

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

KİŞİSEL BAKIM

ANKARA, 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
1. VÜCUT TEMİZLİĞİ	3
1.1. Banyoda Kullanılacak Şampuan, Sabun, Lif ve Havluların Hazır Hale Getirilmesi	4
1.2. Saç ve Vücutun Yıkanması	5
1.3. Banyo Yapılan Mekanın Temizlenmesi	6
UYGULAMA FAALİYETİ	8
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	10
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	11
2. EL VE AYAK BAKIMI	11
2.1. El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı	12
2.2. El ve Ayakların Yıkanması	12
2.3. Ayak Bakımı ve Sağlığı	14
2.4. El Bakımı ve Sağlığı	15
UYGULAMA FAALİYETLERİ	17
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	19
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	20
3. AĞIZ ve DİŞ BAKIMI ile SAĞLIĞI	20
3.1. Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi	21
3.2. Yemeklerden Sonra Tekniğine Uygun Olarak Dişlerin Fırçalanması	22
3.3. Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler	23
3.4. Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri	25
UYGULAMA FAALİYETLERİ	26
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	28
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	29
4. SAÇ BAKIMI	29
4.1. Saç Bakımı	30
4.2. İşe Uygun Şekil Verilmesi	32
UYGULAMA FAALİYETİ	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	36
ÖĞRENME FAALİYETİ-5	37
5. CİLT BAKIMI VE MAKYAJ	37
5.1. Cilt Bakımı	37
5.1.1. Erkeklerde Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler	38
5.1.2. Bayanlarda Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler	41
5.2. Makyaj Yapılması	51
5.2.1. Yüzün Makyaj İçin Hazırlanması	51
5.2.2. Bayanlar İçin İşin Özelliğine Uygun Makyaj Yapımı	52
UYGULAMA FAALİYETLERİ	55

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	58
ÖĞRENME FAALİYETİ-6.....	60
6. FORMDA KALMAK	60
6.2. Formu Korumak İçin Yapılması Gerekenler.....	61
6.2.1.Boy/Kilo Dengesi.....	62
6.2.2.Sağlıklı Beslenme.....	62
6.2.3. Spor ve Egzersiz.....	63
UYGULAMA FAALİYETİ.....	67
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	70
MODÜL DEĞERLENDİRME	72
CEVAP ANAHTARLARI.....	74
KAYNAKÇA	76

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG001
ALAN	Yiyecek İçecek Hizmetleri
DAL/MESLEK	Aşçılık, Pastacılık, Servis Elemanı, Barmenlik, Hosteslik
MODÜLÜN ADI	Kişisel Bakım
MODÜLÜN TANIMI	Yiyecek, içecek hizmetleri alanında çalışacak personelin kişisel bakımını yapma yeterliliğini kazandıran öğretim metaryalidir.
SÜRE	40/16 Öğretmen kontrolünde okuldaki atölyelerde yapılan uygulamalı ve teorik eğitimidir. (16 saat) Öğretmen rehberliğinde bireyin kendi kendine aldığı, grup olarak aldığı ve çevreden faydalanarak aldığı eğitimidir. (24saat)
ÖN KOŞUL	Ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Kişisel bakım yapmak.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun ortam sağlandığında sağlık ve hijyen kurallarına uygun olarak kişisel hazırlığınızı yaparak çalışmaya hazır hale gelebileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Sağlık ve hijyen kurallarına uygun olarak vücut temizliğini yapabileceksiniz.2. Hijyen kurallarına uygun el ve ayak bakımını yapabileceksiniz.3. Sağlık kurallarına uygun ağız ve diş bakımını yaparak, sağlığınızı koruyabileceksiniz.4. Yöntem ve kurallara uygun olarak saç bakımı yapabileceksiniz.5. Yöntem ve kurallara uygun cilt bakımı ve tıraş/makyajını yapabileceksiniz6. Mesleğinde formunu korumanın önemini bilerek, formda kalmak için gerekli kuralları uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Şampuan, sabun, lif, havlu, tırnak makası, törpü, ayak havlusu, ponza taşı, ayak kokusu gidericisi, ayak pudrası, diş fırçası, diş macunu, diş ipi, fırça, tarak, saç kurutma makinesi, parfüm, makyaj malzemeleri, kremler, formu korumak ile ilgili yayımlar, internet ortamı .
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenci faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığımız bilgi beceri, tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir. Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük hayatımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük hayatı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız hayatı kolaylaştırır. Bu kurallardan en önemleri; temizlik, sağlıklı beslenme, bedensel ve zihinsel çalışma, düzenli hayat, sigara, alkol, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden uzak durma, kazalardan korunma, sorunlarla başa çıkmada doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Temizliğin sadece görünür kirlenme olduğunda yapılması yeterli değildir. Örneğin, uykudan uyanınca yüzün yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi, gündelik temizlik uygulamalarıdır. Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

Günlük yaşantımızın temel kuralı olan kişisel bakım iş hayatımız için daha önemlidir. Kişisel temizliğini tam yapmış olan personelin kendine güveni tam olur ve öz güven ile işini yapar. İnsanlara hizmet ettiğimizi hiç bir zaman unutmamalıyız. Konukların bizden şikayetçi olması hem bize hem de çalıştığımız işletmeye zarar verebilir.

Uygulayacağınız hijyen ve sağlık kuralları sayesinde iş ve ev hayatımız daha sağlıklı olacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Sağlık ve hijyen kurallarına uygun olarak vücut temizliğini yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan konaklama tesisleri ve restaurant gibi işletmelerde çalışan personelin dış görünüşlerine dikkat ediniz. Personelden sorumlu müdürlerle yaptığınız görüşmelerde vücut temizliği ile ilgili işletmenin sağladığı imkanların neler olduğunu öğreniniz.
- Siz kişisel bakımınıza dikkat eder misiniz, sebebini açıklayınız?
- Kişisel bakımın önemini arkadaşlarınızla tartışınız.

1. VÜCUT TEMİZLİĞİ

Kişinin günlük hayatını ve iş hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için, mutlaka kişisel temizliğine dikkat etmesi gerekir. Kişisel temizliğimizin başında da vücut temizliği gelmektedir.



BANYO YAPMAYI İHMAL
ETMEYİNİZ

Kişisel temizlik ile pek çok hastalığın önüne geçilmektedir. (Örnek vermek gerekirse, ishaller hastalıklar, soğuk algınlıkları, mikrobik hastalıklar, mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıklar ve bazı alerjik hastalıklar sayılabilir.)

Vücut temizliğinin doğru yapılması bir çok deri sorununu ve hastalığını önleyici ve ortadan kaldıracı bir önlemdir.

Kişisel temizlik alışkanlıklarının önlediği diğer bir sorun vücut kokusudur. Vücut kokusu vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir. Vücut kokusunu oluşturan kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altları uygun yöntemlerle temizlenmelidir. Banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.

Vücudun terleme oranının artması kokunun da artması anlamına gelecektir. Ancak insan bir süre sonra kendi kokusuna duyarsızlaşır. Yoğun bedensel çalışma vücuttan çıkan ter miktarının artmasına sebep olmaktadır. Bedensel etkinliği fazla olmadığı halde, bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Bu durum özellikle ergenlikte ortaya çıkar,

Deodorantlar kokuyu sadece maskelerler. Bu sebeple temizlik aracı olarak değil, geçici bir uygulama olarak değerlendirilmelidirler.

Bunun için düzenli aralıklarla duş alınması ve banyo yapılarak vücut temizliğinin yapılması sağlanmalıdır.

1.1. Banyoda Kullanılacak Şampuan, Sabun, Lif ve Havluların Hazır Hale Getirilmesi

Gelişmiş toplumlarda kişisel temizlikte en fazla kullanılan malzemelerin başında su ve sabun gelmektedir .



Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek mümkün değildir. Bunun yanı sıra havlu, bornoz, şampuan, banyo köpüğü, vücut losyonları, banyo süngerleri, lifleri, vücut duş fırçaları, ilk akla gelen temizlik araçlarıdır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken, kişisel temizlik araçlarıdır.

Banyo veya duş için hazırlık yapılırken kişisel (size özel) temizlik araçları itinayla seçilmelidir. Havlular özellikle toplu yaşanan yerlerde tek kullanımlık olmalı ve her banyoda temiz havlu kullanılmalıdır.



Resim 1.1: Doğal lif, uzun saplı vücut fırçası, çeşitli malzemeden yapılmış lifler



Resim 1.2: Kalıp banyo sabunu

Resim 1.3: Sıvı sabun ve şampuan

1.2. Saç ve Vücutun Yıkanması

Saçlar baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır. Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmede etkisi olan olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.

Hizmet sektöründe çalışan personelin dış görünüşünün bir kısmını oluşturan saçların yıkanması (temiz görünmesi) son derece önemlidir. Sağlıklı saçlara sahip olmak için,

- Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekir.(Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.)
- Suyun sıcaklığı iyi ayarlanmalıdır.
- Sabun ve şampuan seçiminde saç tipine özel , alerjik reaksiyonlara sebep olmayan , güzel kokulu olanlar tercih edilmelidir.
- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık ve çok sıcak olmayan su ile yıkanmalı, iyi durulanmalı, (kepek sorunu ileri boyutta ise hekim önerisine başvurulmalıdır.)
- Saçlar temiz ve bol su ile durulanmalıdır.
- Saçların kurulanması için seçilen havlu yumuşak olmalıdır. (Sert havlular ve ovalama fazla yapılırsa saçlarda kırıklar oluşur.)
- Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulabilir; ancak, kurutucunun saça çok yakın ve sıcak olmamasına özen gösterilir.
- Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir. Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için de bu uygulama gereklidir.

Vücut temizliğinde dikkat edilmesi gereken en önemli nokta toz ve kirle kapanan gözeneklerin açılarak oksijen almasını sağlamaktır.

Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır.

Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir. Lifler sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır dolayısıyla, kolay köpüren malzemelerden ve uygun büyüklükte seçilmelidir. Sırt bölgesinin sabunlanmasında uzun saplı banyo fırçalarından yararlanılabilir. Uzun saplı banyo fırçası ile vücuda ıslak ve kuru fırçalama uygulanır. Bu uygulama gözeneklerin açılıp cildin derin temizliği sağlar ve kan dolaşımını hızlandırarak pürüzsüz bir cilde sahip olmanıza yardımcı olur.

Kese geleneksel yıkanma araçlarındandır. Derideki döküntü hücrelerin uzaklaştırılmasına ve bir dereceye kadar deri dolaşımına yardımcı olabilir. Ancak soyucu etki yapacak şiddette kullanılmamalıdır. Cildinize uygun bir banyo sabunu veya vücut şampuanı kiri ve ter kokusunun temizler.

Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir. Çeşitli sebeplerden dolayı banyo yapılamadığı durumlarda da iç çamaşırlarının sık olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Spor ve aşırı yorucu işler yaparak fazla terlenildiği durumlarda muhakkak banyo yapılmalı ve iç çamaşırları değiştirilmelidir

Öncelikle personelin, duş problemi olmamalıdır. Özellikle hizmet sektöründe, insanlarla daha yakın çalışılan, hijyen gerektiren mesleklerde her sabah işe başlamadan önce duş alınması gereklidir. Her gün alınan duş kiri uzaklaştırmasının yanında, size hoş bir koku verecektir.

Kullanılan banyo malzemeleri işi bitince kaldırılmalı, kirlenen havlular değiştirilmeli ve her duştan sonra kullanılan lif temizlenmelidir.



Resim 1.4: Banyo, duş, lavabo ve tuvaletler daima temiz tutulmalıdır.

1.3. Banyo Yapılan Mekanın Temizlenmesi

Banyolar ıslak ve sıcak olduğu için temizlenmedikleri zaman bakteri ve haşerelerin kolayca üredikleri yerlerdir. Mantar vb. deri hastalıkları kirli banyolardan insanlara bulaşarak yayılabilir. Özellikle toplu yaşanan yerlerde periyodik olarak temizleyici kimyasallarla banyoların temiz kalması sağlanmalıdır. Banyo ve tuvalet ve lavaboların temizliğinde aşağıdaki sıra izlenmelidir.

- Önce görünür kirler ıslatılarak temizlik fırçalarıyla temizlenir.
- Toz ya da sıvı, ovucu bir deterjanla önce fırçalanarak temizlenir ve su ile durulanır. Musluk başları da toz ya da ovucu bir deterjanla, başka bir fırça ya da bez kullanılarak temizlenir. Sabunlukların dış yüzey temizliği her temizlikte yerine getirilmelidir. Sıvı sabunlar bittiğinde sabunluklar fırçalanarak temizlenip kurulanmalı ve bu işlemlerden sonra yeniden doldurulmalıdır.

- Evyelerin dışında kalan yer ve yüzeyler yukarıda belirtildiği gibi temizlenir.
- Tuvalet ve lavabo fırçaları ayrı olmalı, başka yüzeylerde kullanılmamalı ve temas ettirilmemelidir.
- Temizlik sırasında kullanılan malzemeler ve bunların bakımı da özen ister. Temizlik sırasında eldiven kullanmakta yarar vardır. Burada amaç el cildinin korunmasıdır. Eldiven giyilmeden önce eller kurallara uygun olarak yıkanır ve kurulanır. Kirliliğin yayılmasının eldivenler aracılığıyla olabileceği unutulmamalıdır. Atık bulaşmış eldivenler, kendileri de birer bulaştırıcı araç olurlar. Bu yüzle temizlik sırasında eldivenler, faraş ve fırça gibi bir araç kullanmadan doğrudan, atıklarla temas ettirilmemelidir.
- Deterjanların doğa kirliliğinde önemli payı olduğu bilinmektedir. Bunun için gereksinimi karşılayacak en az miktarda kullanılmasına özen gösterilmelidir. Durularak yüzeylerde bulanık görüntü yapmayacak şekilde temizlenirler.
- Temizlik bezleri ısıya dayanıklı, tüy bırakmayacak, yumuşak pamuklu kumaşlardan yapılmış sağlam bezler olmalıdır. Kuru ya da nemlendirilmiş olarak, kirlendikçe su ve sabun ya da deterjanla temizlenip durularak kullanılır.
- Temizlik fırçaları esnek ve hareketli ancak kuvvet uygulayacak kadar sağlam ve ısıya dayanıklı olmalıdır. Bu özellikleri bozulduğunda kullanılmayıp yenilenmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Vücut Temizliğini Yapınız

- Yönerge: Bu faaliyeti evinizde (veya yatılı iseniz okulunuzda) yapınız.
- Düzenli olarak vücut temizliği yapmayı alışkanlık haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Banyoda kullanılacak malzemeleri hazırlayınız.</p> 	<ul style="list-style-type: none">➤ Kendinize ait banyo malzemelerini hazırlayınız➤ Havlunuzu hazırlayınız.➤ Saç tipinize uygun şampuanınızı hazırlayınız.➤ Cilt özelliklerine uygun sabununuzu hazırlayınız.➤ Banyo lifinizi, vücut fırçasınızı hazırlayınız.➤ Suyun sıcaklığının uygun olup olmadığına bakınız.➤ Vücut temizliği için gerekli olan diğer gereçleri hazırlayınız.➤ Pamuk veya kulak temizleyicini hazırlayınız.➤ Kullanacağınız malzemelerin temiz olmasına dikkat ediniz.➤ Eğer banyoda şofben kullanıyorsanız ayarlarını önce yapınız.
<p>➤ Sağlıkve hijyen kurallarına uygun olarak yıkanınız.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Saçlarınızı ve vücudunuzu ıslatınız.➤ Saçlarınızı şampuanlayınız.➤ Saç diplerine masaj yaparak köpürtünüz.➤ Yeterince ovaladıktan sonra saçlarınızın temizlendiğinden emin oluncaya kadar durulayınız.➤ Uzun saplı banyo fırçası ile vücudunuzu fırçalayınız.➤ Banyo lifi ile tüm vücudunuzu sabunlayınız.➤ Kese yaparken vücudun tahriş olmaması için fazlaca bastırmayınız.

	<ul style="list-style-type: none">➤ Tüm vücudunuzu durulayınız.➤ Saç ve vücudunuzun temiz olduğundan emin olunuz.➤ Saçlarınızı havlu ile kurulayınız.➤ Elektrikli kurutucu kullanacaksanız saçınıza fazla yaklaştırmayınız, yüksek ısıda kurutmayınız.➤ Vücudunuzu havlu ile kurulayınız.➤ Yıkılırken altı kaymayan terlik kullanınız.
➤ Banyo malzemelerinizi düzenli olarak toplayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Banyo sonrası kullandığınız kişisel tüm malzemeleri düzenli ve temiz bırakınız.➤ Banyo yaptığınız alanı temiz bırakınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz

- 1) Toplu yaşanan yerlerde kullanılan sabun nasıl olmalıdır?
 - A) Granül sabun
 - B) Sıvı sabun
 - C) Kâğıt sabunu
 - D) Arap sabunu
- 2) Kepekli saçların yıkanmasında nelere dikkat edilmelidir. ?
 - A) Kullanılan şampuan ve suyun ısısına
 - B) Sıcak su ile yıkanmasına
 - C) Soğuk su ile yıkanmasına
 - D) Ilık su ile yıkanmasına
- 3) Şampuan ve sabun seçmede en az aranan özellik nedir?
 - A) Güzel kokulu olması,
 - B) Arındırıcı özelliğinin olması
 - C) Kullananda alerjik sorun yaratmaması
 - D) Fiyatının ucuz olması
- 4) Saç ve vücut havlularının en önemli özelliği nedir?
 - A) Ebatlarının büyük olması,
 - B) Kolay yıkanabilir olması
 - C) Suyu iyi emmesi, yumuşak olması
 - D) Sert olması

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 1'i bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa başa dönerek faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Hijyen kurallarına uygun el ve ayak bakımını yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan otel ve restaurant gibi işletmelerde çalışan personelin ellerine dikkat ediniz. Kendisine özen göstermiş ve bakımlı ve temiz ellere sahip personel sebep önemlidir? Arkadaşlarınızla tartışınız.
- Sizce bakımlı eller ve ayaklar nasıl olmalıdır?
- Siz el ve ayak bakımınızı nasıl yapıyorsunuz?

