

**T.C
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

**KİŞİSEL BAKIM
815SBG001**

Ankara, 2011

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ - 1	2
1. VÜCUT TEMİZLİĞİ	2
1.1. Banyoda Kullanılacak Şampuan, Sabun, Lif ve Havluların Hazır Hâle Getirilmesi	3
1.2. Saç ve Vücudun Yıkınması	4
1.3. Banyo Yapılan Mekânın Temizlenmesi	6
UYGULAMA FAALİYETİ	7
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	9
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 Yıkınması	12
2.3. Ayak Bakımı ve Sağlığı	14
2.4. El Bakımı ve Sağlığı	15
UYGULAMA FAALİYETİ	17
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	19
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	21
3. AĞIZ ve DİŞ BAKIMI ile SAĞLIĞI	21
3.1. Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi	22
3.2. Yemeklerden Sonra Tekniğine Uygun Olarak Dişlerin Fırçalanması	23
3.3. Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler	25
3.4. Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri	26
UYGULAMA FAALİYETLERİ	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	29
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	31
4. SAÇ BAKIMI	31
4.1. Saç Bakımının Yapılması	31
4.2. Saça İşe Uygun Şekil Verme	34
UYGULAMA FAALİYETİ	36
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	38
ÖĞRENME FAALİYETİ-5	40
5. CİLT BAKIMI VE MAKYAJ	40
5.1. Cilt Bakımı	40
5.1.1. Erkeklerde Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler	41
5.1.2. Bayanlarda Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler	43
5.2. Makyaj Yapılması	50
5.2.1. Yüzün Makyaj İçin Hazırlanması	50
5.2.2. Bayanlar İçin İşin Özelliğine Uygun Makyaj Yapılması	51
UYGULAMA FAALİYETİ	54

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	57
ÖĞRENME FAALİYETİ-6.....	60
6. FORMDA KALMA	60
6.1. Formda Kalmanın Önemi.....	60
6.2. Formu Korumak İçin Yapılması Gerekenler.....	61
6.2.1. Boy/Kilo Dengesi.....	62
6.2.2. Sağlıklı Beslenme.....	63
UYGULAMA FAALİYETİ.....	67
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	70
MODÜL DEĞERLENDİRME	73
CEVAP ANAHTARLARI.....	75
KAYNAKÇA	78

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG001
ALAN	Yiyecek İçecek Hizmetleri
DAL/MESLEK	Aşçılık, Pastacılık, Servis Elemanı, Barmenlik, Hosteslik
MODÜLÜN ADI	Kişisel Bakım
MODÜLÜN TANIMI	Yiyecek İçecek Hizmetleri alanında çalışacak personelin kişisel bakımını yapması konusunda bilgilerin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/16 Öğretmen kontrolünde okuldaki atölyelerde yapılan uygulamalı ve teorik eğitimidir (16 saat). Öğretmen rehberliğinde bireyin kendi kendine, grup olarak ve çevreden faydalanarak aldığı eğitimidir (24 saat).
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 hâle gelebileceksiniz. Amaçlar 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 sağlığını koruyabileceksiniz. 4. Yöntem ve kurallara uygun saç bakımı yapabileceksiniz. 5. Yöntem ve kurallara uygun cilt bakımı ve tıraş/makyaj yapabileceksiniz. 6. Mesleğinde formunu korumanın önemini bilerek formda kalmak için gerekli kuralları uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Atölye Donanım: 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 koruma ile ilgili yayınlar, internet
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir. Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu, günlük hayatınızda uygulamanız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük hayatı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığınız hayatı kolaylaştırır. Bu kurallardan en önemlileri 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 günlük 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 yaşamın temel kuralı olan kişisel bakım, iş hayatınız için daha önemlidir. Kişisel temizliğini yapmış olan personelin kendine güveni tam olur ve öz güven ile işini yapar. İnsanlara hizmet edildiği hiç bir zaman unutulmamalıdır. Konukların sizden şikayetçi olması, hem size hem de çalıştığınız işletmeye zarar verebilir.

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

Eğer sizler kişisel temizliğinize dikkat edip hijyen kurallarına uyarsanız, unutmayınız ki sizi takip eden alt kademe personeliniz de bu hijyen kurallarına uyacak ve böylece yetişen yeni arkadaşlar, işletme verimini yükseltebileceklerdir. Kişisel bakım iş disiplini de beraberinde getirecek, bu da çalışan personelin kıdemine, kademe ilerlemesine etkide bulunacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Sağlık ve hijyen (temizlik) kurallarına uygun olarak vücut temizliğini yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan konaklama tesisleri ve restoran gibi işletmelerde çalışan personelin dış görünüşlerine dikkat ediniz. Personelden sorumlu müdürlerle yaptığınız görüşmelerde vücut temizliği ile ilgili işletmenin sağladığı imkânların 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 temizliğin başında da vücut temizliği gelmektedir.

