

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению самостоятельной работы по профессиональному
модулю

ПМ 04. Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист
по педикюру

43.02.12 Технология эстетических услуг

2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК дисциплин швейного
профиля и парикмахерского искусства

Председатель П(Ц)К Н.В. Винокурова /
Протокол № 9 от «10» 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Н.П. Житомирова /
«25» 05 2021 г.

Составитель: Загайнова А.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Винокурова Н.В, председатель ПЦК, преподаватель ГБПОУ Республики
Марий Эл «ЙОТСТ»

Введение

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой по профессиональному модулю *ПМ 04. Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру* для студентов специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг. Объем самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану специальности (утв. директором ЙОТСТ, директором ЙОТК 13.05.2019 года). Программа предназначена для реализации требований ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по данной специальности среднего профессионального образования и является единой для всех форм обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт	<p>Предоставление типовых эстетико-технологических процессов услуг маникюра, педикюра.</p> <p>Подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов.</p> <p>Анализ состояния кожи потребителя и заполнения диагностических карт, проведения контроля безопасности и подготовки контактной зоны для оказания услуг.</p> <p>Определение и подбор по согласованию с клиентом способа выполнения комплекса услуг.</p> <p>Подбор профессиональных средств для выполнения услуг.</p> <p>Формирования комплекса услуг и выполнения в технологической последовательности.</p> <p>Выполнение художественного оформления ногтей с использованием разных техник и материалов.</p> <p>Консультирование потребителей по домашнему профилактическому уходу.</p>
уметь	<p>Рационально организовывать рабочее место, соблюдать правила санитарии и гигиены, требования безопасности.</p> <p>Проводить дезинфекцию и стерилизацию инструментов и расходных материалов.</p> <p>Проводить санитарно-гигиеническую обработку рабочего места.</p> <p>Обеспечивать инфекционную безопасность потребителя и мастера при оказании услуг.</p> <p>Использовать оборудование, аппаратуру, приспособления, инструменты в соответствии с правилами эксплуатации и технологией выполнения.</p> <p>Применять технику массажа кистей рук и стоп.</p> <p>Применять различные техники выполнения современных видов маникюра.</p> <p>Применять разные техники покрытия ногтей лаком, профессиональными искусственными материалами, правила их снятия.</p> <p>Обсуждать с клиентом качество выполненной услуги.</p> <p>Использовать косметические расходные материалы в соответствии с инструкцией применения.</p>
знать	<p>Владение психологией общения и профессиональной этикой.</p> <p>Знать правила, современные формы и методы обслуживания потребителя.</p> <p>Правила использования и эксплуатации оборудования, аппаратуры, приспособлений и инструментов.</p> <p>Правила использования, нормы расхода косметических, расходных материалов, моющих и дезинфицирующих средств.</p>

	<p>Правила сбора и утилизации отходов производства услуг.</p> <p>Анатомию и физиологию костно-мышечного аппарата кистей рук, стоп; кожи и ее придатков, основные признаки повреждения кожи и деформации ногтей, причины их возникновения и меры по предотвращению и профилактике.</p> <p>Перечень показаний и противопоказаний к услуге.</p> <p>Технику гигиенического массажа кистей рук и ног.</p> <p>Технологию выполнения процедур маникюра и педикюра.</p> <p>Технику покрытия ногтей лаком, современные техники долговременного покрытия ногтей профессиональными искусственными материалами, правила их снятия.</p> <p>Правила оказания первой помощи, санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги.</p>
--	--

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 4	Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру
ПК 4.1.	Выполнять работы по профессии Специалист по маникюру
ПК 4.2.	Выполнять работы по профессии Специалист по педикюру

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 является важной неотъемлемой частью изучения профессионального модуля ПМ 04. Выполнение работ профессиям Специалист по маникюру, Специалист по педикюру. Она направлена на выработку умения самостоятельного применения знаний и навыков специалистов по маникюру и педикюру.