2. EL VE AYAK BAKIMI

Eller iletişim esnasında en önemli unsurlardan biridir. Kışın soğukla, yazın da sıcakla her an temas halinde olan eller ve tırnaklar, en çok yıpranan ve yaşımızı ele veren organlarımızdır. Ellerin ve tırnakların dayanıklı olmaları için bakımlarına özen gösterilmesi gerekiyor. Bütün gün bizi taşıyan ve ayakkabı içinde kapalı kalan ayaklarımızın dinlendirilmesi, temizlenmesi sağlığımız için şarttır.

Bayanların ellerine ve ayaklarına daha fazla önem verdikleri düşünülürse günümüzde erkeklerinde bayanlar kadar önem verdikleri görülmektedir. Sağlık açısından herkesin el ve ayak bakımına önem vermesi doğru olur.



Resim 2.1 : Erkeklerinde el ve ayak bakımına önem vermeleri gerekir.

2.1. El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı

Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu sebep de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.

El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına sebep olabilir

Ayak tırnaklarınızı keserken; düzgün kesebilmek için mutlaka önce ıslatın ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz. Eğer tırnağınızı fazla derinden keserseniz, etinize gömülüp tırnak batmasına sebep olabilir. Batan ayak tırnakları kapalı ayakkabılar içerisinde kaldıkça büyük problemlere yol açar. Uzman kişiler tarafından tedavi edilmelidir.



TIKNAKLARINIZI FIRÇALAYINIZ



ELLERİNİZİ YIKAYINIZ

Resim2.2 : El ve tırnakların temizliği

2.2. El ve Ayakların Yıkınması

Günlük hayatta en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu sebeple ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Ellerin temizliğinde sıcak su kullanılmalı ve eller dirseğe kadar yıkanmalıdır.

İmkan bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama imkanı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurummasını sağlamak en doğru davranıştır.

- **Ellerimizi ne kadar sıklıkla yıkamalıyız**
 1. Yemeklerden önce ve sonra
 2. Yemek hazırlamadan önce ve sonra
 3. Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
 4. Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra

5. Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
6. Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
8. Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra
9. Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmısa dahi gün içinde çeşitli saatlerde her zaman temiz görünecek şekilde yıkanmalıdır.

Ayaklarımızı her günün sonunda, ayakkabımızı ayağımızdan çıkardığımızda, soğuk su ve sabunla dize kadar yıkayıp ayak havlusu ile kurulamalıyız. Soğuk su bütün gün yorulmuş olan ayaklarımızda kan dolaşımını hızlandırarak ayağı dinlendirir. Daima temiz ve pamuklu çorap giyilmesi ayak sağlığı için gereklidir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları ellerin kurulmasında kullanılmamalıdır. İş yerinde giydiğiniz ayakkabı gün içinde bir kez veya, her gün değiştirilerek giyilmeli, bu hem ayak sağlığı için, hemde ayakkabının az yıpranması için önemlidir.

MANİKÜR YAPIM AŞAMALARI



1. Kremle ve solüsyonla tırnak etlerini yumuşatma ve masaj



2. Ele bakım kürü uygulanması, yumuşayan tırnak diplerinin açılması ve törpüleme



3. Tırnakları fırçalayarak düzeltme ve ölü tabakayı temizleme



4. Tırnak bakım cilası ve gerekiyorsa oje sürülmesi 5. Manikür seti

2.3. Ayak Bakımı ve Sağlığı

Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdırlar. Yıkama işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap ve ayakkabı da önemlidir. Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih sebebidir. Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.

Çalışma esnasında rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir. Ayağınızda olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda yöneticinize haber vererek doktora başvurunuz.

Kapalı ayakkabılar içerisinde sıkışıp kalan ayaklarınızın zaman zaman rahat bir nefes alması için: sıcak bir ayak banyosu ile yumuşattıktan sonra, katı ve sert kıllı bir fırça ile fırçalayarak masaj yapın. Topuklar ya da ayağınızın altı gibi daha sert bölgeleri ise ponza taşı ile keseleyin. Son adım olarak esanslı yağ ile ovarak ferahlatın.

Ayak problemlerinin en önemlisi nasırlardır. Öncelikle nasır oluşumuna sebep olan ayakkabıdaki problem giderilmelidir. Aksi halde nasır sürekli tekrarlar. Ayaklarınızı, içerisinde şampuan bulunan ılık suda on dakika bekletin. Ayak derisini yumuşatmak için, sudan çıkarttığınız ayaklarınıza bitkisel yağlar ya da kremlerle masaj yapın. Daha sonra ponza taşı ile ayaklarınızı ovun. Nasırın üstüne vazelin sürün. Eğer acı devam ediyorsa mutlaka bir doktora görünün.

PEDKÜR YAPIM AŞAMALARI



1. Ayakların ılık şampuanlı suda yumuşatılması, etlerin ve tırnakların kesilmesi



2. ayakların vazelinle ovularak masaj yapılması, topuktaki sert ve ölü kısmın temizlenmesi



3. Tırnak bakım cilası ve gerekiyorsa oje sürülmesi

2.4.El Bakımı ve Sağlığı

Bakımlı olmanın en büyük göstergelerinden biri tırnaklardır. Bir bayanın elleri ne kadar güzel olursa olsun tırnaklarının şekilsiz ve kırık olması, bu güzelliği gölgeleyecektir. Bu yüzden ellerin bakımı yapılırken tırnaklar ihmal edilmemelidir.

Kimse çatlamış, uçları bozulmuş ojelerle, etleri çıkmış, boyları birbirini tutmayan tırnaklarla dolaşmayı istemez. Kimisi bu işi güzellik salonlarında halletseler de, basit bir tırnak bakımı herkesin yapabileceği bir iştir.

İşe tırnakları ve etleri yumuşatmak için elleri bir süre ılık, tercihe göre sabunlu ya da kremli bir suda bekleterek başlayın. Yumuşayan etler iyi bir makasla kolaylıkla alınabilirler ancak fazla derinden almamaya dikkat edin. Bu işlemi yaptıkça el alışkanlığı kazanacaksınız, ayrıca etleri tırnak diplerine doğru itmeye yetinebilirsiniz.

Tırnaklarınızı törpülemeyen önce istediğiniz uzunlukta kesin. Eğer kırılmış bir tırnağınız varsa diğerlerini de aynı oranda kısaltın, çok uzun tırnaklar arasında birinin kısa olması daha çok göze batar. Hatta bu durumda koyu ojeler yerine beyaz, açık pembe ya da ten rengi gibi daha az dikkat çeken renkleri tercih edin.

Törpülerken fazla sivri yapmaktan kaçının ama ille küt tırnaklardan hoşlanmıyorsanız önce küt törpüleyin sonra köşeleri yuvarlatın.

Tırnakların sararmasını önlemek için; tırnaklarınızı birkaç dakika limonlu suda bekletin. Tırnaklarınızın kırılmasını önlemek için, tırnak diplerine vazelinle masaj yapılmalıdır. Vazelin, kolayca emilip cildi nemlendirir ve tırnakların güçlü olmasını sağlar. Tırnaklarınızın bakımlı görünmesini sağlamak için ise, sık aralıklarla manikür yapmalı,

ayrıca bir parlatici veya ojeyle tırnaklarınızın canlı ve bakımlı bir görünmesini sağlamalısınız.

Kış aylarında elleriniz çabuk kuruyor ve çatlıyorsa, kuruyan elleriniz için doğal bir maske kullanarak ellerinizi nemlendirebilirsiniz. (Örneğin: Bir haşlanmış patatesi ezip, içine biraz vazelin ve kuru papatya çiçekleri katarak hazırlanan karışımı ellerinize sürüp, pamuklu bir mendile sararak yarım saat kadar bekleyiniz, ellerinizin yumuşak ve pürüzsüz olacaktır.

Ayrıca sürekli olarak yanınızda bulunduracağınız koruyucu ve besleyici bir el krem ellerinizi nemlendirmede oldukça etkili olacaktır. El kremi gün içinde az ama sık sürün. Bilekten başlayarak parmakların eklem yerlerine kadar dairesel ve özenli hareketlerle masaj yaparak yedin.

Eğer ellerinizde istenmeyen enfeksiyonlar, kesik, yanık gibi durumlarda yöneticinize haber vererek doktora başvurunuz. Ellerinize zarar getirebilecek bir iş gerçekleştiriyorsanız, mutlaka eldiven kullanınız. Elinize asit vb. kimyasal maddeleri değdirmeyiniz.

UYGULAMA FAALİYETİ

El ve Ayak Bakımı Yapınız

Yönerge: Bu faaliyeti evinizde yapınız. Okulda öğretmeninize gösteriniz.

- Periyodik olarak el ve ayak bakımı yapmayı ihmal etmeyiniz.
- Bakımlı olmayı alışkanlık haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ El ve ayak tırnaklarınızı kesiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kendinize ait tırnak makası ve diğer bakım araç gereçlerini hazırlayınız.➤ Ayak tırnaklarınızı keserken, düzgün kesebilmek için mutlaka önce ıslatın ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz.➤ El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesiniz.➤ Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde keserseniz tırnak batmalarına sebep olabilirsiniz.➤ Eğer tırnağınızı fazla derinden keserseniz, etinize gömülüp tırnak batmasına sebep olabilirsiniz.➤ Tırnaklarınızı keserken hijyen kurallarına dikkat ediniz.
➤ El ve ayaklarınızı yıkayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Ellerinizi akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkayınız➤ Sabunlama işleminden sonra iyice durulayınız.➤ Ellerinizi kurulayınız.(Kâğıt havlu yada kâğıt mendille kurulayınız.)➤ Eğer Kurulama havlu ve kâğıtları uygun değilse havada kendiliğinden kurumasını sağlamak daha doğrudur.➤ Ayaklarınızı soğuk su ve sabunla dize kadar parmak aralarını unutmadan yıkayınız. (Soğuk su bütün gün yorulmuş olan ayaklarımızda kan dolaşımını hızlandırarak ayağı dinlendirir)➤ Her yıkamadan sonra parmak aralarını havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutarak mantar enfeksiyonları için ortam oluşmasını önleyiniz. (Ayak havlularını ellerin kurulanmasında kullanmamaya özen gösteriniz!)

<p>➤ Ayak bakımınızı yapınız ve sağlığını koruyunuz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayaklarınızın bakımını periyodik aralıklarla yapınız. ➤ Ayaklarınızı sıcak bir ayak banyosu ile yumuşatınız ➤ Ayaklarınızı katı ve sert kıllı bir fırça ile fırçalayarak masaj yapınız. ➤ Topuklarınız ya da ayağınızın altı gibi daha sert bölgeleri ise ponza taşı ve törpü ile temizleyiniz.. ➤ Ayaklarınızı esanslı yağ ile ovalayarak masaj yapınız. ➤ Ayağınızda nasır varsa bakımına özen gösteriniz. ➤ Çoraplarınızı sık sık değiştiriniz. ➤ Ayak kokusunu ve terlemeyi önlemek için krem ve spreylere kullanınız. ➤ Pamuklu çorap giymeye özen gösteriniz.
<p>➤ El bakımınızı yapınız ve sağlığını koruyunuz</p>	<p>EL BAKIMI (manikür)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El tırnaklarını ve etleri yumuşatmak için elleri bir süre ılık, sabunlu suda bekletiniz. ➤ Yumuşayan etler iyi bir makasla alın, ancak fazla derinden almamaya dikkat ediniz. Ayrıca etleri kesmeyerek tırnak diplerine doğru da itebilirsiniz. ➤ Tırnaklarınızı törpülemeyen önce istediğiniz uzunlukta kesiniz. ➤ Eğer kırılmış bir tırnağınız varsa diğerlerini de aynı oranda kısaltınız, ➤ Törpülerken fazla sivri yapmaktan kaçınınız önce küt törpüleyin sonra köşeleri yuvarlatınız. ➤ Tırnaklarınızın sararmasını önlemek için,tırnaklarınızı birkaç dakika limonlu suda bekletiniz. ➤ Tırnaklarınızın kırılmasını önlemek için, tırnak diplerine vazelinle masaj yapınız, ➤ Sürekli yanınızda koruyucu ve besleyici bir el kremi bulundurunuz. ➤ El kremi gün içinde az ama sık sürün, kremi elinize masaj yaparak dağıtınız.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurulama işleminde kâğıt havlu kullanmaya özen gösteriniz. ➤ El ve ayak bakımını yaparken araç ve gereçlerin temiz olmasına dikkat ediniz. ➤ Temizlik sonrası tüm malzemelerinizi yerine kaldırınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

Çalışma esnasında rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir. Ayağınızda olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda yöneticinize haber vererek doktora başvurunuz.

1. Çalışma esnasında giyilecek ayakkabılar hangi özellikte olmalıdır?
 - A) Topuklu olmalıdır.
 - B) Terlik tipi (açık olmalıdır).
 - C) Ortopedik ve kaymaz tabanlı olmalıdır.
 - D) Görünüşü estetik (şık) olmalıdır.
2. Hangi durumlarda eldiven kullanmalıyız?
 - A) Duş yaparken
 - B) Kimyasal maddeler kullanırken
 - C) Krem sürerken
 - D) Ayağımızı yıkarken
3. Ayak tırnakları nasıl kesilmelidir?
 - A) Düz kesilmeli
 - B) Kenarları alınarak yuvarlatılmalı
 - C) Farketmez
 - D) Uçları sivri bırakılmalı
4. Ellerin temiz olması için kaç saniye süreyle yıkanmalı?
 - A) 10 saniye
 - B) 15 saniye
 - C) 3 saniye
 - D) 25 saniye
5. Ayakların iyi yıkanması ve kurulanması sebep gereklidir?
 - A) Kokmaması için
 - B) Ayağın dinlenmesi için
 - C) Mantar enfeksiyonlarını önlemek için
 - D) Yukarıdakilerin hepsi
6. Ellerin ve bakımlı olması sebep gereklidir?
 - A) Tırnakların kırılmaması için
 - B) Eller iletişim de önemli olduğu için
 - C) Mantar enfeksiyonlarını önlemek için
 - D) Yaşlanmaması için

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 2'yi bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa başa dönerek faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

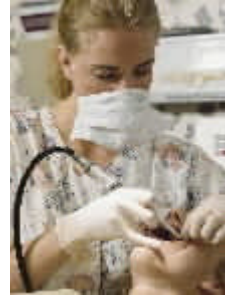
AMAÇ

Sağlık kurallarına uygun ağız ve diş bakımını yaparak, sağlığını koruyabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ağız ve diş bakımının sağlık açısından önemini araştırınız.
- Ağız ve diş bakımı nasıl yapılmalıdır, diş hekimlerinden yardım alarak bilgi edininiz.
- Siz ağız ve diş bakımınızı nasıl yapıyorsunuz, probleminiz var mı?

3. AĞIZ VE DİŞ BAKIMI İLE SAĞLIĞI



Resim3.1 : Diş sağlığı vücut sağlığı ile yakından ilgilidir, düzenli olarak diş hekimine gidilmelidir.

Dişler, sindirim sisteminin başında besinlerin ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım ederler. Kendini çevreleyen destek dokularını korur ve gelişmelerini sağlar.

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlayan dişler, estetik olarak yüzle bir bütünlük içindedirler. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır,

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık; diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyerek kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara sebep olabilirler.

Ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmeleri durumu "ağız ve diş sağlığı"nın varlığını gösterir. Dişler düzenli olarak fırçalanır ve bakımlarına özen gösterilirse, diş çürüğü ve diş eti hastalıkları oluşmaz. Diş çürüğü, dişte oyuklar yaparak dişin yapısını bozan ve kendi kendine iyileşmeyen bir hastalıktır.

Çalışma alanı müşteriyle birebir karşılaşmayı gerektiren hizmet personelinin ağız ve diş bakımı ve sağlığını çok fazla önem vermesi gerekir.

3.1. Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi

Gerek diş fırçası ve gerekse diş macununun seçimi yapılırken onaylanmış ve diş hekiminin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya özen göstermeliyiz.

- Diş fırçası satın alırken,
- Diş fırçanızı en fazla 6 ayda bir değiştiriniz. (Diş fırçanızın bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılmasından, dağılmasından, sağa sola eğilmesinden kolayca anlayabilirsiniz.)
- Ağız ulaşılması zor yüzeylerine erişmemize yardımcı olacak şekilde tasarlanmış kıllara sahip olmasına dikkat ediniz.
- Diş fırçasının başlığının büyük olmamasına dikkat ediniz.(Ağız içinde kolay hareket edebilmesi için.
- Diş ve diş etlerinizi zedelemeyecek yumuşaklıktaki kıllı diş fırçalarını satın alınız. En uygun olanı naylon ve orta sertlikteki fırçalardır.Sert kıllı fırçalar diş minelerine zarar verebilir.
- Islakken bile kaymayan, rahatça kavranabilen saplı diş fırçalarını seçiniz.
- Eğer mekanik (elektrikli-şarjlı- pilli) bir diş fırçası satın alacaksanız;
 - ileri geri ve sağa sola hareket teknolojisi ile çalışan diş fırçaları tercih ediniz. Çünkü bu tip diş fırçaları bakteri plağını temizlemede ve diş iltihabını azaltmada manuel diş fırçalarından hem kısa sürede hem de uzun vadede daha etkili olurlar.

Diş macunu seçiminde,

- Ağız yapısı diştaşı oluşumuna yatkın olan kişiler tartar önleyici özellikte diş macunu seçmeye dikkat edilmelidir.
- Ağız yapısı çürük oluşumuna yatkın olan kişiler ise florid içeren diş macunlarını tercih etmelidirler.
- Belirli aralıklarla farklı özellikte macun seçilerek her birinin içinde bulunan farklı maddelerden dişlerin yararlanması sağlanmalıdır.
- Ağıza ferahlık hissi veren macunlar seçilmelidir.
- Beyazlatıcı, ağız gargaraları vb. maddeler diş hekiminin tavsiyesi alınmadan uzun süreli kullanılmamalıdır.



