразків.
5. Визначити і обґрунтувати час витримки препарату для розданих зразків прядок. Записати обґрунтування.
6. Виконати запропоновані завдання.
7. Оформити звіт.

Практична частина

1. Розглянути стрижки, проаналізувати можливість виконання різних способів **накручування**.
2. Графічно замалювати схему розміщення коклюшок та кінцевий результат завивки.
3. Зробити інструкційну картку до виконання хімічної завивки.



Запитання для самоконтролю:

1. Від чого залежить вибір препарату для хімічної завивки?
2. Від чого залежить час витримки хімічного препарату на волоссі?
3. Назвіть методи нанесення препаратів для хімічної завивки на волосся.
4. Перерахуйте правила накручування волосся на коклюшки.
5. Назвіть причини невдалої хімічної завивки.
6. Що таке «нейтралізація», для чого її необхідно виконувати після хімічної завивки?

Тема. **Розробка схем класичних стрижок.**

Мета роботи. Навчитися розробляти схеми класичних стрижок та графічно замальовувати їх.

Завдання для роботи.

1. Ознайомитись із змістом теоретичної частини.
2. Розглянути інструкцію з виконання роботи.
3. Виконати роботу самостійно.
4. Оформити звіт.
5. Замалювати практичне завдання.
6. Дати відповіді на контрольні запитання.

Матеріали й обладнання. Зразки моделей чоловічих та жіночих класичних стрижок, схеми стрижок та умовних позначень.

Теоретична частина

Стрижка — це операція вкорочення волосся. Вона є основою будь — якої зачіски. Одна стрижка відрізняється від іншої фасоном.

Фасон — це форма зачіски, яку має виконати майстер у процесі роботи. Це конкретна кінцева ціль, якої досягають з застосуванням тих чи інших операцій чи методів стрижки.

При стрижці майстер враховує:

1. індивідуальні особливості клієнта (форму голови, обличчя, шиї, якість волосся та інше);
2. бажання клієнта;
3. професію, характер, стиль;
4. вік;
5. напрям моди.

Є дві класифікації стрижок.

За методами виконання розрізняють стрижки:

— симетричні; — асиметричні; — комбіновані.

За іншою класифікацією є два види стрижки:

- контрастна (силуетна, що характеризується різкими переходами у довжині волосся);
- неконтрастна (рівномірна, коли всі переходи затушовуються).

Два методи обробки волосся:

Саваш — стрижка із зовнішнього боку руки (над пальцями);

Сессун — стрижка із внутрішнього боку долоні.

Три види зрізів:

1. ковзаючий; 2. цілеспрямоване врізання; 3. зубці пилки; 4. прямий (тупий) зріз.

Два положення ножиць при стрижці:

— робоче; — неробоче.

Операції стрижки: *тушування; зведення волосся нанівець; градування; димчастий перехід; філірування; окантовування; майданчик; стрижка на пальцях; стрижка машинкою, шліфування.*

Вся волосиста частина голови називається **волоссяним покривом**, який закінчується крайовою лінією росту волосся.

Волоссяний покрив умовно ділиться на зони з допомогою проділів. Є *два основних проділи*:

основний вертикальний, що проходить від середини лоба через маківку і ділить волоссяний покрив на ліву і праву частини;

основний горизонтальний, що проходить від найвищої точки одного вуха до найвищої точки другого через маківку і ділить волосяний покрив на фронтальну і потиличну зони.

Всі інші проділи проводять паралельно до цих двох чи під певними кутами. Прядки, що відділяються проділами, паралельними до двох основних, теж називають вертикальними чи горизонтальними.

Стрижка “напівбокс” Особливість цієї стрижки в тому, що волосяний покрив ділиться умовно на 2 частини. Умовна лінія поділу проводиться трохи вище верхньої частини вуха і опускається вниз до потиличного бугра овально. Нижню частину стрижуть зведенням волосся нанівець ножицями або машинкою № 1, №2. Верхню - стрижуть на пальцях або машинкою №3, № 4. Лінія переходу між зонами затушовується. Виконують окантування.