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ВРЕМЕНИ НА ВСРС

Распределение времени на выполнение самостоятельной работы студентами осуществляется согласно программе дисциплины равномерно по занятиям. Результаты распределения времени на внеаудиторную самостоятельную работу представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение времени на ВСР

№ п/п	Наименование самостоятельной работы	Время на выполнение (час)
	МДК. 04.01. Технология маникюра	18
1.	Реферат на тему: а) «Инфекционные болезни ногтей» - (название, краткая характеристика, фото, методы лечения) б) «Неинфекционные болезни ногтей» - (фото, название, краткая характеристика, методы лечения)	3
2.	Ознакомление с СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" (пункты соответствующие маникюрному кабинету).	1
3.	Написание конспекта по теме «Техника выполнения массажа рук»	1
4.	Подготовка презентации на тему: «Модные тенденции в маникюре»	2
5.	Реферат на тему: «Особенности выполнения детского маникюра»	3
6.	Реферат на тему: «Особенности выполнения мужского маникюра».	3
7.	Реферат на тему «Особенности выполнения маникюра для людей с диабетом»	3
8.	Подготовка презентации на тему «Гель-лаки – плюсы и минусы».	1
	МДК. 04.02. Технология педикюра	20
1.	Реферат на тему : Мужской педикюр (классический и аппаратный)	2
2.	Реферат на тему: Беременная в кабинете педикюра	2
3.	Выполнить коллаж дизайнов по педикюру	4
4.	Реферат на тему: Комбинированный педикюр	2
5.	Презентация на тему: Модные тенденции в педикюре	3
6.	Реферат на тему: Обслуживание пожилого клиента	2
7.	Реферат на тему «Диабетическая стопа»	3
8.	Презентация косметики для СПА педикюра	2
	Итого:	38

2. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Задания к выполнению самостоятельных работ

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;
- в зависимости от вида самостоятельной работы представить преподавателю отчет в виде письменной работы или результирующего файла на внешнем носителе;
- 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 каждом подразделе.

2.2. Подготовка докладов, рефератов, презентаций.

Доклады, рефераты, презентации, композиции 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 докладами, рефератами, презентациями способствует формированию у студентов общих и профессиональных компетенций.

2.2.1 Подготовка рефератов.

Требования к оформлению реферата и доклада:

- размер бумаги стандартного формата А 4 (210 x 297 мм);
- поля: левое – 30 мм, верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм;
- ориентация: книжная;
- шрифт: Times New Roman;
- кегль : - 14 пт в основном тексте , 12 пт в сносках, таблицах;
- междустрочный интервал: полуторный в основном тексте, одинарный в подстрочных сносках, многострочных заголовках (подзаголовках), громоздких таблицах;
- расстановка переносов – автоматическая;
- форматирование основного текста и ссылок – в параметре «по ширине»;
- цвет шрифта – черный (Авто);
- красная строка – 1,5 см.

Оформление реферата/доклада

При нумерации страниц реферата /доклада выполняются следующие требования:

Страницы текста нумеруют арабскими цифрами внизу справа. По всему тексту соблюдается сквозная нумерация. Номер титульного листа **не проставляется**, но включается в общую нумерацию. Нумерация начинается с «**ВВЕДЕНИЕ**», страница № 3.

Нумерация страниц производится последовательно, включая введение, пункты и подпункты, заключение, список использованной литературы.

Страницы приложений не нумеруются.

Заголовки должны соответствовать следующим требованиям:

Все структурные элементы работы: ВВЕДЕНИЕ, ГЛАВЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСТОЧНИКОВ, ПРИЛОЖЕНИЯ должны начинаться с новой страницы.

Заголовки структурных элементов печатают **ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ (полуужирное начертание)** и выравниваются по левому краю. Точки в конце заголовков не ставятся, заголовки не подчеркиваются. Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один междустрочный интервал. Переносы слов во всех заголовках **не допускаются**.

Оформление глав и параграфов.

Каждая глава начинается с новой страницы. Расстояние между ПУНКТАМИ и подпунктами должно быть равно 3 интервалам.

Расстояние между названием подпункта и последующим текстом должно быть равно 1,5 интервала. Заголовки подпунктов пишутся строчными буквами (первая заглавная), **полуужирное начертание** и выравниваются по левому краю. Если пункт или подпункт включает несколько предложений, их разделяют точкой.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(3 интервала, нажатие 2 раза enter)

1.1. История возникновения образа модели 50-х годов

(1,5 интервала, нажатие 1 раз enter)

Текст текст текст

Содержание – это отображение структуры реферата в виде списка, включающего: введение, названия пунктов и подпунктов, заключение, список использованной литературы, приложения. Слово «СОДЕРЖАНИЕ» пишется по центру прописными (заглавными) буквами.

Создание оглавления в реферате осуществляется автоматически.