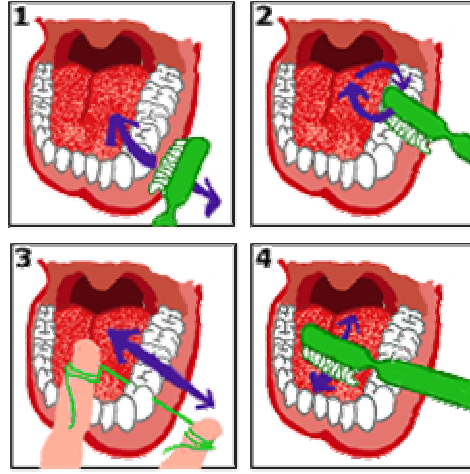
Şekil 3.1 : Kendinize uygun diş fırçası seçiniz, eskiyen fırçalarınızı değiştiriniz.

3.2. Yemeklerden Sonra Tekniğine Uygun Olarak Dişlerin Fırçalanması

Diş fırçalamadaki amaç mekanik olarak besin artıklarını ağız ortamından uzaklaştırmaktır. Doğru fırça ve macun seçimi yapıldıktan sonra dişlerin fırçalanması aşamasında aşağıdaki hususlara dikkat etmede yarar vardır.

- 1- Diş fırçasını ıslatılmamalıdır.
- 2- Diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu konulur.(Fazla macun konulursa dişlerin daha temiz olacağı düşüncesi doğru değildir.)
- 3- Diş fırçası 45 derece eğimle diş ve dişetlerinin üzerine konur.
- 4- Dişeti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalama işlemine başlanır.
- 5- Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulanmalıdır.Fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez bilakis dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine sebep olur.
- 6- Alt ve üst dişler ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Üst çenede üstten aşağıya , alt çenede aşağıdan yukarı süpürge hareketi yapılarak dişetlerine masaj yapılır.
- 7- Dişlerin yanağa, dudağa dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır.
- 8- Çiğneyici yüzeyler ileri geri hareketlerle fırçalanır .(Çiğneyici yüzeyler ihmal edilirse, azı dişlerinin üzerinde **fissür** denen girinti ve çıkıntılara besinler yapışır ve çürük oluşması kaçınılmazdır.)
- 9- Dil yüzeyinin fırçalanması ile işlem bitirilir.
- 10- Fırçalama işlemi en az 2-3 dakika sürmelidir.





Şekil 3.2: Tekniğine uygun diş fırçalama ve diş ipi kullanımı

Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz. Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılır. Bunun dışında diş aralarında kalan yiyecek artıklarının uzaklaştırılması ile ilgili diş ipi kullanılır.

➤ **Diş İpi Kullanımı**

Dişler fırçalandıktan sonra diş ve diş eti çizgisi ile dişler arasında kalan yemek artıklarının temizlenmesi için diş ipi kullanılır. Bu artıklar en önemli çürük sebeplerindendir.

1. Otuz santimetre kadar diş ipi alınır. Diş ipinin bir bölümü bir elin orta parmağına diğer ucu da diğer elin orta parmağına dolandırılır. İpin bir bölümü ortada kalmalıdır. Ortada kalan ip bölümü işaret parmağı ile geriye doğru itilir.

2. İp, dişler arasından geçirilir. Bu hareket sırasında sert olunmamalıdır. İp diş etine kadar indirildikten sonra ağız boşluğuna doğru diş aralarını sıyrarak biçimde indirilir. Bu sırada diş etinin kesilmemesine özen gösterilmelidir.

3. Aynı uygulama diğer bir parça ip alınarak alt dişler için de tekrarlanır

3.3. Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Ağız kokusu ne kadar bakımlı olursanız olun, insanların sizden uzaklaşmasına yol açacak kadar ciddi bir problemdir. Hem özel hayatınızı hem de sosyal hayatınızı olumsuz olarak etkiler.

Ağız kokusu % 90 oranında ağız içi sebeplerden kaynaklanır.

- Düzenli ağız bakımı yapılmazsa, yiyecek artıkları dişler arasında, dilin ve dişetlerinin üzerinde birikerek ağızda kalır ve bir süre sonra kokuya sebep olur.
- Dişeti hastalığı sonucu meydana gelen derin dişeti ceplerine tam olarak ulaşıp temizlik sağlanamazsa bu cepler ağız kokusuna sebep olur.
- Ağızda bulunan çürük dişler, taşkın ve komşu dişlerle kontağı olmayan dolgular, anormal diş temasları ve diş morfolojisinin kaybı, yiyeceklerin bu bölgelerde birikmesine sebep olarak ağız kokusu oluşturur.
- Uyumsuz ve kötü kullanılan protezler ağız kokusuna sebep olur.
- Ağız içindeki tümörler ağız kokusuna sebep olabilir.
- Sarımsak, soğan gibi kötü kokulu yiyecekler yendiğinde, vücut bu gıdayı elimine edene kadar kötü koku ortadan kalkmaz

Ağız kokusu sosyal hayatta bireyin hem kendisini hemde çevresini rahatsız edici bir durum olduğu için ihmal edilmemelidir. Diş hekiminiz size ağız kokusunun sebebinin belirlenmesinde yardımcı olur eğer sebep ağız içi kaynaklı ise bu sorununuzun giderilmesinde gerekli tedavi planlamasını yapar.

Ağız kokusundan kurtulmak için,

- Ağızdaki dişeti hastalıkları ve diş çürükleri tedavi edilmelidir.
- Ağız ve diş sağlığına dikkat edilmeli, günde en az iki kez florürlü bir diş macunu ile dişler fırçalanmalı ve günde bir kez dişipi kullanılmalıdır. Diş fırçalama sırasında dilin de fırçalanması gerekir.
- Kullanılan protezlerin bakımına özen gösterilmelidir.
- Koku yapan yiyecekler yenilmemeli. (soğan sarımsak, kuru yemiş vb)

Eğer ağız ve dişlerinize yapılan müdahalelerden sonra hâlâ ağız kokusundan şikâyetçi iseniz, diğer sebepleri de araştırmak ve zamanında önlem almak gerekir.

Ağız kokusunun ağız ortamı dışındaki sebepleri şunlardır.

- Sinüs, bronş ve akciğer kaynaklı enfeksiyonlar ağız kokusuna yol açar.
- Şeker hastalığında ağızda asetona benzer bir koku oluşur.
- Karaciğer ve böbrek yetmezliği ağız kokusuna sebep olur.
- Metabolik bozuklukların da ağız kokusuna sebep olabileceği belirtilmiştir.
- Özellikle çocuklarda bağırsak parazitlerine bağlı olarak sabahları ağız kokusu görülebilir.
- Diyet yapanlarda ve oruç tutanlarda düzensiz yemek yemeye bağlı olarak ağız kokusu oluşabilir.

3.4. Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri

Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir. Bu sebeple yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir.

Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması, aşırı tatlı ve şekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma bunlar yendiğinde mutlaka dişlerin fırçalanması, diş hekimi kontrollerine gidilmesi temel uygulamalardır. Diş eti hastalıklarının önlenmesinde de diş fırçalama ve düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.

Dişlerde gelişim bozuklukları varsa erken dönemde özel diş hekimliği dallarında uzmanlaşmış birimlere başvurularak gerekli tedavi sağlanmalıdır.

Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler mikroorganizmaların etkisini artırır. Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerin etkisinin artmasına sebep olur. Diş minesinin koruyucu etkisi ortadan kalkar.




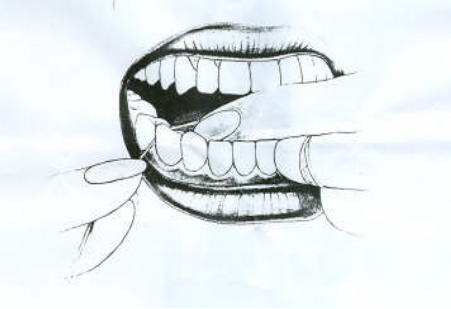
Resim 3.2 : Yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Ağız ve Diş Bakımı Yapınız

Yönerge: Bu faaliyeti evinizde hergün sabah ve akşam yapınız. Periyodik olarak ağız diş kontrollerini yaptırmayı ihmal etmeyiniz.

- Bakımlı olmayı alışkanlık haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Araç, gereç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Diş temizliği için gerekli araç ve gereçlerinizi hazırlayınız. (Diş fırçası, diş macunu, havlu, bardak, diş ipi, arayüz fırçası , ağız gargarası vb.
<ul style="list-style-type: none">➤ Uygun diş fırçası ve macununu seçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Manuel veya mekanik diş fırçanızı naylon ve normal sertlikte seçiniz.➤ Dişinizin yapısına uygun florid veya tartar oluşumunu önleyici diş macunu seçiniz.➤ Diş parlaticısı ve ağız gargarasını diş hekimizin tavsiyesine göre seçiniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Tekniğine uygun olarak dişleri fırçalayınız.  	<ul style="list-style-type: none">➤ Diş fırçanızı alınız. (Islatmayınız)➤ Üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koyunuz.➤ Diş fırçanızı 45 derece eğimle diş ve diş etlerinizin üzerine koyunuz.➤ Dişeti hizasından ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalayınız.➤ Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulayınız.➤ Alt ve üst dişleri ayrı ayrı fırçalayınız➤ Dişlerin yanağa, dudağa dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalayınız.➤ Çiğneyici yüzeyleri ileri geri hareketlerle fırçalayınız.➤ Fırçalama işlemi en az 2-3 dakika boyunca yapınız.➤ Gerektiğinde diş ipi, ara yüz fırçası gibi yardımcı gereçleri tekniğine uygun kullanınız.

<p>➤ Ağız kokularına karşı önlem alınız.</p>	<p>➤ Ağız kokularının ağız içi kaynaklı olup olmadığını araştırınız.</p> <p>➤ Ağız içi kaynaklı koku problemlerini gidermek için yenilen yiyeceklere dikkat ediniz.</p> <p>➤ Ağız içi kaynaklı kokuyu önlemek için dişlerinizi düzenli fırçalayınız.</p> <p>➤ Ağız ve diş bakımınıza rağmen ağız kokusu devam ediyorsa hekim yardımına başvurunuz.</p>
<p>➤ Diş ve ağız sağlığı kontrolü yaptırınız.</p>	<p>➤ İş esnasında herhangi bir diş problemi ile karşılaşmamak için düzenli olarak diş hekimine kontrole gidiniz.</p> <p>➤ Bu kontrolleri yılda en az iki defa periyodik olarak yaptırınız.</p> <p>➤ Eğer herhangi bir tedaviye başlanmışsa sorun çözülmünceye kadar hekiminize gidiniz.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

- 1) Dişler hangi sıklıkla fırçalanmalıdır?
 - A) Yemeklerden önce ve sonra
 - B) Sabah ve akşam yemekten sonra
 - C) Diş hekimine giderken
 - D) Yukarıdakilerin hepsi
- 2) Hangi durumlarda diş ipi veya arayüz fırçası kullanmalıyız?
 - A) Diş aralarındaki yiyecek artıklarının temizlenmesi için
 - B) Ağızımızda protez varsa
 - C) Doktor önerdiyse
 - D) Diş fırçası olmadığında
- 3) Diş hekimine ne zaman gidilmelidir?
 - A) 6 ayda bir
 - B) Her zaman
 - C) Farketmez
 - D) Dişimiz ağrıyınca
- 4) Dişlerin temiz olması için kaç dakika süreyle fırçalanması gerekir?
 - A) En az 10 dakika
 - B) En az 3-3 dakika
 - C) En az 3 saniye
 - D) En az 25 saniye
- 5) Diş etlerinin sağlığı sebep gereklidir?
 - A) Kanamaması için
 - B) Sağlıklı dişler için
 - C) Sağlıklı ağız bakımı için
 - D) Yukarıdakilerin hepsi
- 6) Aşağıdakilerden hangisi diş çürümesi sebebi değildir?
 - A) Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler tüketmek
 - B) Dişlerle fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler kırmak
 - C) Diş minesinin çatlaması
 - D) Yaşlanmadan dolayı çürürler

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 3'ü bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa başa dönerek faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Yöntem ve kurallara uygun olarak saç bakımı yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Saç bakımının bakımının insan ilişkileri açısından önemini araştırınız.
- Saçınız kirli ve bakımsız olduğu zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Hangi meslekler için saç bakımı daha önemlidir?
- Saç bakımı nasıl yapılmalıdır? Kuaförlerden yardım alarak bilgi edininiz.
- Siz saç bakımınızı nasıl yapıyorsunuz, probleminiz var mı?

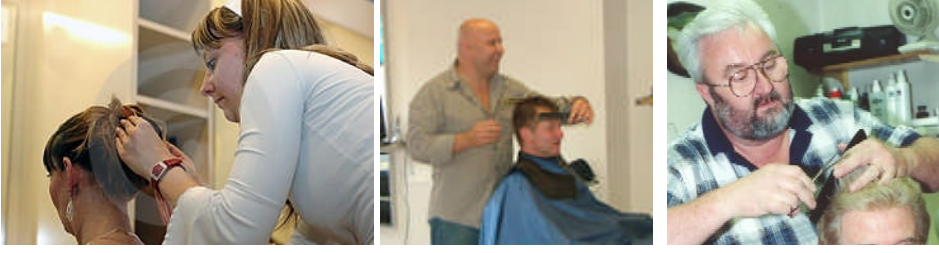


Resim 4.1: Bakımlı saçlar insan ilişkilerinde ve kendimizi iyi hissetmede önemli bir unsurdur.

4. SAÇ BAKIMI

Saçlar baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır.

Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmede ve olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.



Resim 4.2: Düzenli olarak kuaföre gidilerek saç bakım yapılmalı ve şekil verilmeli

4.1. Saç Bakımı

Güzel ve bakımlı görünmenin ilk şartı pırıl pırıl, sağlıklı saçlara sahip olmak. Yazın güneş, kışın soğuk hava saçların yıpranmasına sebep olur. Boya, perma, jöle, sprey gibi kimyasal işlemler, fön, fırça vb. uygulamalarda saçı yıpratır. Saçları dinlendirmek ve korumak için zaman zaman doğal bir tarz izlenmelidir.

Saçın canlı bir organizma olduğunu unutulmamalıdır. Yıpranmış saçlar için mutlaka bir saç uzmanına başvurulmalı ve yağlanmanın, kepeklenmenin ve kırıkların sebepleri araştırılıp çözüm yolları aranmalı ve bakım yapılmalıdır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir. Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır. Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır.

Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Kurulama işlemi de yumuşak olmalıdır. Eğer sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları çatallanabilir. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulabilir. Ancak kurutucunun saçta çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilirler.

Saçların yıkanması için kullanılan sabunların ve şampuanların esasını kolay çözünebilir özellikteki yağ eritici bir madde oluşturur. Şampuanlara ayrıca koku, renk ve yoğunlaştırıcı maddeler eklenir. Bu ek maddeler saçlı deride tahrişe yol açabilir. Piyasada bulunan şampuanlarda kullanılan bazı maddeler alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. Bu yüzden şampuan seçiminde, niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır. Saç bakımı için daha çok bitkisel özlü doğal şampuanlar kullanılmalıdır. Sık sık şampuan değiştirmek de saçı yıpratır.

Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna danışılmalıdır. Hekim önerisi dışında saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilirler. Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



Resim 4.3: Manken saçı bakımlı ve modaya uygun, fuar, stand hostesleri, hava hostesi, saçlar düzgün taramış ve toplanmış



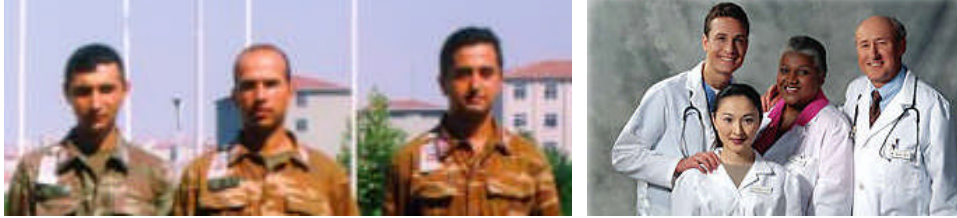
Resim4.4.:Hava hostesi, bayan ve erkek servis-bar personeli, saçlar kısa veya uzunsa toplanmış, erkek personelin kısa ve düzgün taramış



Resim 4.5:Bayan ve erkek servis ve mutfak personeli, saçlar toplanmış, kep, bone takılmış



Resim4.6.:Teknik personelin başa kask giymesi yeterli, şarap garsonu genellikle sakallı olur, bayan öğretmen ve emniyet personelinin saçları her zaman bakımlı ve düzgün taranmış olmalı



Resim 4.7.:Askeri personelin saçı her zaman aynı şekilde kesilmiştir, bay, ve bayan sağlık personeli, saçlar düzgün taranmış, veya toplanmış

4.2. İşe Uygun Şekil Verilmesi

Saç şekliniz kişiliğinizi yansıtır. Kişinin saç biçiminden herhangi bir kişinin tarzı, kişiliği, yaşı, mesleği konusunda yorum yapabiliriz. Kadın veya erkeklerin saç şekilleri meslekleri hakkında ip ucu verir. Örneğin, subay tıraşı, devlet memuru tarzı, öğretmen modeli, hostes topuzu gibi...

İşimizi rahat yapabilmemiz için rahat, uygun saç kesimi yapılmalıdır. Kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan personelin kılık ve kıyafeti yönetmelikle belirlenmiştir. Asla çok kabarık, dağınık model, alışılmışın dışında boyanmış saçlarla işe gidilmez. Kamu görevleri dışında, klasikleşmiş model isteyen pek çok meslek grubuna rastlamak da mümkündür. Örneğin: Servis ve bar personeli, mutfak personeli, diğer otel görevlileri (resepsiyonist, kat görevlisi, door man, vb.) hostesler, çalıştıkları işletmenin istediği tarzda saç kesimi ve modeli uygulamalıdır. Bu mesleklerde dağınık ve bakımsız saç uygun olmaz, erkeklerin saçları daima kısa ve bakımlı, bayanların saçları kısa ise düzgün taranmış uzun ise toplanmış ve bakımlı olmalıdır.

Mankenlik, stand hostesliği, satış elemanlığı gibi mesleklerde seçilen saç modelleri ve saç rengi biraz daha gösterişli olmalıdır. Bu mesleklerdeki elemanlar yeniliklere açık olmalıdır.

Saç kesimi yüzün formuna göre yapılmalıdır. Dominant bir burun, çift çene ya da ince bir boyun gibi özellikler, oval, uzun veya yuvarlak yüz hatları saç modelini ve kesimi belirler. Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım almalı; kilo, boy, giyim tarzınız, hatta kişiliğinizi bile konuşmalı, ona göre saç kesimi ve modeli yaptırmalısınız.