Стрижка “бокс”.. При стрижці “бокс” волосся повинне бути набагато коротше, ніж при “напівбоксі”. Лінія поділу проходить по всій окружності голови, горизонтально від скроневих виступів, по найбільш опуклих місцях. Нижня зона стрижеться зведенням волосся нанівець ножицями чи машинкою №0, 1. Верхня зона стрижеться на пальцях або машинками №2, 3. Лінію переходу затушовують. При цьому важлива густина і колір волосся. Чим густіше і темніше волосся, тим ширша смуга переходу від 5 см. при найтемнішому волоссі до 2 – 3 см при світлому.

Полька. Характеризується більшою різноманітністю довжини волосся. На нижньопотиличній зоні зводять волосся нанівець. Межа цієї зони проходить приблизно на рівні мочок вух, які служать орієнтиром. Зведення волосся нанівець виконують машинкою №1 чи ножицями. Верхню зону стрижуть на пальцях і філірують, при цьому можлива різна довжина волосся. При повній “польці”, наприклад довжина прядок від лоба може сягати потилиці. Лінію переходу затушовують. Чим коротше зістрижене верхнє волосся, тим вище тушування. Окантування скронь довільне, потилицю не окантовують.

“Канадка”. Ця стрижка характеризується майже однаковою довжиною волосся на всіх зонах волосяного покриву голови. Волосся стрижеться на пальцях. Середня довжина 4-5 см. Далі проводиться уточнююча стрижка, філірування. Традиційно машинка використовується хіба що для окантування, але останнім часом прийнято волосся нижньопотиличної зони трохи стушовувати ножицями чи високим номером машинки. По крайовій лінії росту волосся у всіх зонах повинно бути чітке окантування. Окантування скронь і потилиці найчастіше прямокутне.

«Гарсон» Волосся на нижньоскроневих та нижньопотиличній зонах стрижеться дуже коротко, в окремих випадках зведенням нанівець. На верхньопотиличній, тім'яній та верхньоскроневих зонах довжина прядок збільшується; стрижуть на пальцях. Стрижка проводиться по вертикальних прядках, контрольна прядка знаходиться по основному вертикальному проділу. Рекомендується починати стрижку з нижньопотиличної зони, поступово піднімаючись до тім'яної і скроневих. Крайні прядки біля обличчя стрижуть з відтяжкою до обличчя. Далі проводять уточнюючу стрижку і філірування по тій же схемі, що й стрижку. В останню чергу окантовують: на потиличній зоні найчастіше овально, на скронях “мисом”. Біля вуха можливі 3 варіанти зрізу: – за вушною раковиною; – посередині вуха; чи злегка відкривати мочку вуха. Це залежить від форми вух, віку, бажання клієнта.

Сессун. Волосяний покрив розділяють на 4 зони двома основними проділами. Прядки волосся в кожній зоні збираються в пучки, скручуються джгутами і закріплюються затискачами. Паралельно крайовій лінії росту волосся відділяють прядку, розчісують за ростом і виконують окантування довільно. Ця прядка **контрольна(КП)**. Напрямок стрижки цієї прядки і всіх наступних від середини лобу по колу до середини шиї почергово з правого, потім з лівого боку. Паралельно КП у всіх зонах відділяють наступну прядку, вичісують до попередньої і стрижуть на її рівні під кутом 10-15°. Третю прядку вичісують паралельно до попередньої, починаючи з неї можливі 3 варіанти стрижки:

1. цю прядку і всі наступні стрижуть під кутом 10-15° із збільшенням довжини прядки на 1-2 мм;

2. під кутом 10-15° із зменшенням довжини прядки на 1-2 мм;
3. без зміни довжини але із збільшенням кута градування з 10° до 45°.