При создании оглавления для формирования его структуры необходимо каждому пункту и подпункту присвоить нужный стиль.

В реферате два уровня для создания заголовков (1-й уровень - Введение, пункты, заключение, список использованной литературы, приложения; 2-уровень – подпункты).

Для автоматического создания оглавления необходимо:

Установить курсор в место вставки оглавления (после титульного листа перед текстом работы).

Ввести команду **Вставка - Ссылка - Оглавление и указатели**.

В диалоговом окне на вкладке **Оглавление** выбрать нужный формат оглавления и ввести необходимые параметры. Чтобы в оглавлении присутствовали номера страниц, можно установить флажок - **Показать номера страниц**.

Установите флажок **Номера страниц** по правому краю, чтобы выровнять номера страниц вправо.

Если этот флажок установлен, то доступен раскрывающийся список **Заполнитель**.

Выделите стиль заполнителя пространства между заголовком и номером страницы в оглавлении. Это могут быть точки, дефисы, сплошная линия или заполнитель может отсутствовать.

Нажмите кнопку **ОК**. Word заново разобьет документ на страницы и соберет оглавление.

Чтобы **обновить оглавление** по усмотрению пользователя, нужно установить курсор внутри оглавления и нажать клавишу F9.

Для удаления оглавления нужно его выделить и нажать клавишу Del.

Оформление табличного материала. Все таблицы, если их несколько, нумеруются арабскими цифрами, без указания знака номера, в пределах пункта. Номер размещают в правом верхнем углу над заголовком таблицы после слова "Таблица...", например, Таблица 1, Таблица 2.

При выполнении таблиц соблюдаются следующие требования:

- название таблицы помещают над таблицей слева, в одну строку с ее номером через тире;

- в конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставятся.

Таблица выполняется на одной странице. Если таблица не умещается на одной странице, она выносится в приложение. Если шапка таблицы громоздкая, допускается ее не повторять. В этом случае пронумеровывают столбцы и повторяют их нумерацию на следующих страницах, с написанием пометки «Продолжение таблицы 1», заголовок таблицы не повторяют. В таблице не должно быть пустых граф. Если цифровые или иные данные в графе не приводятся, то ставится тире. Все приводимые в таблице данные должны быть достоверны, однородны и сопоставимы.

Шрифт громоздкой таблицы может быть уменьшен до 12 размера и в данном случае так же употребляется одинарный абзац.

Таблица 1 - Объем документооборота за I квартал 2014 год

Документы	Количество документов		Всего
	Подлинники	Тираж	
поступающие	435	158	593
отправляемые	517	216	733
внутренние	154	68	222
Итого	1106	442	1548

Оформление иллюстраций. Иллюстрации (рисунки, графики, диаграммы, эскизы, чертежи и т.д.) располагаются непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице (Рис.1). Все иллюстрации должны быть пронумерованы (внизу, по центру). Нумерация сквозная, т.е. через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется. Например:



Рисунок 1. Модный маникюр весна-лето 2014

Аналогично оформляются и другие виды иллюстративного материала, такие как диаграмма, схема, график, **фотография** и т.д. Иллюстрация выполняется на одной странице.



Рисунок 2. Ногти в различных странах мира

Ссылки по тексту на рисунки и таблицы оформляются: (Рис.1) и (Табл.1).

Таблицы, схемы и рисунки, занимающие страницу и более, помещают в приложение, а небольшие - на страницах работы.

Оформление списка литературы и источников.

Литература по теме может быть подобрана студентом самостоятельно при помощи каталогов, картотек и библиографических указателей библиотек. Актуальность приведенных источников должна составлять не более 5 лет начиная от текущего года.

В качестве литературы можно указывать документы, найденные с помощью поисковых систем Интернет, а также СПС «Консультант» и «Гарант» и др.

Ссылки на источник

В тексте реферата ссылки оформляются следующим образом: [6, с.15]: первая цифра (6) означает номер расположения данного документа в списке использованных источников, а вторая (с.15) – на какой странице находится данный материал. Пример:

История маникюра насчитывает уже более чем 3000 лет. С латинского «manus» (рука) и «cure» (ухаживать) обозначает - «уход за руками». [1, с.25].

Список источников должен охватывать **не менее 15-20 различных материалов по изученной теме за последние 5 лет издания.**

Все источники, приведенные в списке, располагаются в едином алфавитном порядке.