Resim 4.8: Saçımızın şeklini yaşımıza, tipinize, mesleğimize uygun seçiniz



Resim 4.9: Mesleğimize uygunsa sakal ve bıyık bırakılabilir (iyi bakılmalı ve şekillendirilmeli), saçımızın şeklini yaşımıza, tipinize, mesleğimize uygun seçiniz

UYGULAMA FAALİYETİ

Saç Bakımı Yapınız

Yönerge: Bu faaliyeti evinizde hergün yapınız. Periyodik olarak saç bakımı yaptırmayı ihmal etmeyiniz.

- Bakımlı olmayı alışkanlık haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Araç, gereç ve ortamı hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Banyo, sıcak su, şampuan, sabun vb., havlu, fırça, tarak, kurutma makinesi hazırlayınız.➤ Saçınıza uygun bakım malzemeleri kullanınız.➤ Saç bakımı için bitkisel özlü doğal şampuanlar kullanınız, sık şampuan değiştirmek saçı yıpratır.➤ Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.
➤ Saç bakımını yapınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Saçınızı haftada en az bir ya da iki kez yıkayınız.➤ Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanınız.➤ Kurutma makinesini çok yakın tutmayınız, saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilirler.➤ Yağlı, kepekli, kırık ve yıpranmış saçlar için bakım yapınız,➤ Hekim önerisi dışında saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilirler.
➤ (Erkekler için) Saç bakımını yapınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Saç şeklinizin sizin yapınıza uygun olmasına dikkat ediniz.➤ Erkeklerin saçları daima kısa ve bakımlı olmalıdır.➤ Ensenizin açık, saçın kısa ve düzgün kesilmiş ve taranmış olmasına dikkat ediniz.➤ Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım almalınız; kilo, boy, giyim tarzınız ve kişiliğinize göre saç kesimi ve modeli yaptırmalısınız.➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.➤ Saçınıza kendiniz doğal şekil veriniz.➤ Düzenli aralıklarla kuaföre gidiniz.

<p>➤ (Bayanlar için) Saç bakımını yapınız.</p>	<p>➤ Saç şeklinizin sizin yapınıza uygun olmasına dikkat ediniz.</p> <p>➤ Saç kesimi yüzün formuna göre yaptırınız.</p> <p>➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ Bayanların saçları kısa ise düzgün taranmış, uzun ise toplanmış ve bakımlı olmasına dikkat ediniz.</p> <p>➤ Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım almalınız; kilo, boy, giyim tarzınız ve kişiliğinize göre saç kesimi ve modeli yaptırmalısınız.</p> <p>➤ Saçınıza kendiniz doğal şekil veriniz.</p> <p>➤ Düzenli aralıklarla kuaföre gidiniz</p>
<p>➤ Erkekler için işe uygun şekil vermek.</p>	<p>➤ Erkeklerin saç şekilleri mesleklerine uygun olmalıdır.</p> <p>➤ Saçınızın boyunu işin şekline ve işyerinin kurallarına uygun olarak kestiriniz.</p> <p>➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.</p>
<p>➤ Bayanlar için işe uygun şekil vermek.</p>	<p>➤ Kadınların saç şekilleri mesleklerine uygun ve rahat çalışabilecekleri şekilde olmalı.</p> <p>➤ Saçınızın boyunu işin şekline ve işyerinin kurallarına uygun olarak kestiriniz.</p> <p>➤ Saçlarınız uzunsa çalışmalarınızı olumsuz etkilemeyecek şekilde toplayınız.</p> <p>➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

- 1) Saçlar hangi sıklıkla yıkanmalıdır?
A) Her gün
B) Haftada bir veya iki
C) Sabah ve akşam
D) Ayda bir
- 2) Hangi durumlarda saç bakımı yaptırmalıyız?
A) Kepek varsa
B) Dökülüyorsa
C) Uçları kırılmışsa
D) Yukarıdakilerin hepsi
- 3) Kuaföre ne zaman gidilmelidir?
A) 6 ayda bir
B) Her zaman
C) Kesim veya bakım yaptıracaksak
D) Sadece fön çektirmek için
- 4) Mesleğimize göre saç modeli ve kesimi nasıl belirlenir?
A) Yönetmelikler belirler.
B) İşletme kuralı olduğu için uyulmalıdır.
C) Rahat çalışabileceğimiz bir şekil verilir.
D) Yukarıdakilerin hepsi
- 5) Saç modeli ve şekli sebep önemlidir?
A) İnsanlar arasındaki ilişkilerde önemlidir.
B) Kendimizi iyi hissetmek için.
C) Dış görünüm için.
D) Yukarıdakilerin hepsi
- 6) Saç modeli nasıl belirlenir?
A) Giyim, kişilik ve mesleğimize göre
B) Modaya göre
C) Kuaför belirler
D) Yukarıdakilerin hepsi

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 4'ü bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiğiniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa ilgili faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-5

AMAÇ

Yöntem ve kurallara uygun cilt bakımı ve tıraş/makyajını yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Yüzün görünümü insan ilişkileri açısından sebep önemlidir?
- Baylar ve bayanlar için bakımlı yüz nasıl olmalıdır?
- Hangi meslekler için yüzün görünümü daha önemlidir?
- Cilt bakımı nasıl yapılmalıdır? Kuaförlerden yardım alarak bilgi edininiz.
- Bayanlarda makyajın önemini araştırınız. İyi bir makyajın özellikleri nelerdir, aşırı boyanmak iyi makyaj yapmak mıdır? Araştırınız.
- Gündüz, iş makyajı nasıl olmalıdır? Araştırınız.

5. CİLT BAKIMI VE MAKYAJ

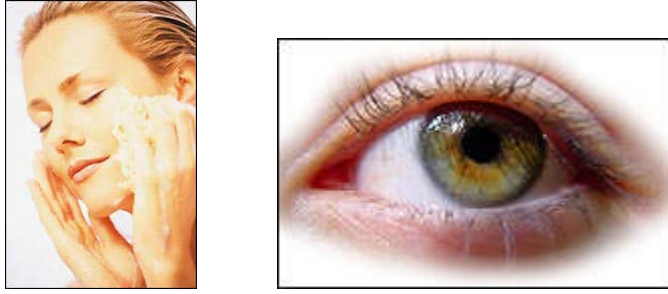


Cilt bakımı denildiğinde yüzümüzün görünen kısmının bakımı anlaşılır. Çünkü görünen kısım en çok kirlenen ve yıpranan kısımdır. Yüz bakımı, göz temizliği ve bakımını, kulak temizliği ve bakımını, cilt temizliği ve bakımını, (erkeklerde) tıraş olmayı kapsar. Bayanlarda temiz bir cilt, hafif makyaj, erkeklerde temiz, tıraşlı yüz; bakımlı olmanın göstergesidir.

5.1. Cilt Bakımı

Yüz temizliği güzellik ve bakımın ilk adımıdır. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlilerden, salgılardan ve makyajdan arındırmak alışkanlık haline getirilmelidir. Yüz derisi ince ve hassastır. Vücudunuza oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. Bu yüzden cilt temizliği yaşınız ve cilt tipiniz ne olursa olsun cilt güzelliğinizi korumak için şarttır.

Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir. Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır. Cildin doğal kimyasal yapısına uygun sabunlar veya temizleyiciler yüz temizliği için tercih edilmelidir.



Resim5.1: Sabahları yüz ve göz temizliği yapılmalıdır.

Bazen güzelliği daha belirgin hale getirmek için başta göz çevresi ve kirpikler olmak üzere makyaj amacıyla yüze çeşitli maddeler sürülmektedir. Öncelikle bu maddelerin kaliteli olması çok önemlidir. Bunlar göz çevresinde ve yüzde mikrobik ya da alerjik sorunlarla yol açabilir.

Makyaj yapılıyorsa her akşam yatmadan önce muhakkak göz çevresinde ve yüzde kullanılan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir. Makyaj temizliğinde kullanılan malzemelerin niteliği de en az makyaj malzemeleri kadar önemlidir. Bu tür malzemeler yeterince kaliteli olmadığında cildin yıpranmasına, sivilce ve siyah noktaların oluşmasına hatta lekelenmelere yol açabilir.

Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır. Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara sebep olabilir.

Yüzde bulunan istenmeyen tüylerin uygun yöntemlerle alınması gerekir. Erkeklerde burun, kulak, yanaktaki fazla tüyler bu işin uzmanlarınca temizlenmeli ve bakımsız bir görüntü sergilenmemeli. Bayanlarda kaş, dudak üstü vb. genel görünümü bozan tüylerin uzman kişilerce alınması gerekir. Kaş düzeltilirken yüzün şekline dikkat edilmelidir.

5.1.1. Erkeklerde Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler



Bakım yapmanın kadınlara özgü olduğunu düşünmeyin, artık erkekler de bakım yapıyor. Tıraş sonrası tahriş olan ciltler, yorgun yüzler, siyah noktalar bakımı ihtiyaç haline getiriyor. Bakım bir terapidir. Erkeklerin cildi kadınların cildine oranla daha kalın ve dayanıklıdır ancak, erkek cildinin sakal ve tıraş yüzünden yıpranması sebebi ile bakım yapılması gerekir. Günlük tıraşta yaralanma ve enfeksiyon problemleri ile karşı karşıya olan erkek cildi, kadın cildine oranla daha çok özen ister. Erkek ciltleri de kendi aralarında bireysel farklılıklar gösterir.

Sakal tıraşı aynı zamanda iyi bir cilt bakımındır. Özellikle eski usül tıraş köpüğü ve tıraş bıçağı kullanarak tıraş olanlar için, tıraş fırçası ciltte masaj etkisi yaratıyor; dokular canlanıyor, kan dolaşımı hızlanıyor; ayrıca tıraş bıçağının sürtünmesiyle de her gün ciltteki ölü hücreler döküldüğü için (yani peeling yapılarak) cilt yenilenmiş, canlandırılmış oluyor. İyi seçilmiş bir tıraş sabunu yada yumuşak tıraş köpüğü tıraşın yıpratıcı etkisini ortadan kaldırıyor; cildi yumuşatarak tahrişleri önüyor ve cildi rahatlatıyor.

Tıraş olma olayının kendisi günlük bir bakımdır. Dolayısıyla tıraş olurken kullanılan tıraş sabunları, losyonlar ve emülsiyon gibi yumuşak ve serinletici ürünlerin kullanımı bir bakım oluşturuyor. Ama kozmetiklerden söz edecek olursak, erkekler ciltlerinin özel yapısı sebebiyle yoğun içerikli, yağlı etkisi olan kremleri ciltleri için uygun olmaz. Bu sebeple erkeklere özel kozmetik ürünleri genellikle serinletici etkisi olan ve yağ duygusu vermeyen jel dokusundaki bakım ürünleridir. Birçok kozmetik markasının erkeklere özel bakım ürünleri var.

Enstitüler de erkeklere özel cilt bakımı programları uyguluyorlar. Bu bakımlarda özellikle yağlı, yorgun ve donuk ciltlerin canlandırılmasına yönelik derinlemesine cilt temizliği, masaj, maske ile toksinleri sürerek cilde renk getiren, tahrişleri onarıp cildi stresten arındıran rahatlatıcı uygulamalara ağırlık veriliyor.

Erkekler için akne bakımı: Öncelikle hijyene daha çok önem verilmelidir. Ergenlik çağındaki erkekler, katıldıkları sportif faaliyetlerin yoğunluğu yüzünden, yaşlıları olan kızlardan daha fazla terlerler. Terlemenin ardından yüzün mutlaka yıkanması ve akneye karşı dezenfektan uygulanması gerekli.

Bazı ilaç firmaları, akne tedavisi ilaçlarında, kızlar ve erkekler için ayrı formüller uyguluyor. Erkeklerin kendileri için hazırlanmış formülleri kullanmaları daha iyi sonuç veriyor.

Sakal uzamaya başladığında, kıllar, akne iltihabının artmasına sebep olabiliyor. Bu yüzden sık sık tıraş olmak gereklidir.

Tıraş sonrası bakım: Kullandığınız after shave parfüm ve alkol içermemeli. Alkol cildin pul pul dökülmesine ve kurumasına sebep olabilir. Alkolsüz tonik veya after shave tercih edilmelidir.

➤ **Yüzün Tıraş İçin Hazırlanması**

Yüzünüzde ortalama 15,000 kıl bulunur, bu kıllar günde 38 mm uzar. 15 yaşın üzerindeki erkeklerin %90'ı istenmeyen kıllardan kurtulmak için düzenli olarak tıraş olur. Tıraş ortalama 3 dakika sürerken, bir tıraş bıçağı da maksimum 9 kez kullanılır. Bu rakamlar kullanıma ve cilt özelliklerine göre değişkenlik gösterebilir.

Erkeklerin %70'i ıslak tıraşı tercih eder. Islak ya da kuru tıraş, her ikisi de cildi kurutur. Özellikle ıslak tıraşta, yani tıraş bıçağı ile tıraşta kıl kökleri, foliküller daha çok travmaya maruz kalır. Bunun sonucunda kıl dönmeleri ve ihtilaplar ortaya çıkar. Bu cildi rahatsız eder ve dış etkenlere karşı hassaslaştırır. Bu problemleri doğru bir bakım ile en aza indirmek için her şeyden önce hijyene dikkat edilmesi gerekir. Kullanacağınız ürünlerin çok az alkol içermesine ve tıraş kreminin ya da köpüğünün cilt tipine uygun olmasına dikkat etmek gerekir.

Tıraş bıçağı veya tıraş marinası ile tıraş olmanın cilt açısından pek farkı olmamakla birlikte her iki halde de günlük tıraş cildi gerginleştirir. Ayrıca tıraşta meydana gelebilecek problemleri de göz önünde bulundurarak, tıraşa iyi hazırlanmak gerekir. Nazik bir temizlikten sonra, tıraş bıçağının kolayca kayması için sakalları yumuşatan bir şeye ihtiyaç duyulur. Alkol, yumuşatmayı, kremli köpükse bıçağın kolay kaymasını sağlar. Cildinizin tipine göre tıraş köpüğüne veya tıraş kremine karar verebilirsiniz.

Cildi köpürtmeden önce sıcak su ile durulayın. Sıcak su, sakalı yumuşatır ve cildin gözeneklerinin açılarak sakalların kolayca kesilmesini sağlar. Mümkünse banyodan sonra tıraş olun. Çünkü sakallar iyice yumuşamış olur ve daha iyi sonuç alırsınız.

Sıcak su ile durulanmış cilde, tıraş kremi veya tıraş köpüğünü iyice yayarak masaj yapın. Tıraş köpüğü kullanılıyorsa ayrıca fırça kullanmak gerekmez. Köpük ıslatılmış avuca sıkılarak yüze yayılır.



Resim 5.2: Sakal tıraşı aynı zamanda iyi bir cilt bakımındır.

➤ Erkeklerin Günlük Sakal Tıraşı

Sakal tıraşı işlem basamakları:

1. Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız.
2. Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz.
3. Sakalı yumuşatınız. (Sakalı tıraş hazırlamak)
4. Sakalınızı kesiniz. (Favorilerden başlayınız, boyun ve çeneyi sona bırakınız)
5. Bıyığınızı düzeltiniz.
6. İstenmeyen kılları temizleyiniz.
7. Tıraş sonrası ortaya çıkan sorunları gideriniz.
8. Yüzünüzü yıkayınız.
9. Yüzünüze kompres yapınız .(Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız)
10. Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız.

➤ Tıraş olurken dikkat edilecek noktalar

- Kolay bir tıraş için 3 ya da 2 bıçaklı tıraş makineleri tavsiye edilir. Tıraş sırasında makinenizi sık sık sıcak su ile durulamak bıçaklar arasında köpük ve kesilmiş sakalların birikmesini önler.
- Çene ve boynun en son sırada tıraş edilmesi gerekir. Böylece su ve köpük, sakalların en sert olduğu bu bölgeleri yumuşatmak için cilt üzerinde daha uzun süre kalır.
- Sakalların büyüdüğü yöne doğru tıraş olursanız akne ve kıl dönmesi riskini önlersiniz.
- Tıraş işlemi bittikten sonra cildin soğuk su ile durulanması gerekir. Soğuk su cildin açılan gözeneklerini kapatarak, doğal dengesini tekrar bulmasını sağlar.

Yumuşak bir havlu ile hafifçe nemi alınan cilde mutlaka tıraş sonrası bir bakım ürünü sürülmesi gerekir

Elektrikli tıraş makinaları pratik tıraş için ayrı bir seçenektir. Günümüzün tıraş makinaları, çok etkili ve kullanımı kolaydır. En iyi özellikleri de tıraştan sonra yüzü temiz ve pürüzsüz olarak bırakmalarıdır. Tasarımda çeşitlilik göstermesine rağmen, elektrikli tıraş makinalarının sahip olduğu temel bazı özellikler vardır. Hangi modelin size daha uygun olduğunu belirlemek için; esneklik ve kontrol, farklı kesme seçenekleri, voltaj uyumluluğu ve şarj süresi gibi özelliklerden yararlanabilirsiniz.



Resim 5.3 : Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız

- **Losyon yada krem kullanımı**
- Tıraş öncesi bakım gibi tıraş sonrası bakım da cilt sağlığı için önemlidir. Birçok erkek dezenfektan olsun diye kolonya ya da alkollü after shave kullanır; bu cilde faydadan çok zarar verir. Çünkü alkol hücre öldürücü etkisi ile tıraşta meydana gelen olası kesiklerin iyileşmesini geciktirir.
- Kullandığınız “after shave” (tırtaş sonrası bakım ürünü) parfüm içermemelidir. Akneli ciltler, “after shave”lerin içerdiği alkole karşı oldukça duyarlıdır. Alkol, cildin pul pul dökülmesine ve kurummasına sebep olabilir. Bu yüzden alkolsüz tonikler tercih edilmelidir.
- Tıraştan sonra cilt tipine uygun bir after shave hem cildi dinlendirir, hem de besler. Jilet kesikleri ve tahriş olan cildinizin sağlık ve pürüzsüzlüğü için tıraş losyonu kullanabilirsiniz. (Losyon: Günlük vücut bakımını sağlar. Cildi nemlendirir, rahatlatır, yumuşatır. Cildin erken yaşlanmasını önler. Cildi yumuşak ve pürüzsüz yapar. Güneş sonrasında kullanıldığında gergin ve tahriş olmuş cildi nemlendirir, rahatlatır.)