Так стрижуть до маківки. Філірування не рекомендується. Допускається філірування кінців. Можна стригти почергово фронтальну, а тоді потиличну зону.

“Каскад” Ця стрижка виконується на напівдовгому хвилястому волоссі чи волоссі після хімічної завивки. Форму зачіски створює ступінчаста стрижка, що дозволяє здійснювати певний перехід об'ємів від більш об'ємної форми зачіски в тім'яній і потиличній зоні до полегшеної форми біля плечей. Довжина волосся до плеча і нижче. Стрижка виконується на чистому вологому волоссі. На тім'яній ділянці чи маківці задається КП розміром 1,5×1,5 см і довжиною 5-8 см. Відтяжка 90° лише для КП. Решта волосся щільно підтягується до КП. і зрізується до її довжини. Можна стригти по секторам, між радіальними проділами, по горизонтальним прядкам підтягуючи і зрізуючи їх до довжини КП. Можливе також почергове оформлення тім'яної, скроневих і потиличної зони. Основна операція стрижки – стрижка на пальцях. Окантування виходить автоматично, але якщо воно не задовольняє майстра чи клієнта, то можна волосся фронтальної зони вичесати до обличчя і виконати додаткове окантування у формі напіврозкритої підкови. В результаті стрижки найкоротше волосся отримують в області КП. Кругом КП по колу волосся однієї довжини, а по радіусам – різної. Чим далі коло від КП, тим довше волосся.

“ Пряме каре” Ця стрижка рекомендується лише для прямого волосся будь-якої густоти. Довжина волосся до плечей. Обов'язкова правильна форма плечей. Весь волоссяний покрив розділяється основним вертикальним проділом на дві зони. Волосся кожної зони збирають у пучки, скручують в джгути і закріплюють затискачами. По крайовій лінії росту волосся біля шиї виділяють прядку, розчісують за ростом і окантовують чітким горизонтальним зрізом, попередньо визначивши лінію каре. Ця прядка є КП. Паралельно до неї відділяють наступну, вичісують до попередньої. Починаючи з цієї всі наступні прядки можна стригти по двох варіантах:

1. під кутом 10-15° із збільшенням довжини прядки на 1-2 мм;
2. на тому самому рівні з відтяжкою 0.

Так методом накладання прядки на прядку стрижуть до рівня верха вуха чи всю потиличну зону. Далі визначають місце розташування проділу. Горизонтальним проділом, що проходить на рівні верху вуха відділяють прядку скроневої зони і вичісують за ростом волосся. Її окантовують, продовжуючи лінію окантування потиличної зони. Так, відділяючи прядки горизонтальними проділами, стрижуть скроневі і потиличну зони, піднімаючись до проділу на тімені. Виконують перевірку симетричності стрижки, вичісуючи волосся в різних напрямках. За бажанням клієнта можна оформити чубчик. Традиційно це роблять методом накладання прядки на прядку. Він може складатися з однієї чи декількох прядок. Окантовування відбувається автоматично. Звичайне філірування не рекомендовано, хіба що філірування кінців.

Інструкція для виконання роботи

1. Ознайомтеся з матеріалом теоретичної частини.
2. Розгляньте зображення стрижки та проаналізуйте зміну довжини волосся в кожній її частині.
3. Замалюйте отримані результати.
4. Виконайте запропоновані завдання.
5. Оформіть звіт.

Практична частина

1. Розгляньте стрижки, проаналізуйте вид стрижки.
2. Графічно замалюйте схему стрижки з позначенням контрольної(их) прядок та кута відтяжки.
3. Зробіть інструкційну картку до стрижки.

Варіант1



Варіант2



Варіант3



Варіант4



Варіант5



Запитання для самоконтролю:

1. Як довжина прядки залежить від кута відтяжки?
2. В яких випадках використовують прямий зріз?
3. Коли використовують зовнішній зріз?
4. Що таке моделюючі стрижки?
5. Від чого залежить форма стрижки потиличної зони?