Оформление приложений.

Приложения оформляются с указанием слов **Приложение 1, Приложение 2, ...**, с новой страницы, с выравниванием по правому краю, полужирное начертание, кегль 14.

Далее по центру через 1,5 интервала прописными (заглавными) буквами указывается название приложения, кегль 14, полужирное начертание, выравнивание по центру.

Далее через 1,5 интервала следует содержимое приложения.

В оглавлении (содержании) отражается только запись «**Приложение п**».

2.2.2 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 нечитательными, внимание аудитории рассеивается, и материал плохо воспринимается.

Примерные критерии оценки презентации, выполненной на «отлично».

Критерии оценивания	Показатели оценки
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 кадра5. Анимация присутствует только в тех местах, где она уместна и усиливает эффект восприятия текстовой части информации6. Звуковой фон соответствует единой концепции и усиливает эффект восприятия текстовой части информации7. Размер шрифта оптимальный Все ссылки работают
II. Содержание и структура	<ol style="list-style-type: none">1. Содержание является строго научным2. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации3. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют

	<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

2.2.3 Ознакомление с нормативными документами

Ознакомиться с санитарными правилами СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" можно в системе ГАРАНТ, пройдя по ссылке: <http://base.garant.ru/400163274/#ixzz6xuNpMLZz>

При ознакомлении с текстом документа Вы должны найти ответы на следующие вопросы:

1. Требования к расположению помещения
2. Нормы Роспотребнадзора по устройству салонов красоты, парикмахерских, маникюрных студий
3. Водоснабжение, микроклимат и искусственное освещение
4. Требования к санитарно-гигиеническим условиям, стерилизация и обработка инструмента
5. Производственный контроль
6. Требования к мастеру для осуществления деятельности
7. Уведомление и разрешение Роспотребнадзора для маникюрного салона и салона красоты

При необходимости - сделать записи в тетради.

2.2.4 Создание коллажа дизайна по педикюру

Коллаж (от фр. coller — приклеивание) — это создание композиции из разнородных элементов. В более узком смысле, коллаж – это оригинальное изображение из нескольких или множества фотографий и картинок.

Как правило, существует два основных способа создания таких работ. При выборе первого вам понадобится большой лист, на котором далее будут размещены все элементы коллажа, клей, ножницы и материалы, из которых вы планируете делать коллаж:

фотографии, журналы, газеты и т.д. В одной работе могут сочетаться самые разнообразные материалы — внешний вид коллажа может быть ограничен только вашей фантазией.

Всё, что вам потребуется для создания коллажа в случае выбора второго способа — это компьютер, материалы для работы и специализированная программа. Отметим, что в роли исходников для коллажа могут выступить абсолютно любые изображения с вашего ПК или телефона. Воспользоваться можно любой бесплатной программой для создания коллажа. Примеры таких программ можно увидеть, пройдя по ссылкам:

<https://collageonline.ru/>

<https://avatan.ru/pages/collage>

<https://fotoram.io/collage/ru>

<https://www.fotor.com/ru/collage/>

Пример коллажа дизайнов по педикюру



После того как Вы создали коллаж в программе, необходимо его сохранить и распечатать на листе формата А4, подписав сверху по центру

«Коллаж дизайнов по педикюру»

Выполнил(а): Фамилия И.О., студент(ка) гр. _____

Литература

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. N 44 "Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг"
2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 414 с.
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 499 с.
4. Остроумова, Е. Б. Основы косметологии. Макияж: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Б. Остроумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 180 с.
5. Урбанский, А. С. Основы косметологии: массаж и диетология: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. С. Урбанский, Н. Г. Коновалова, С. Ю. Рудник. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 154 с.

Интернет-ресурсы:

6. <http://o-manikure.ru/> Всё о маникюре, педикюре, и дизайне ногтей.
7. <http://moi-manikur.ru/> Маникюр на дому от Танюши.
8. <http://master-manicura.com/> Мастер маникюра.
9. <http://www.lady-nail.com/> Маникюр - педикюр - дизайн ногтей.
10. <http://www.narasti-nogti.ru/> Наращивание ногтей - всё о ногтях, маникюре, педикюре, уходе, советы, нейл арт.
11. <http://www.narashivanie.ru/> Вам чего-то не хватает? Нарастите это!
12. <http://www.nogtiki.com/> Ногтики - рассказываем о ногтях с 2005 года.