5.1.2. Bayanlarda Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler

Cildinizi yıpratıcı pek çok etken var. Uykusuzluk, hava kirliliği ve stresin cildinize etkileri karşısında, doğru ve sürekli bir cilt bakımı uygulamanız gerekir. Cildinizin nemini yitirmesi, kuruması, kırılganlığı ve zamanından önce yaşlanması kaçınılmaz. Bu sebeple 20 yaşından itibaren, cilt bakımına başlanması doğru olur.

Cildinizin sağlığı, gençliği ve güzelliğinin ilk koşulu düzenli cilt temizliği yapmaktır. Temiz bir cilt kirlerden tamamen arındırılarak rahat nefes alan bir cildir. Bu da renginden, pürüzsüz dokusundan ve ışıltısından belli olur.

- **Cilt kirliliğine yol açan sebepler:**
- Cildin kendisinden kaynaklanan doğal sebepler: ter gibi, yağ salgılanması gibi,
- Çevreden kaynaklanan sebepler: Hava kirliliği, çeşitli gazlar, sigara dumanı, toz toprak vs.
- Kullandığımız kozmetiklerin artığı (makyaj kalıntıları vs.).
- Cildin yüzeyinde kirlerin birikmesi sonucunda cilt sağlıklı nefes alamaz, bu da cildin su ve gaz değişimini engeller. Cildin en üst tabakası olan epiderma koruyucu görevini yerine getiremez.
- Cildin alt tabakalarında: Cilt yüzeyinde biriken kirler güneşin UV ışınları etkisiyle okside olarak serbest radikallerin ve toksinlerin ciltten dışarı atılımını engellerler. Üstelik derinlere giren toksinler cildin üst yüzeyine yayılarak hücre fonksiyonlarını da bozarlar.

İşte bu yüzden cildin düzenli olarak kirlerden arındırılarak temizlenmesi gerekir. Bu temizlik sayesinde cilt rahat nefes alacak, tıkanıklık olmayacağı için cilt pürüzsüz ve sağlıklı görünecektir.

- **Cildi sağlıklı tutmak için yapılması gerekenler**

Cilt bakımıyla ilgili dikkat etmemiz gereken noktalar:



- Günde 2 litre su içiniz.
- Kalitesiz makyaj ürünleri kullanmayınız.
- Sigara içmeyiniz.
- Aşırı güneşlenmeyiniz.
- Makyajınızı çıkarmadan yatmayınız.
- Cildinizi hergün nemlendiriniz.
- Her hafta 1 peeling yapınız.
- 15 günde bir maske uygulayınız.
- Siville ve komedonları bilinçsizce sıkmayınız.
- Uzun süre klimalı ortamlarda bulunmayınız.
- 3 günde 1 eriyinceye kadar bir buz kalıbını cildinizde gezdirerek dolaşımı hızlandırınız.

• Ve bakılan bir cilt ile bakılmayan bir cilt arasındaki farkın ilerki yaşlarda daha çok kendisini göstereceğini unutmayınız.

- **Güzel bir cilde sahip olmak için**

- Önce sağlıklı bir hayat sürmek gerekir.
- Dengeli besleniniz.
- Spor yapınız.
- Düzenli uyuyunuz.
- Alkol, kahve, çay ve sigaradan uzak durun,
- Soğuk hava, rüzgar, kireçli su ve korunmasız güneşlenmekten kaçınınız.
- Günde iki kez, sabah ve akşam cilt temizliği yapın ve bakım ürünlerinizi kullanın. (Sabah temizliği: Gece boyunca biriken sebum ve atıklardan cildi temizlemek için. Akşam temizliği: Makyaj artıklarından ve gün boyu cilt üzerinde birikmiş olan kir ve tozlardan cildi temizlemek için yapılmalıdır.)

➤ Cildin temizlenmesi



Yüz temizliği hem güzellik ve bakımın ilk adımı, hem de hijyenik bir harekettir. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlere, salgılardan ve makyajdan arındırmak vazgeçilmez bir alışkanlık haline gelmelidir. Yüz derisi oldukça ince ve hassastır. Vücudunuza oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. İyi bir temizlik, yaşınız ve cilt tipiniz ne olursa olsun cilt güzelliğinizi korumak için ilk ve en önemli etaptır. Zamanınız ne kadar kısıtlı olursa olsun, cildinize ayıracağınız beş dakika ilerde size yıllar olarak geri dönecektir.

İhtiyacınıza uygun yapıda ve ambalajda pek çok temizleyici ürün çeşidi vardır: Süt ve losyonlar, jeller, yağlar, makyaj temizleyici mendiller gibi. Bu temizleyicilerin büyük çoğunluğu içeriklerinde bulunan pek çok aktif madde sayesinde cilt bakımı yapma özelliklerine de sahiptir.

➤ Cilt temizliği yapılırken dikkat edilecek noktalar

Cilt temizliğinin ilk adımı, temizleyici süt veya krem ile kirlere yumuşatıp yerinden kopararak bir pamukla almaktır. Ardından temizleyicinin kalıntıları da bir tonik veya losyonla silinerek temizlenir. Tonik veya losyonun sıkıştırıcı, nemlendirici ve ferahlatıcı etkisiyle cilt rahatlayıp sonraki bakım malzemelerine hazırlanır.

Cildinizin türüne göre sabah ve akşam temizliği yapılmalıdır. Cilt türleri; karma/yağlı ciltler, normal/karma ciltler; normal/kuru ciltler, kuru/hassas ciltler gibi genellenerek ayrılır.

Cilt temizliği iyi bir cilt bakımı için de çok önemlidir. Gözenekleri açılmış bir cilt bakım ürünlerinin aktif maddelerinden daha iyi yararlanır.

Genel olarak cilt temizliği ve bakımı, akşamları süt ve tonikle; sabahları ise, suyla kullanılan bir temizlik ürünü, tonik ve nemlendirici ile yapılmalıdır.

Su tercihiniz değilse, özellikle kuru ciltler için süt veya krem, yumuşak bir tonik ve nemlendirici üçlüsü kullanılabilir.

Yaz aylarında yüzünüzü yıkayarak da cilt temizliği yapılabilir.

Kış aylarında ise, yüzünüzü yumuşak bir ürünle yıkayıp, gündüz kremi sürerek dışlardaki soğuk ile içerdeki kuru sıcak havaya karşı korumalısınız.

➤ **Temizlikte kullanılan ürünler**

Cildinizi korumak için kullandığınız temizleyici ürünler ve bakım kremleri piyasada bol çeşitlidir. Bunlardan kendinize uygun olanları seçebilirsiniz.

1. **Su:** Su ile durulanabilen bir jel veya köpüklü krem kullanınız. Musluk suyu, çok temiz de olsa, tek başına kir ve makyaj artıklarını çıkarmaya yeterli değildir. Yüzünüzü durularken ılık su kullanınız; ılık su cilt ısınıza daha yakın olduğu için temizleyicilerin yağ ve kirleri daha iyi eritmesine yardımcı olur. Yüzünüzü ılık su ile iyice duruladıktan sonra soğuk su uygulayınız, böylece gözenekleriniz sıkılaşacak ve cildinize canlılık gelecektir. Cildinizi temizledikten hemen sonra kurulayınız.
2. **Sabun:** Klasik sabunlar cildi kuruttukları için genellikle önerilmez. Kurumuş bir cilt dayanıksızlaşır, tahriş ve çizgi oluşumuna meyilli bir hale gelir. Bu sebeple sabunsuz temizleyicileri tercih ediniz.
3. **Jel:** Hafif yapıda oldukları için, özellikle karma ve yağlı ciltler için uygundur. Cildi yıpratmadan ve kurutmadan derinlemesine temizlerler. Tüm yüzünüze küçük ve dairesel hareketlerle uygulayınız.
4. **Krem:** Hassas ve kuru ciltlerin temizlenmesi için uygundur. Besleyici ve yumuşatıcı aktifler içerdikleri için kıvamları koyudur. Aynı zamanda yatıştırıcı ve kızarıklık önleyici olduklarından kuru ciltlere rahatlık sağlar.
5. **Makyaj çıkarıcı su:** Hiç makyaj yapmayanlar veya çok hafif yapanlar için idealdir. Alkolsüz ve renksizdirler; yapıları çok hafiftir, her cilt tipine ve cildin pH oranına uygundur. Durulama gerektirmeden bir pamuk ile yüze ve boyuna uygulamak yeterlidir.
6. **Makyaj çıkarıcı süt:** Yoğun makyajları cildi yıpratmadan çıkarmakta çok etkilidir. Cilt tiplerine uygun değişik içeriklerde olanları vardır. Akıcı yapısı sayesinde yumuşak bir temizlik sağlar. Yüz ve boynunuza bir pamukla veya parmak uçlarınızla uygulayabilirsiniz. Sonrasında süt artıklarını temizlemek için tonik uygulayınız.
7. **Makyaj çıkarıcı yağ:** Yoğun ve suya dayanıklı makyaj yapanlar için uygundur. Dayanıklılığı yüksek ve yağlı rujları, suya dayanıklı rimelleri tam anlamıyla çıkaran temizleyicilerdir.
8. **Makyaj çıkarıcı mendiller:** Hafif makyaj yapanlar ve zamanı az olanlar için uygundur. Temizleyici ajanlarla nemlendirilmiş ve alkolsüz olan bu mendiller göz dahil, yüz ve boyundaki makyajı hızla ve yumuşaklıkla çıkarır.
9. **Tonik:** Bazı temizleyicilerden sonra cilde tonik uygulamak gerekir. Tonikler cilt tiplerine göre farklı hazırlanmıştır. Temizleyici artıklarını alır, gözenekleri sıkılaştırır.

10. Derinlemesine temizlik: Normal, karma ve yağlı ciltler, haftada 1 ila 2 kez; hassas ve kuru ciltler: 15 günde 1 kez peeling gibi derinlemesine temizlik sağlayan ürünlerle temizlenmelidir.

11. Hazır ürünlere alternatif olarak, cilt temizliği ve bakımı yapmak için bütün aktarlarda bulunan çeşitli bitkisel yağların karışımından aileye özel kremler de yapılabilir. Bu kremler, hem daha az masraflı hem de doğal olduğu gibi ailenin tüm bireyleri her türlü vücut bakımında kullanabilir.

Örnek 1: Vücut temizliği için peeling (deri üzerindeki ölü hücreleri temizleme) yöntemi uygulanabilir. Bir kaşık mısır ununu bir kaşık yoğurtla iyice karıştırıp, el, yüz ve ayaklarınıza sürün ve bir güzel ovun. Cildiniz, temizlenir ve yumuşar. Vücut temizliği için de bu ürün kullanılabilir; ama en iyi yöntem geleneksel banyo âdetimizde yer alan kese yapmaktır.

Örnek 2: Buğday özü yağı lekeleri açar. Kayısı yağı hücre canlandırır, cildi besler. Badem yağı yumuşatıcı, kırışık açıcıdır. Portakal yağı, hücre canlandırır, temizler, kan dolaşımını sağlar. Lanolin suyu kolayca kendine çeker. Balmumu, kırışık açar, kreme yoğunluk verir.

Örnek 3: Gül suyu doğal ve iyi bir toniktir. Bazı bitki çayları, kekik suyu vb. temizleyici ve tonik olarak kullanılmaktadır. Önemli olan size uygun ürünü deneyerek tespit etmektir.

➤ **Derinlemesine Cilt Bakımı Uygulaması**



Resim5.4.: Süt ve tonik ile temizleme, peeling, ozon artı buhar,



Resim 5.5: Serum ve ampul emilimi yüz masajı ile kan dolaşımı hızlandırılır



Resim 5.6: Maske uygulanır.



Resim5.7 : Cilt ölü hücreler ve siyah noktalardan arındırılır.



Resim 5.8: Kremleme işlemleri



Resim 5.9: Uygulanan cilt bakımı yaklaşık 1,5 saat sürer. Estetik açıdan ve sağlık açısından cildimizin temizlik ve bakımına özen göstermek kırışıklık ve deformasyon gibi problemlerin önlenmesi bakımından önem taşır.

- **Yüzde problemlerinin giderilmesi (Sivilce, akne, leke, tüy vb.)**
- **Sivilce ve akne tedavisi:**Akneli cildin görünümünü düzeltmek için ilk adım, temizliktir. Yüzün, sabah ve akşam, sıkıştırıcı maddelerle zenginleştirilmiş, çok hassas bir nötr sabunla yıkanması gerekli. Temizleyici seçiminde, cildin yağını fazla almayacak bir malzeme olmasına özen göstermek çok önemli: Aksi

takdirde, tersine bir etki görülebilir ve yağ bezleri fazla yağ üretebilir. Cildin aşırı temizlenmesinden kaynaklanan bir tür akne de vardır.

➤ Tedavide genel kurallar:

1 - Cilt toniğiniz çok az alkol içermeli. Antiseptik ve ağrı dindirici maddelerle zenginleştirilmiş olanları tercih ediniz.

2 - Koruyucu kremler içinde en uygun olanlar, cilde mat bir görünüm veren ve çabuk uçanlar.

3 - Temizlik maskeleri, cildi rahatlatan ve yağ üretimini azaltan A, E, F vitaminleri ve atkuyruğu, lavanta, adaçayı, biberiye, mercanköşk gibi bitki özleri içermelidir.

4 - Bir estetsiyenin belli sıklıkta uygulayacağı derinlemesine temizlik, cildin durumunu kontrol altında tutmaya yardımcı olacaktır.

5 - Akneli cilde makyaj yaparken, özel hazırlanmış ürünler kullanmaya dikkat edilmelidir. Örneğin, yağsız bir toz fondöteni kuru bir sünger yardımıyla uygulayabilirsiniz. Sivilcelerin arttığı dönemlerde makyaj yapmamanız daha iyi olur.

6 - Tahrişe karşı önlem alınız: Cilt, genel olarak, havanın, çevrenin ya da kozmetiklerin etkisi yüzünden tahriş olur. Aşındırıcı ürünler (peeling) başta olmak üzere, bazı maddelerin hatalı kullanımı da cildi tahriş edebilir.

➤ **Gençlerin uyması gereken öneriler**

➤ Sabun kullanma alışkanlığını bırakmak gerekir. Sabunun kurutucu etkisi vardır ve kurutması cildin dıştan gelen tehlikeli mikroplara karşı savunmasız kalmasına sebep olur.

➤ Sabun yerine temizleme sütü ve toniği bu yaş grubu için en idealidir. Temizleme sütleri üst deride ve bir alt katmanda birikmiş kirlerin, deri yolu ile atılmış ifrazatların gidermesini sağlar. Tonik ise sütün kalıntılarını alır, gözeneklerin tekrar büzülmesini ve derinin bir sonraki işleme (krem sürmeye) hazır ve emici olmasını sağlar.

➤ Sabah ve akşam nemlendirici kullanılması önerilir. Derinin siyah nokta yapma alışkanlığı varsa ve gözenekleri büyük ise gözenek sıkılaştırıcı kullanılması tavsiye edilir.

➤ Haftada bir derin temizleme ve peeling yapılmalı. Böylece ciltte aşırı ölü hücre ve kirin birikmesi engellenir, cilt nefes alır. Eğer cilt aşırı yağlı ise haftada iki defa peeling yapılması önerilir.

- Akneli ve sivilceli deriler tedavi edilmelidir. Öncelikle sivilcelenmenin gerçek sebebi tespit edilmeli ve tedavi buna göre yapılmalıdır. Çoğunlukla ana sebepler cildin mikrop alması, yanlış beslenme, hormonal dengesizlikler, yemek alerjisi, güneş alerjisi, ciltteki faydalı vitaminlerinin eksilmesi ve strestir. Bu sebepler çoğunlukla kombine halinde veya tek başına olabilir, ama genelde bazıları direkt sebep iken diğerleri uyarıcıdır.
- Akne ve sivilce erkeklerde de aynı sebeplere bağlı olarak oluşur.
- Deri ufak tefek sorunlar (örneğin sivilce, siyah nokta veya yağlanma) yapıyorsa el sürmemeye özen gösterilmeli. Unutulmaması gerekir ki bu yaşlarda derinize yapılabilecek doğru veya yanlış tedaviler ileride cildinizi pürüzsüz ve canlı kalmasının başlıca temelidir. Sürekli siyah nokta ve sivilce sıkılmaya gidilir ve üzerine kapatıcı malzeme kullanılır. Bu işlem derinin yıpranmasına sebep olur. Siyah noktalar bile çok özel maskeler ile tahriş yaratmadan temizlenebilir. Sıkma metodu ile hücrenin yapısı tekrar düzelmeyecek şekilde bozulabilir ve ileride lekeli ve açık gözenekli kalmasına sebep olur. Özellikle bu tür sorunlar sıkma metodu ile tedavi edildiğinde güneşin ve kimyasal değişimlere maruz kalması ile deride pigment ve leke atar ve lekeler kalıcılaşır.
- Beslenme dışardan yapılan tedaviler kadar önemlidir. Belirli vitamin, mineral ve oligo elementlerle takviye şarttır. Bu iş için hem iyi bir diyet, hem de bitkisel olarak hazırlanmış ilaçlar kullanılması tavsiye edilir.
- Yağlı derilerde genelde riboflavin b2 vitamininin eksikliği ile meydana gelebilir. Onun için bol bol süt tüketilmeli, karaciğer kullanılmalıdır. Ayrıca kimi durumlarda hayvansal gıda alerji etkisi yaratabilir. Bu tespit edilirse, en az 1 ay kırmızı et yenilmemeli.
- Sokağa çıkıldığında nemlendirici kullanmak gerekir. Zira bugünün hava şartları koruyucu malzemelerin kullanılmasını gerektirmektedir. (Kir, sigara, egsoz dumanı vs.) Sabah akşam yüzü temizlemek şarttır. Genç kızlarda yanlış ve ucuz kozmetik ürünleri bu tür sorunların oluşmasına yol açmaktadır.
- Her gün organizmayı temizleme özelliği taşıyan bir bitki çayı içmek cildinize faydalı olacaktır. Özellikle ıhlamur ve rezene içeren çaylar yararlıdır.

- 10 DAKİKALIK BİR BUHAR BANYOSU Haftada 1 kez, buhar banyosu hazırlayınız: Gözeneklerin genişlemesini sağlayacağından, siyah noktalardan kurtulmanız kolaylaşacaktır. Başınızın üzerine bir havlu örterek, yarıya kadar kaynar su doldurduğunuz bir tencerenin üzerine eğiliniz. 10 dakika sonra, yüzünüzü kurulayınız ve siyah noktaları sıkın. Bu işlemi yaparken, ellerinizin temiz olmasına dikkat ediniz. Parmak uçlarınıza sarıgı bezi sarıp noktaları sıkabilirsiniz. Ama sıkmakta zorlanırsanız fazla üstelemeyiniz. Cildiniz tamamen kurduğunda tekrar buhara tutunuz. İşlem sona erdiğinde yüzünüzü bir tonikle dezenfekte edin.

➤ KIZLAR İÇİN BAKIM



- Pudra ve allıktan uzak durun, cildi çabuk sivilcelenenler makyaj yapmaktan vazgeçmeli. Bu dönemde rimel ve ruj yeterli olur. Herşeyden önce, hijyenik sebeplerle allık ve pudra kullanmaktan vazgeçmelidir. Zaten aşırı salgılanan yağ ile dolmuş gözenekler, makyaj malzemeleri kullanılınca iyice tıkanır. Makyaj, kusurları gizlemek yerine çoğu kez daha da belirginleştirir.
- Akne ve aşırı kıllanma: Herhangi bir sebeple “erkeklik hormonlarının” salgısı arttığında kana daha fazla hormon geçer ve kıl köklerine daha fazla hormon ulaşır. Fazladan ulaşan bu hormon kadınlarda erkek tipi kıl bölgelerinde kıl üretiminin artmasına sebep olur ve hormon üretiminin derecesine göre hafif veya şiddetli tüylenme ve sivilcelenme belirtileri ortaya çıkar. Bu tür sorunlarda uzman bir hekime başvurulması gerekir.
- Normal olan ve vücudunuzdaki istenmeyen tüyleri temizlemek için ağda, tüy dökücü kremler, epilasyon gibi bilinen yöntemler kullanılır.
- Yüzdeki fazla tüyler ve kaş dizaynı için önce bir uzmandan yardım alınız. Daha sonra kendi kaşınızı yüz şeklinize göre cımbızla alarak şekillendirebilirsiniz.

➤ **ERKEKLER İÇİN BAKIM**

- Hijyene daha fazla özen gösterilmelidir. Ergenlik çağındaki erkekler, katıldıkları sportif faaliyetlerin yoğunluğu yüzünden, yaşlıları olan kızlardan daha fazla terlerler. Bu bakımdan, hijyene özel bir önem vermeleri şarttır. Terlemenin ardından yüzün mutlaka yıkanması ve akneye karşı dezenfektan uygulanması gereklidir.
- Erkeklerle özel kozmetikler: Bazı ilaç firmaları, akne tedavisi ilaçlarında, kızlar ve erkekler için ayrı formüller uyguluyor. Genç kızlara uygun olan ilaçlar daha hafiftir. Erkeklerin kendileri için hazırlanmış formülleri kullanmaları daha iyi sonuç vermektedir.
- Sık sık tıraş olunuz. Sakal uzamaya başladığında, kıllar, akne iltihabının artmasına sebep olabiliyor. Bu yüzden sık sık tıraş olmak gereklidir.
- Tıraş sonrası bakım: Kullandığınız after shave parfüm içermemeli. Akneli cilt, after shavelerin içerdiği alkole karşı oldukça duyarlıdır. Akne kremlerinde az miktarda bulunan alkol, cildin pul pul dökülmesine ve kurumaya yol açabilir. En iyisi alkolsüz tonikleri tercih etmektir.
- Ciltteki lekeler: Cildimizde çeşitli sebeplerle kahverengi lekeler oluşur; bunlar çoğunlukla iyi huyludur ancak yüz, dekolte bölgesi veya kollar gibi açık bölgelere yerleştiğinde sağlık sorunu haricinde estetik kaygılar da uyandırır.
- Çil ve yaş lekeleri sürekli bakım ve tedavi gerektirir. Tedaviye son verilirse lekeler veya çiller tekrar ortaya çıkar. Bazı çil ve cilt lekeleri dahili düzensizliklere bağlıdır. Örneğin karaciğer bozuklukları, hormonal veya metabolizmanın çalışmasına bağlı bazı düzensizlikler, tiroid bezinin fazla çalışması gibi. Eğer bu tür bir rahatsızlıktan şüpheleniyorsanız tedaviye içten başlamanız gerekir. Bu durumlarda uzman hekime başvurulmalıdır.



Resim 5.10: Makyaj günlük hayatın ve iş hayatının bir parçasıdır. İş yerinde abartılı makyaj hoş olmaz. Abartılı makyaj güzelleştirmez, olduğunuzdan yaşlı gösterir.

5.2.Makyaj Yapılması

Makyaj günlük hayatın ve iş hayatının bir parçasıdır. Bakımlı olmanın bir diğer göstergesi uygun zamanda ve yerinde yapılmış makyajdır. Gece makyajı, günlük iş makyajı farklı olmalıdır. İş yerinde abartılı makyaj hoş olmaz.

5.2.1. Yüzün Makyaj İçin Hazırlanması

Bir önceki konuda ele aldığımız cildin temizlenmesi bölümündeki kurallar dahilinde cilt temizliği yapılır ve uygun nemlendirici ile yüz nemlendirilir. Kirli, temizlenmemiş yüze makyaj yapılması yanlış olur. Cildin üzerindeki kirli tabaka gözeneklere itilir ve sivilce ve siyah noktalara zemin hazırlanmış olur.

Makyaj için kaliteli malzemeler kullanılmalı ve malzemeler iyi korunmalıdır. Bayatlamış ve kalitesiz ürünler ciltte problem yaratır.

Makyaj boyanmak değildir, yüzdeki güzellikleri ortaya çıkarmak ve kusurları kapatmaktır. Makyajın vazgeçilmez beşlisi, fondöten, pudra, allık, ruj ve rimeldir. Kendinize yakışan renkleri deneyerek bulabilirsiniz. Fakat bir uzmandan bu konuda yardım alınması daha doğru olur. Bu malzemelerin doğru uygulama tekniklerinin bilinmesi ve renk seçimine dikkat edilmesi gerekir.



Resim 5.11 : Mesleğimizin gerektirdiği makyaj ve bakım yapılmalıdır.

5.2.2. Bayanlar İçin İşin Özelliğine Uygun Makyaj Yapımı

Önceliklerde orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmalarının yönetmeliklere aykırı olduğunu belirtelim. Verilen bilgiler size iş hayatınızda yardımcı olacaktır. Zaten genç kızlarımızın doğal güzelliklerini makyaj bozabilir.

Saç şekil verilmesi konusunda belirttiğimiz gibi, devlet dairelerinde çalışanlar abartısız ve sadece bakımlı olduklarını gösterecek ölçüde makyaj yapmalıdırlar.

Bunun dışında biraz daha makyajlı olmayı gerektiren bir işte çalışıyorsanız makyaj malzemelerini doğru ve kullanmayı bilmelisiniz. Örneğin, Bir otelin resepsiyon bölümünde çalışanların görünümü otelin prestijini belirler. Çalışanların saç, kıyafet ve makyajları özenli uygulanmış olmalıdır. Bu tür işletmeler personeline kendi birimleri içinde kuaförlük ve cilt bakım hizmetlerini verebilirler.

Mutfakta çalışanların makyaj yapmamaları gerekir. Servis elemanları yine ölçülü ve abartısız makyaj yapmalılar. Sekreterlik, hosteslik gibi meslekler bakımlı olmayı gerektirir. Çalışan personel çalıştıkları kurumu görünüşleri ve davranışlarıyla temsil ederler.

Günümüzde ünlü mankenlerin ve sanatçıların yüzündeki makyajı incelediğimizde, sanki yüzünde yok gibi ve doğal görünüm sergileyen renk ve tonlamanın yapıldığını görebilirsiniz. Bu konudada uzmanlardan yardım veya kısa süreli bir kurs alınması yararlı olacaktır.

Kötü boyanmış bir yüzün ne kadar basit ve itici görüldüğüne şahit olmuşsunuzdur!

Doğru makyaj yapılmasında, gidilecek yer, saat (gündüz makyajı, gece daveti olması), giyilen kıyafet, teninize ve saç rengine yakışan renklerin seçilmesi önemlidir.



Resim 5.12: Makyaj; teninize ve saç rengine uygun renkler ve tonlamalarla yapılmalıdır.

➤ Makyaj yaparken kullanılan ürünler

FONDÖTEN: Uzmanların belirttiğine göre, fondöten, mutlaka temiz ve nemlendirilmiş cilde, nemli bir süngerle sürülmeli. Sünger her kullanıştan sonra yıkanmalı ve kurutulmalıdır. Fondöten aydınlık bir yerde sürülmeli, gündüz makyajı gün ışığında, gece makyajı da iyi aydınlatılmış bir yerde yapılmalıdır. Saç dipleri ile yüzün birleştiği yerde renk farklılığı olmamalıdır. Fondöten bu bölgelerde küçük dokunuşlarla iyice yayılmalıdır. Seçilen fondöten ten rengine uygun olmalı ve ince tabaka halinde sürülmelidir.

PUDRA: Fondöten üzerine sürülecek pudranın şeffaf olması gerektiğini vurgulayan uzmanlar, eğer tek başına kullanılacaksa, ten rengine uygun olması ve büyük pudra fırçası ile ince tabaka halinde sürülmesi gerektiğini söylüyorlar.



GÖZ: Uzmanlar, toz farların, kullanımı ve dayanıklılık açısından daha iyi olduğunu belirterek, sık sık temizlenen süngerli çubuk veya yumuşak fırçalarla sürülmesi gerektiğini kaydediyorlar. Gözlerin rengine far sürmenin her zaman çok iyi netice vermediğini ifade eden uzmanlar, kişinin, yakışacak rengi deneyerek bulması gerektiğini vurguluyorlar.

Gözlerinizi daha büyük göstermek için, kirpik diplerine siyah veya kahverengi göz kalemi ile ince hat çekmeli, göz ucundan da biraz taşırmanız. Alt kirpiklerin diplerine de ince hat çekmeli, ancak bir pamuklu çubukla hattın keskinliğini dağıtmalısınız. Gözleriniz birbirine yakın ise gözün şakak tarafındaki ucunu daha koyu renk bir far ile belirginleştirmelisiniz. Gözleriniz birbirinden çok ayırık ise göz pınarının üstünü kaşa kadar koyuca ton bir far ile gölgelemelisiniz.



MASKARA: Siyah veya koyu kahverengi maskara sürerek gözlerin daha büyük ve anlamlı gösterilebileceğini belirten uzmanlar, maskara sürerken başı hafifçe kaldırıp aynaya bu şekilde bakarken boyamanın, göz çevresine bulaştırmamak açısından iyi bir teknik olduğunu söylüyorlar.

ALLIK: Uzmanlar, allık fırçasının yumuşak ve uzun tüylü olması, sık sık yıkanması gerektiğini de ifade ederek, “Allığın rengi ten rengine uygun olarak pembemsi veya toprak tonlarında olmalıdır. Allık, asla bir leke gibi durmamalı, çok hafif kullanılmalı, fırça bastırılmadan hafifçe değdirilerek sürülmelidir. Gece makyajında kullanılan allık biraz daha koyu olabilir. Ancak çok iyi dağıtılmalıdır. Yuvarlak bir yüzü daha ince göstermek için allığı, elmacık kemiklerinin altından şakaklara doğru ve şakaklara sürmelisiniz. Köşeli bir yüzde, elmacık kemiklerinin üzerine ve çenenin alt - yan sınırına allık sürülürse yüzde daha yumuşak bir ifade sağlanabilir. Yazın yüzünüz güneşten bronzlaştığında her zaman kullandığınızdan daha koyu bir allıkla yüzünüze ışıltı katmalısınız.” diyorlar. (Gülümseyin ve allığı yanağınızın en yüksek noktasına sürün, görünümde bütünlük sağlamak için, fırçanızı burun ucu, çene ve alınınıza da hafifçe dokundurun.)

DUDAK: Dudak makyajında şeklin çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar şunları kaydediyor: “Dudaklar ince ise fondötenlenen dudakların bitimine kemik rengi bir kalemle ince bir çerçeve çizilir ve parmak uçlarıyla iyice dağıtarak hattın keskinliği azaltılır. Daha sonra dudak kalemi ile çerçeve çizilir ve içi uygun renk ruj ile boyanır. Açık renk rujlar dudağı daha dolgun gösterir. Kalın dudaklar, koyu renkli rujla daha ince gösterilebilir.”

➤ **Makyaj yaparken izlenecek yol**

- 1 Temizlenmiş cilde iyi cins bir nemlendirici uygulanır.
- 2 Avucunuza 2-3 damla alınız ve ıslak süngerle göz kapağı dahil yediriniz.
- 3 Sıvı veya krem allık kullanınız ve yayınız.

- 4 Kaşlara form veriniz tarayınız, gerekirse doldurunuz.
- 5 Göz far çalışmanızı hafif ve uyumlu şekilde uygulayınız.
- 6 Kalem, gerekirse eyeliner uygulamanızı yapınız.
- 7 Rimel, kirpiklerinizi, doğal bir görünüm kazanacak şekilde maskaralayınız.
- 8 Dudaklar dudaklarınızı kalemle şekillendiriniz, içlerini doldurunuz ancak uyumlu olmasına özen gösteriniz.
- 9 Gerekirse pudra uygulaması yapınız.
- 10 Fazlalıkları kalın fırça ile alınız.
- 11.Göz farı-allık-ruj renklemesi birbirini tamamlayan tonlar ve size ait bir kombinasyon olmalıdır.



Resim5.13: Makyaj malzemeleri

UYGULAMA FAALİYETLERİ

Yüz Bakımı (Cilt Bakımı, Tıraş, Makyaj) Yapınız

Yönerge: Bu faaliyeti evinizde hergün yapınız.

- Erkekler düzenli olarak cilt bakımı yapmayı ve tıraş olmayı ihmal etmemeliler.
- Bayanlar düzenli olarak cilt bakımı ve gerektiğinde makyaj yapmayı ihmal etmemeliler.
- Bakımlı olmayı alışkanlık haline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Erkekler düzenli olarak cilt bakımı yapmayı ve tıraş olmayı ihmal etmemeliler.
<ul style="list-style-type: none">➤ (Erkekler için) Yüzünüzü tıraş için hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Araç, gereç, sıcak su ve lavabonuzu hazırlayınız.➤ Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız.➤ Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz.➤ Sakalı yumuşatınız, sıcak su ile yıkayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Yüz problemlerini gideriniz (Sivilce, akne, leke, tüy vb)	<ul style="list-style-type: none">➤ Hijyene özen gösteriniz.➤ Akneye karşı dezenfektan sabun ve tonik uygulayınız.➤ Erkekler için hazırlanmış formülleri kullanmaya özen gösteriniz.➤ Sık sık tıraş olunuz. Sakal uzamaya başladığında, kıllar, akne iltihabının artmasına sebep olabiliyor.➤ Alkol içermeyen after shave kullanınız. En iyisi alkolsüz tonikleri tercih etmektir.➤ Yanak, kulak ve burundaki İstenmeyen kılları temizletiniz veya kendiniz uygun araçlarla alınız.➤ Leke vb. için uzmana başvurunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Günlük sakal tıraşını yapınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Mutlaka günlük olarak sakal traşı olunuz.➤ Sakal traşı olurken hijyen kurallarına uyunuz.➤ Sakalınızı, sakalınızın çıkış şekline göre kesiniz.➤ Sakalınızı kesiniz (favorilerden başlayınız, boyun ve çeneyi sona bırakınız)➤ Bıyığınızı düzeltiniz➤ Tıraş sonrası ortaya çıkan sorunları gideriniz (kesik vb)

	<p>için kolonya, losyon, krem ve pamuk bulundurunuz.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tıraş olduktan sonra yüzünüzü soğuk suyla durulayınız. ➤ Tıraş sonrası pamukla sakalınızı kontrol ediniz. ➤ Yüzünüze kompres yapınız. Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız.
➤ Losyon ya da krem kullanınız.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız. ➤ Tıraştan sonra cilt tipine uygun bir after shave hem cildi dinlendirir, hem de besler. ➤ Jilet kesikleri ve tahriş olan cildinizin sağlık ve pürüzsüzlüğü için tıraş losyonu kullanabilirsiniz.

➤ (Bayan için) cilt bakımını yapınız.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Araç, gereç ve ortamı hazırlayınız. ➤ Cilt tipinizi tanıyınız. ➤ Cilt bakım malzemeleri hazırlayınız. ➤ Cilt tipinize uygun ürünler seçiniz., ➤ Günde iki kez: sabah ve akşam cilt temizliği yapınız ve bakım ürünlerinizi kullanınız.
➤ Cildinizi temizleyiniz.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Temizleyici süt veya krem ile kirleri yumuşatıp bir pamukla siliniz. ➤ Kalıntıları tonik veya losyonla silinerek temizleyiniz. ➤ Genel olarak cilt temizliği ve bakımı; akşamları süt ve tonikle; sabahları ise, suyla kullanılan bir temizlik ürünü, tonik ve nemlendirici ile yapılmalıdır. ➤ Cilt tipinize göre yapılması gereken işlem varsa yapınız,
➤ Yüz problemlerini gideriniz (Sivilce, akne, leke, tüy vb)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hijyene özen gösteriniz. ➤ Bayanlar için hazırlanmış formülleri kullanmaya özen gösteriniz. ➤ Leke vb. için uzmana başvurunuz. ➤ Pudra ve allık kullanmayınız, gözenekleriniz tıkanır ve akneye zemin hazırlar. ➤ Bu dönemde rimel ve ruj yeterlidir. ➤ Leke, akne, sivilce vb için uzman bir hekime başvurunuz. ➤ Dudak üstü, kaş vb istenmeyen tüyler ve kaş dizaynı için önce bir uzmandan yardım alınız. (Daha sonra kendiniz uygun araçlarla alınız)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yüzünüzü makyaj için hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cildinizi temizleyiniz ve uygun bir ürünle nemlendiriniz. ➤ Kirli temizlenmemiş cilde makyaj yapmayınız. ➤ Kaliteli makyaj malzemeleri kullanınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Makyaj yapınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Makyaj yaparken; gideceğiniz yer, kıyafet, gece, gündüz, davet, iş, saç rengi ve yaşınızı dikkate alarak makyaj yapınız. ➤ Makyaj malzemelerini uygun şartlarda koruyunuz ➤ Makyajın boyanmak değil, yüzdeki güzellikleri ortaya çıkarmak ve kusurları kapatmak için olduğunu unutmayınız, ➤ Makyajın vazgeçilmez beşlisi, fondöten, pudra, allık, ruj ve rimeldir. Kendinize yakışan renkleri deneyerek bulabilirsiniz. ➤ Uzmanlardan bu konuda yardım alınız. ➤ Malzemelerin doğru uygulama tekniklerini öğreniniz ve doğru renk seçimine dikkat ediniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bayanlar için işin özelliğine uygun makyaj yapınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mesleğinize ve konumunuza göre makyaj yapınız ➤ Abartılı makyaj olduğunuzdan büyük ve çirkin gösterir. ➤ Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmalar yönetmeliklere aykırıdır. ➤ Genç kızlarımızın doğal güzelliklerini makyaj bozabilir. ➤ Devlet dairelerinde çalışanlar abartısız ve sadece bakımlı olduklarını gösterecek ölçüde makyaj yapabilirler. ➤ Makyajlı olmayı gerektiren bir işte çalışıyorsanız makyaj malzemelerini doğru ve kullanmayı bilmelisiniz, ➤ Personel, kurumun prestijini belirler, çalıştıkları kurumu görünümleri ve davranışlarıyla temsil etmeleri gerekir. ➤ Doğru makyaj, doğal görünüm sergileyen renk ve tonlamalarla yapılmalıdır. ➤ Uzmanlardan yardım veya kısa süreli bir kurs alınması yararlı olur.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Yüzün traşı hangi sıklıkla yapılmalıdır?
A) Her gün sabah
B) Haftada bir veya iki
C) Sabah ve akşam
D) Ayda bir
2. Cilt bakımının yararı nedir, sebep yaptırmalıyız?
A) Cildin rahat nefes alması için
B) Cilt pürüzsüz görünür
C) Cilt ve dolayısıyla kişi sağlıklı görünecektir
D) Yukarıdakilerin hepsi
3. Cildi sağlıklı tutmak için neler yapılmalıdır?
A) Günde 2 litre su için, aşırı güneşlenmeyiniz.
B) Sigara içmeyiniz, makyajınızı çıkarmadan yatmayın,
C) Cildinizi hergün nemlendirin, dengeli besleniniz.
D) Yukarıdakilerin hepsi.
4. Genç erkeklerde sivilce ve akne için neler yapılmamalıdır?
A) Sabun ve alkollü tonikten uzak durulmalıdır
B) Sabun ve alkollü tonik kullanılmalıdır
C) Sabah ve akşam nemlendirici ve sıkıştırıcı kullanılmalıdır
D) Kesinlikle gelişi güzel sıkılmamalıdır
5. Kızlar akneli cildi nasıl bakmalı?
A) Her gün sabunla yıkayıp düzenli sivilceleri sıkarak
B) Kesinlikle allık ve pudra kullanılamaz, uzman bir hekime başvurulması gerekir.
C) Hergün allık ve pudra ile akneli cildi kapatabilirler böylece sivilceler görünmez.
D) Yukarıdakilerin hepsi.
6. Cilt lekeleri için neler yapılmalıdır?
A) Peeling yapılmalıdır
B) Uzman hekime başvurulmalıdır.
C) Çil kremi kullanılmalıdır.
D) Yukarıdakilerin hepsi .

7. Makyaj yapmak sebep gereklidir?
A) Günlük hayatın bir parçasıdır.
B) Güzel olmak için.
C) Bakımlı olmanın göstergesidir.
D) Yukarıdakilerin hepsi .
8. İş hayatında makyaj nasıl olmalı?
A) İş yerinde abartılı makyaj olmaz, iş kurallarına uygun yapılmalıdır.
B) Güzel olmak için çok güzel boyanmak gerekir.
C) Günün modası olan makyaj yapılmalıdır.
D) Yukarıdakilerin hepsi .
9. Makyaj öncesi cilde hangi işlem yapılır?
A) Sabunla yıkanır.
B) Cilt kuralına göre temizlenir.
C) Peeling yapılır.
D) Kese yapılır.
10. Okul hayatında makyaj nasıl olmalı dır?
A) Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmalarının yönetmeliklere aykırıdır, yapılmamalı
B) Kızlarımızın doğal güzellikleri yeterlidir, makyaja gerek yoktur.
C) Erken yaşta makyaj cildi bozar ve olduğunuzdan yaşlı gösterir.
D) Yukarıdakilerin hepsi.
11. İyi yapılmış makyajın özelliği nedir?
A) Doğal görünüm sergilemelidir.
B) Renkler ve tonlama iyi yapılmalıdır.
C) Gidilecek yer, saat, giyilen kıyafet, saç rengine uygun olmalıdır.
D) Yukarıdakilerin hepsi.

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 5'i bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyeti tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-6

ARAŞTIRMA

Mesleğinde formunu korumanın önemini bilerek, formda kalmak için gerekli kuralları uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Genel görünüm sebep önemlidir? Olduğundan kilolu veya olduğundan zayıf görünen kişiler hakkında ne düşünüyoruz? Arkadaşlarımızla tartışınız.
- Baylar ve bayanlar için ideal kilo sizce nasıl olmalıdır?
- Hangi meslekler için formu korumak daha önemlidir?
- Formda kalmak için neler yapılmalıdır? Araştırınız.

6. FORMDA KALMAK

Formda kalmak, optimal sağlık ve iyi olma duygusudur. Çok basit anlamda sağlığımızın en üst düzeyde olduğu durumudur. Sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel sağlığı da ifade etmektedir.

Özellikle hizmet sektöründe ve müşteri ile birebir ilişki içinde olunan mesleklerde vücut formunu korumak daha ön plandadır.(Örneğin, konaklama tesislerinin, servis, halkla ilişkiler, ön büro, animasyon, mini clup gibi departmanlarında çalışan personel,ile büro sekreterleri, konu mankenleri, hostesler.)

6.1. Formda Kalmannın Önemi

Hayat kalitemizi yükseltmek ve fiziksel,ruhsal ve zihinsel açıdan daha mutlu bireyler olmamız için formda kalmak birinci derecede önem taşır.

Bireyler formda olduğunda günlük yaşamdaki duygusal ve beyinsel değişikliklere pozitif bir bakış açısıyla yaklaşacaklarından sorunları daha kolay çözerler.(Formda kalmak, şeker, kalp, kanser gibi ciddi hastalıklara karşı yakalanma risklerini düşürür.) Kendini iyi hissetme şansına sahip olun bireylerin çalışma süresince güç ve dayanıklılığının devamı sağlanır, yüksek kalitede ve belki de uzun bir yaşam için iyi bir şans yakalamış olurlar.

Aşırı kilolar sebebiyle hareketlerimizin kısıtlandığını biliyoruz. Yine aşırı zayıf olmamızda çalışırken daha çabuk yorulmamıza ve gerekli iş performansını sağlayamamıza sebep olur. Beslenmemize dikkat ederek formu korumak yapılması gereken en doğru davranıştır.

Beslenmede en önemli kural öğün düzenidir. Sağlıklı bireyler günde 3 ana öğün (kahvaltı, öğle ve akşam) ve en az 2 ara öğün yapmalıdırlar. Öğün atlamak, eksik yemek sağlığı tehdit edici olabilmektedir. Öğün atlamadan ve ihtiyacımız olanı kadar yemek yiyerek formumuzu korumak gerekir.

Sağlıklı kalmak için, düzenli spor yapmak, sigaradan uzak durmak, stresten kaçınmak ve ideal kilonuzu korumak çok önemlidir.

6.2. Formu Korumak İçin Yapılması Gerekenler

- **Formu korumak için aşağıdaki konulara öncelik vermek doğru bir davranış olacaktır.**
- Formu korumak için öncelikle ideal ve sağlıklı olduğumuz kiloyu bilmeliyiz.çünkü önemli olan bu kilonun korunmasıdır.
- Günlük harcanılması gereken kalori miktarı iyi tespit edilmelidir.(günlük kalori ihtiyacı bayan ve erkekte farklı olduğu gibi çalışılan işin niteliğine göre de farklılık gösterir.)
- Doğru beslenme yöntemleri tespit edilmelidir.
- Sağlıklı beslenmeye elverişli besin grupları ve tüketilişleri hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.

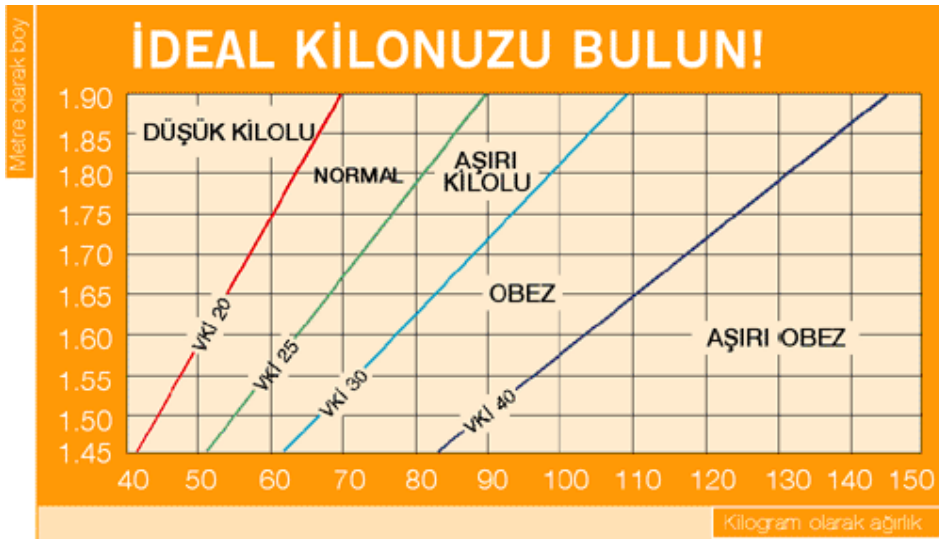
Sayılan bu hususların yanı sıra aşağıdaki önlemleri almak personelin formunu koruması açısından önemlidir.

- Gün içerisindeki çalışmalarınızda vücut hareketlerinizi bilinçli yapın(örneğin, asansör yerine merdiven kullanın, karın kaslarınızı sıkıp gevşeterek çalıştırın, dik durun ve tempolu yürüyün, usulüne uygun eğilin, uzanın, vb.)
- Lifli yiyecekleri daha çok tüketmeye gayret ediniz.
- Bol su içmeye özen gösterin (bol su içmek hem boşaltım sisteminizi çalıştırır hem de ter ve toksin atmanıza yardımcı olur..)
- Alkol kullanmayınız.
- Sigara kullanmayın ız.
- Stresten uzak durunuz.
- Vücuttan atılması zor olan, şişkinliğe sebep olacak içecekler kullanmayın.
- Düzenli olarak spor yapınız.(Çalışma şartlarınızı olumsuz etkilemeyecek spor dallarını seçiniz)

6.2.1.Boy/Kilo Dengesi

Her insanın vücut yapısı farklı olduğundan, ideal kilo hakkında kesin önerilerde bulunmak doğru olmaz.

Ancak kilonuzun boyunuza uygun olup olmadığı konusunda bir fikir sahibi olabilirsiniz. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) adı verilen bir ölçüm tablosuna göre, kilonuzun sağlıklı aralıkta bulunup bulunmadığını öğrenmek mümkün. Bunun için kilonuzu boyunuzun santim cinsinden karesine bölüyorsunuz. Elde ettiğiniz değer sizin Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değeriniz oluyor. 20-40 arasında ifade edilen bu değere göre az kilolu veya obez olup olmadığınızı öğrenebiliyorsunuz.



➤ Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplanması

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri eğer,

- 20'nin altında ise: Biraz kilo almanız sizin için yararlıdır.
- 20 - 25 arasında ise: Kilonuz sağlıklı aralıktadır.
- 25-30 arasında ise: Aşırı kilolu kategorisindesiniz. Biraz kilo vermeniz sağlığınız için yararlı olacaktır.
- 30 - 40 arasında ise: Obez kategorisindesiniz. Kilo vermek için bir diyetisyene başvurmanız gerekiyor.

VKİ ölçümünüzü yaptıktan sonra ideal kiloya sahip olup olmadığınız hakkında bir fikir sahibi oldunuz.

6.2.2.Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşamın temel kuralı yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin her birinden vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken

miktarlarda tüketilmesi ve vücutta uygun biçimde kullanılması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Yeterli ve dengeli beslenmek için bireylerin enerji ve besin gereksinimleri yaş, cinsiyet ve özel durumlara bağlı olarak farklılık gösterir.

Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı kilo vermek için her besin grubundan günlük ihtiyacı karşılayacak miktarda alınması şarttır. İhtiyacımız olan günlük enerjinin fazlasını vücudumuz yağ dokusu olarak depolar ve kilo almaya başlarız.

Öncelikle çalışma şartlarınızı göz önünde tutarak,

- Sağlıklı bir beslenme programı ve planı yapmakla işe başlayınız
- Besin piramidini doğru kullanın
- Diyet yapacağınız durumlarda diyetisyeninizden tavsiye alınız.
- Alışveriş yaparken yiyeceklerin etiketlerini dikkatli okuyunuz.
- Yağlı besinleri azaltın

6.2.3. Spor ve Egzersiz

Formda kalmak için yapılacak diğer bir etkinlik ise spor ve egzersiz yapmaktır. Egzersiz yapmak bir hayat biçimi olmalıdır. Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireylerin hayat enerjileri artar kendilerini daha iyi hisseder ve birey günlük hayatını programlarken temel gereksinimleri arasında egzersize de yer açmış olmalıdır. Ancak yapılacak spor ve egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması ve çalışma saatlerinden önce değil sonra yapılmasında yarar vardır. Daha önceden hiç egzersiz yapmamış bir kişi hareketli hayata geçerken sorun yaşayabilir, ancak bu geçiş döneminin ardından kendi bedenindeki değişiklikleri ve bunun önemini kavrayarak egzersizi hayatının bir parçası haline getirecektir.

Düzenli egzersiz yapmak kas gücü ve bedensel esnekliğin yanı sıra kalp damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı da artırır.

Düzenli egzersiz akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır. Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

İdeal tartıya ulaşmak veya sabit tutmak için de egzersizden faydalanılabilir. Koşmak, yüzmek, tenis oynamak, bisiklete binmek, basketbol, voleybol, futbol, handbol gibi sporlar bedensel çalışmanın yoğun olduğu sporlardandır.



Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar sebebiyle imkan olmadığı düşünülürken, gün içindeki zorunlu hareket egzersize dönüştürülebilir. Özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek, gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hedefe kadar hızlı bir yürüyüş eklemek, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, dans etmek hatta hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak dahi hafif formda egzersiz yerine geçebilir.

Belli bir program dahilinde ve profesyonel yardım almadan egzersiz yapılacaksa bilinmesi gereken bazı kurallar vardır. Daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar gün aşırı 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde arttırmalıdır. Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gererek kaslar ısıtılmalıdır. Ani hareketler ve aşırı yüklenme özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına sebep olabilir. Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz ise sağlık için hareketsizlik kadar zararlıdır.

Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalıdırlar. Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığının kalp hastalığı belirtisi olabileceği bilinmelidir. Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin yoğun olmadığı ortamları seçmek dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır.

Bedenimiz varolma aracımızdır. Egzersiz sırasında olduğu kadar gündelik yaşamımız sırasında da onu yanlış hareketle gelecek zararlardan korumamız gerekir. Uzun süre aynı şekilde durarak çalışmak zorunda kalındığında zaman zaman çalışmaya ara vererek gezmek, oturuluyorsa kalkıp dolaşmak, kas yorgunluğunu azaltır. Ağır bir şey kaldırırken belden öne eğilmek yerine, çömelerek ağırlığı bedenin değişik bölümlerine paylaşarak, belimizi korumak açısından önemlidir. Araçsız ve özel bir teknik kullanmadan yetişkin bir kadının kaldıracağı yük 15 kg.'ı, yetişkin bir erkeğin kaldıracağı yük ise 25 kg.'ı geçmemelidir. Kullanılan ayakkabı, doğal bel kavsini destekler nitelikte hafif topuklu olmalıdır. Uzun süre oturularak yapılan işlerde oturulan koltuk ya da sandalye bel boşluğunu desteklemelidir. Ayakları dayamak için yükseltici basamak bulunmalıdır. Çalışılan masalar, tezgahlar ergonomik yükseklikte olmalıdır.

➤ **Egzersiz örnekleri**

Formunuzu Korumak İçin:

- Mümkün olduğunca çok hareket ediniz; günde en az yarım saat yürüyünüz,, asansör yerine merdivenleri tercih ediniz.
- Duşla soğuk su masajı uygulayın: dolaşımı hızlandırır, hücre içi yenilenmeyi hareketlendirir ve yağ eliminasyonunu hızlandırır.
- Çok su içiniz; vücudunuza nem sağlar ve dayanıklılığını artırır.
- Bol bol derin nefes alınız, stresi yok eder, sakinleştirir, yanma işlemini hızlandırır ve zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır.
- Doğru, düzenli ve dengeli besleniniz.

- Jogging: Bacak, karın kaslarını çalıştırır.
- Yüzme: Vücuttaki hemen hemen tüm kasları çalıştıran komple bir spordur. 40 dakikalık bir yüzme seansı (kulaç atarak) kolayca netice almanıza yardımcı olacaktır. Kalça ve bacakların sıkılaştırılmasını sağlar.
- Su jimnastiği: Suyun içinde yapılan hareketler kasları kuvvetlendirirken, su masajı da gerçekleşmiş olur.
- Bisiklet: Spor salonunda veya açık havada, bacakları sıkılaştırır ve kaslandırır. Alt karın kaslarını çalıştırır.
- Karate: Bacak ve karın kaslarını çok çalıştırır. Haftada 2 seansla çok çabuk netice almak mümkündür.
- Defans teknikleri: Özellikle karate, dümdüz bir karın için idealdir.
- Tırmanma: Karın kaslarını tam anlamıyla çalıştıran bir spordur.
- Paten: Eğlence ve egzersizin birleştiği bir spor, tüm alt grup kasları çalışır ve kalça kaslanır.

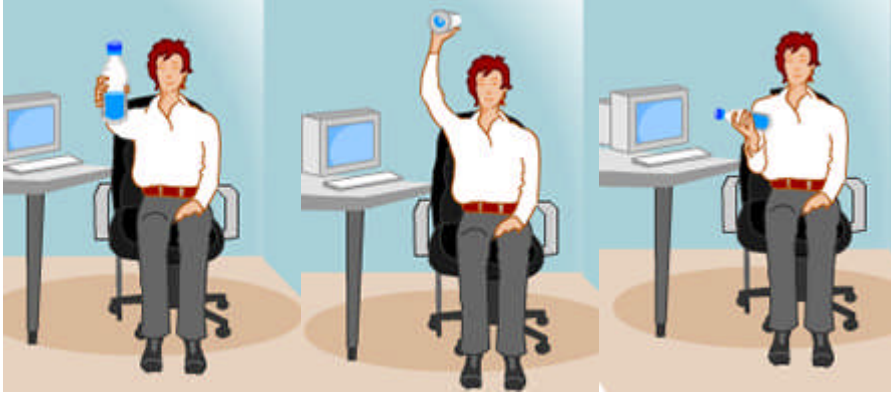
➤ **Ofis Egzersizleri 1**

➤ **Ayakta Bacak Hareketleri**



- Ayakta Kalça Esnetme: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durun. Bacağınızı, kalçaңызla aynı hizaya gelinceye kadar yukarı kaldırın. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer taraftan tekrarlayınız
- Bacak Kaldırma: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durun. Sol bacağınızı yerden 10-15 cm yükselecek kadar yan tarafa açarak kaldırın. 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

➤ Kol Hareketleri



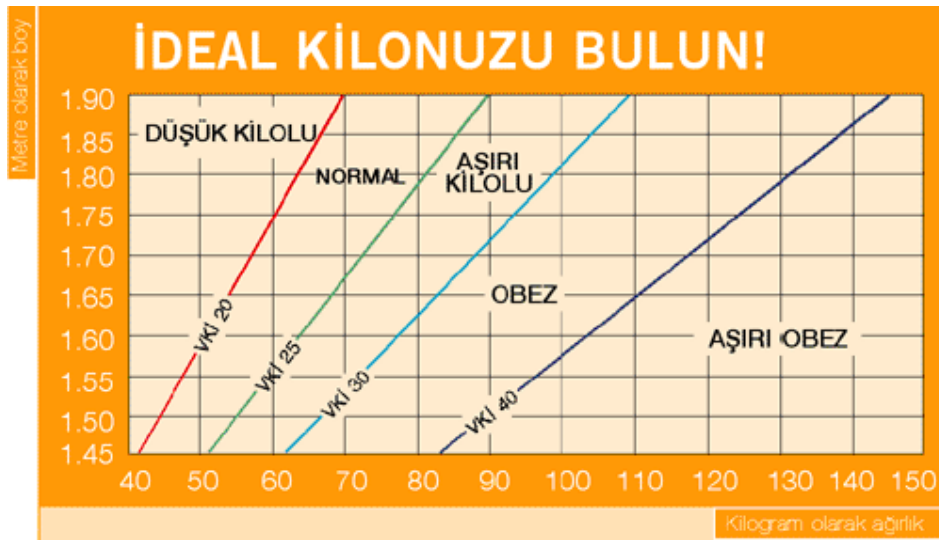
- **Kol Kaldırma:** Karnınız içerde, sırtınız dik olarak sandalyede oturunuz. Su şişesini sağ elinize alın ve kolunuzu omuz seviyesine kadar kaldırın. 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.
- **Kol Uzatma:** Dirseğiniz bükülü olarak su şişesini sağ elinizde tutun ve başınızın yukarısına doğru olabildiğince uzatın. Hareketi diğer taraftan tekrarlayın.
- **Pazu:** Su şişesini sağ elinize alınız ve sırtınızı dik, karnınızı içerde tutarak şişeyi omuzunuza yaklaştırınız. Hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.
- **Karın Hareketleri Açılma:** Sandalyenin ucuna oturup kollarınızı ileri doğru uzatınız. Sırtınızı dik tutarak, karın kaslarınızı kasınız ve yavaşça gövdenizi sandalyenin arkalığına doğru yaklaştırınız. 2-3 saniye pozisyonu koruyup, hareketi tekrarlayın.
- **Kapanma:** Dik oturup, kollarınızı göğsünüzün üzerinde çapraz olarak kavuşturun. Karın kaslarınızı kasıp karnınızı içeri çekerek, omuzlarınızı kalçalarınıza doğru alçaltınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi tekrarlayınız.



UYGULAMA FAALİYETLERİ

FORMUNUZU DAİMA KORUYUNUZ

- Yönerge: Bu faaliyeti evinizde hergün yapınız.
- Yeterli besleniniz ve düzenli egzersiz yapınız.
- Boy ve kilo oranına dikkat ediniz.
- Bakımlı olmayı alışkanlık haline getiriniz.



➤ **Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplanması**

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri eğer,

- 20'nin altında ise: Biraz kilo almanız sizin için yararlıdır.
- 20 - 25 arasında ise: Kilonuz sağlıklı aralıktadır.
- 25 - 30 arasında ise: Aşırı kilolu kategorisindesiniz. Biraz kilo vermeniz sağlığınız için yararlı olacaktır.
- 30 - 40 arasında ise: Obez kategorisindesiniz. Kilo vermek için bir diyetisyene başvurmanız gerekiyor.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Boy/kilo hesaplamalarını yapınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ İdeal ve sağlıklı olduğumuz kiloyu bilmemiz ve bu kiloyu korumaya çalışmamız önemlidir. ➤ Konuda yer alan tabloya göre ideal kilonuzu bulunuz, vücut kitle indeksini yaklaşık bulunuz. ➤ VKİ ölçümünüzü yaptıktan sonra ideal kiloya sahip olup olmadığınız hakkında bir fikir sahibi olunuz. ➤ Kilo vermeye ihtiyacınızın olduğunu düşünüyorsanız uzman doktor veya diyetisyene başvurunuz. Kendiniz herhangi bir diyet uygulamayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formda kalmak için beslenme kurallarını uygulayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sağlıklı beslenme konusundaki temel kuralları bilmeniz gerekir. ➤ Kilonuz boyunuz ile orantılı ise ve sağlık probleminiz yoksa beslenme kurallarına uygun besleniniz. ➤ Bütün besin gruplarından dengeli ve yeterli alınız. ➤ Kilo vermeye ihtiyacınız varsa yine bütün besin gruplarından alın, sadece kalorisi yüksek besinleri azaltın, asla tamamen kesmeyiniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formda kalmak için diyet programı hazırlatınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formunuzu korumak için uzman bir doktora başvurarak diyet ve egzersiz programı hazırlatınız. ➤ Bir süre doktor kontrolünde kalarak durum değerlendirmesi yapınız. ➤ İstedığınız forma geldikten sonra formu koruma programına devam ediniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formda kalmak için yapılması gerekenleri ve uygun spor hareketlerini sıralayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mümkün olduğunca çok hareket ediniz, günde en az yarım saat yürüyünüz, asansör yerine merdivenleri tercih ediniz. ➤ Duşla soğuk su masajı uygulayınız; dolaşımı hızlandırır, hücre içi yenilenmeyi hareketlendirir ve yağ eliminasyonunu hızlandırır. ➤ Çok su içiniz; vücudunuza nem sağlar ve dayanıklılığını artırır. ➤ Bol bol derin nefes alınız; stresi yok eder, sakinleştirir, yanma işlemini hızlandırır ve zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır. ➤ Doğru, düzenli ve dengeli besleniniz.

	<p>➤ <u>Hangi spor Ne için faydalıdır?</u></p> <p>➤ Jogging: Bacak, karın kaslarını çalıştırır.</p> <p>➤ Yüzme: Vücuttaki hemen hemen tüm kasları çalıştıran komple bir spordur. 40 dakikalık bir yüzme seansı (kulaç atarak) kolayca netice almanıza yardımcı olacaktır. Kalça ve bacakların sıkılaştırılmasını sağlar.</p> <p>➤ Su jimnastiği: Suyun içinde yapılan hareketler kasları kuvvetlendirirken, su masajı da gerçekleşmiş olur.</p> <p>➤ Bisiklet: Spor salonunda veya açık havada, bacakları sıkılaştırır ve kaslandırır. Alt karın kaslarını çalıştırır.</p> <p>➤ Karate: Bacak ve karın kaslarını çok çalıştırır. Haftada 2 seansla çok çabuk netice almak mümkündür.</p> <p>➤ Defans teknikleri: Özellikle karate, dümdüz bir karın için idealdir.</p> <p>➤ Tırmanma: Karın kaslarını tam anlamıyla çalıştıran bir spordur.</p> <p>➤ Paten: Eğlence ve egzersizin birleştiği bir spor, tüm alt grup kasları çalışır ve kalça kaslanır.</p>
<p>➤ Kendinize uygun olanı düzenli olarak yapınız.</p>	<p>➤ İş ve günlük hayatınıza uygun yapabileceğiniz spor ve egzersizleri seçerek, düzenli yapınız.</p> <p>➤ Spor ve egzersiz yaparken sağlığınıza dikkat ediniz.</p> <p>➤ Spor ve egzersiz yaparken hijyen kurallarına uyunuz.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Formda kalmak sebep önemlidir?
A) Güzel olmak için
B) Ruhsal, fiziksel ve zihinsel sağlık için
C) Kilo vermek için
D) Moda olduğu için
2. Formu korumak için neler yapılmalı?
A) Lifli yiyecekler ve bol su tüketilmeli
B) Merdiven yerine, asansör kullanılmalı
C) Çay, kahve ve kola içilmeli
D) Yukarıdakilerin hepsi
3. Sağlıklı beslenmek için neler yapılmalı?
A) Zayıflatan besinlerden çok alınmalı
B) Yeterli ve dengeli beslenilmeli
C) Bazı öğünler yemek yenmemeli
D) Yukarıdakilerin hepsi
4. Yeterli ve dengeli beslenme nedir?
A) Bol et ve süt ürünü yemektir,
B) Bol sebze ve meyve yemektir
C) Beş besin grubundan yeterli almaktır
D) Kesinlikle yağ ve şeker almamaktır
5. Beş besin grubu nedir?
A) 1. Sebze-meyve, 2. Et –yumurta-kuru baklagi, 3. Süt, 4. Tahıl, 5. Yağ-şeker grubudur
B) Protein, karbonhidrat, vitamin, minerel, omega grubudur
C) Zayıflatıcı bitkisel çay ve tabletlerdir,
D) Yukarıdakilerin hepsi
6. Sebep düzenli egzersiz yapılmalı?
A) Yaşam enerjisi artar,
B) Kalp ve damar hastalıklarını azaltır,
C) Kemik yoğunluğunu korur
D) Yukarıdakilerin hepsi

7. Diyet yaparken hangisi yapılmamalı?
A) Ünlülerin diyetlerini takip etmek .
B) Egzersiz yapmak.
C) Besinlerin tamamından almak.
D) Yukarıdakilerin hepsi.
8. Karın kaslarını güçlendirmek için hangi egzersiz yapılmalı?
A) Bisiklet
B) Tırmanma
C) Yüzme
D) Yukarıdakilerin hepsi
9. Hangi mesleklerde formu korumak daha önemlidir?
A) Sanatçılar
B) Bütün meslekler
C) Mankenlik, hosteslik, otelerdeki servis elemanları vb
D) Yukarıdakilerin hepsi
10. Hangi durumlarda diyetisyene veya doktora başvurulmalı?
A) Sağlıklı kilo vermek için
B) Hasta olunca
C) Karın kaslarını güçlendirmek için
D) Yukarıdakilerin hepsi

DEĞERLENDİRME

Öğrenme Faaliyeti 6'yı bitirmiş bulunmaktasınız. Faaliyet sonundaki sorulara doğru cevap verdiyseniz modülü başarıyla tamamladınız demektir. Yanlış cevaplarınız varsa faaliyete dönerek konuyu tekrar ediniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

- Kişisel Bakım Modülünde yer alan vücut temizliği, el ve ayak bakımı, ağız ve diş bakımı ve sağlığı, saç, cilt bakımı, tıraş olma, makyaj yapma ve formu koruma ile ilgili aşağıda verilen işlem basamaklarını uygulayınız.
- Arkadaşınızla birbirinizi değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	Evet	Hayir
Banyoda kullanılacak malzemeleri hazırladınız mı?		
Havlunuzu hazırladınız mı?		
Şampuanınızı hazırladınız mı?		
Suyun sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
Sağlık kurallarını uygun olarak yıkadınız mı?		
Banyo yaptığınız yeri temizlediniz mi?		
Temizlik maddeleri kullandınız mı?		
Temizlik maddeleri kullanırken eldiven, maske gibi koruyucu ürünleri kullandınız mı?		
El ve ayak tırnaklarınızı kestiniz mi?		
Tırnaklarınızı keserken hijyen kurallarına dikkat ettiniz mi?		
El ve ayak bakımını yaptınız mı?		
Ellerinizi sıcak suda dirseğe kadar ovalayarak yıkadınız mı?		
Ayaklarınızı sıcak suda diz kapağına kadar yıkadınız mı?		
El ve ayaklarınızı yıkarken saat, takı vb. malzemelerinizi çıkardınız mı?		
El ve ayaklarınızı yıkadıktan sonra kuruladınız mı?		
Bakım yaparken nemlendirici kremler kullandınız mı?		
El ve ayak tırnaklarınızı fırçaladınız mı?		
Uygun diş fırçası kullandınız mı?		
Uygun diş macunu kullandınız mı?		
Diş fırçanızı işi bitince temizlediniz mi?		
Tekniğine uygun dişlerinizi fırçaladınız mı?		
Ağız kokularını önlemek için gerekli tedbirleri aldınız mı?		
Saçınızın bakımını yaptınız mı?		
Saçınızı yıkadıktan sonra kuruladınız mı?		
Saçınızı işin şekline uygun kestirdiniz mi?		
Mesleğinize ve konumunuza uygun şekillendirdiniz mi?		
(Erkekler) Günlük sakal traşı oldunuz mu?		
(Erkekler) Traş olduktan sonra yüzünüzü yıkadınız mı?		
(Erkekler) Traş olduktan sonra krem, losyon gibi malzemeler kullandınız mı?		
Cilt (yüz) bakımı yaptınız mı?		
Cildinizi düzenli temizliyor musunuz?		

İşinize uygun makyaj yaptınız mı?		
Formunuzu korumak için beslenmenize dikkat ediyor musunuz?		
Formunuzu korumak için egzersiz yapıyor musunuz?		
Bakımlı olmayı alışkanlık haline getirdiniz mi?		
Her zaman aynı şekilde temiz görünümlü ve bakımlı mısınız?		

- Hayır cevabı verdiğiniz sorularla ilgili konuları tekrarlayınız.
- Cevaplarınızın hepsi evet ise bir sonraki modüle geçebilirsiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

UYGULAMA FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	D
4	C
5	A

UYGULAMA FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	A
4	B
5	C
6	B

UYGULAMA FAALİYETİ 3 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	A
4	B
5	C
6	D

UYGULAMA FAALİYETİ 4 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	C
4	D
5	D
6	A

UYGULAMA FAALİYETİ 5 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	D
4	B
5	C
6	B
7	D
8	A
9	B
10	D
11	D

UYGULAMA FAALİYETİ 6 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	B
4	C
5	A
6	D
7	A
8	D
9	C
10	A

KAYNAKÇA

- AKTAŞ Ahmet, **Mutfak Yönetimi**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2005.
- GÜREL Mehmet, Gülol GÜREL, **Servis ve Bar**, MEB Yayınlar, Ankara,1999
- KAYA Ahmet, **Temel Mutfak Bilgisi**, 2000
- KIRMIZI Hasan, **Servis Teknikleri ve Uygulaması 1**, MEB Yayınlar, 2004
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi**, Detay yayıncılık, Ankara, 2004
- Diverseylever, **Kişisel Temizlik**, 2004
- Braun Oral-B, **Ağız Sağlığı Broşürü**, 2005
- <http://www.boun.edu.tr/services/gdb/saglyasam.htm>
- [www.maximum.com.tr/ images/content/2005/03/ken](http://www.maximum.com.tr/images/content/2005/03/ken)
- www.lavinia.com.tr
- <http://www.ntv.com.tr/news/156853.asp>
- <http://www.eczanemonline.com.tr/erkekoz.shtml>
- http://www.hastarehberi.com/article_read.asp?id=285
- http://www.draligus.com/saglik.php?id=211_Sivilceler_akne_kizlar_erkekler_bakim
- http://www.hekimim.com/merak_ettikleriniz/fircalama/fircalama.htm
- <http://www.dentrium.com/koku.htm>
- **Adolesan Sağlığı ve Gelişimi**, T.C. Sağlık Bakanlığı AÇSAP Genel Müdürlüğü, UNICEF, Aydoğdu Ofset.
- http://www.sdonmez.com/sf-index-of-Kahvalti-cp-2_21_48.htm
- <http://www.smssend.gen.tr/diet/1200-kalrori.htm>
- [//www.kadinmagazin.com/guzellik/tirnak-bakimi/10-adimda-iyi-bir-manikur/15](http://www.kadinmagazin.com/guzellik/tirnak-bakimi/10-adimda-iyi-bir-manikur/15)
- <http://www.optimusbeauty.com/ciltvucut.asp>
- <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/eltirnaktem.html>
- <http://www.nezahatyanmaz.com/kas.htm>
- <http://www.populermedikal.com/diyetve.asp>
- http://www.formdakal.com/formdayasam/bki_nedir.asp
- <http://www.renks.com/cildinizitaniyin.htm>