Kişisel temizlik ile pek çok hastalığın önüne geçilmektedir (İshalli 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 da vücut kokusudur. Vücut kokusu, vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakteriler) 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 hâlde bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Bu durum özellikle ergenlikte ortaya çıkar.

Deodorantlar kokuyu sadece maskeler. Bu sebeple temizlik aracı olarak değil, geçici bir uygulama olarak değerlendirilmelidir.

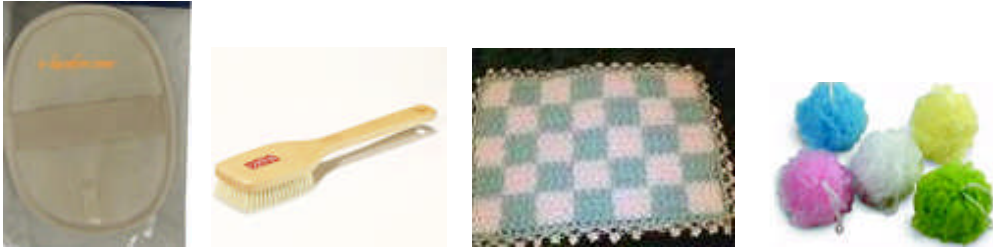
Bunun için düzenli aralıklarla duş alınması ve banyo yapılarak vücut temizliğinin yapılması sağlanmalıdır.

1.1. Banyoda Kullanılacak Şampuan, Sabun, Lif ve Havluların Hazır Hâle 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, lifler, 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 Vücudun Yıkınması

Saçlar, baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyür. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler, yağlı yapıdadır. Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlarla 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 dikkat edilmesi gerekenler:

- 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 durulanmalıdır (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 mikroplar, kirler, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için de bu uygulama gereklidir.

Vücut temizliğinde temel amaç, kapanan gözeneklerin açılarak derinin daha rahat nefes almasını sağlamaktır. Yıkama, su ve sabun kullanılarak deri yüzeyinin ovulması ve suyla durulanması işlemidir. Yıkılan ortamın sıcak olması, deri yüzeyindeki gözeneklerin açılarak vucut temizliğinin daha rahat yapılmasına yardımcı olur.

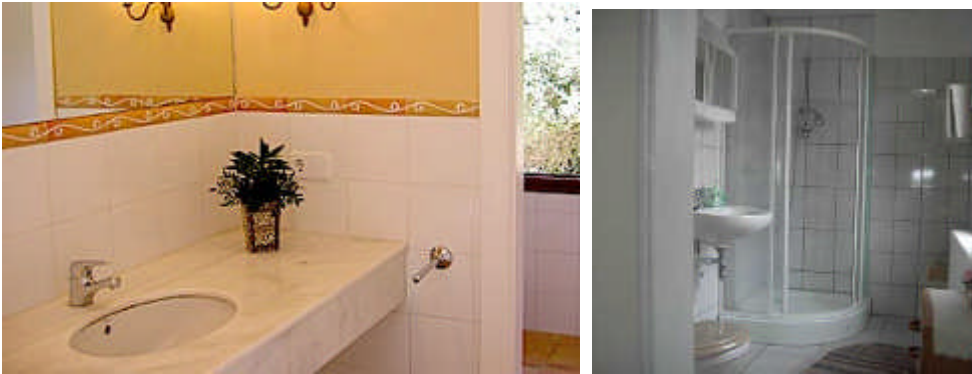
Yıkama sırasında, yıkanmayı kolaylaştıracak araç gereçlerden yararlanılabilir. Lifler sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır dolayısıyla kolay köpüren malzemelerden ve uygun büyüklükte olanlardan seçilmelidir. Sırt bölgesinin sabunlanmasında uzun saplı banyo fırçalarından yararlanılabilir.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

Kese, geleneksel yıkama araçlarından biridir. 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 kokusunu temizler.

Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir. Çeşitli sebeplerden dolayı banyo yapılamadığı durumlarda da iç çamaşırlarının sık sık 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 tuvaletlerin daima temiz tutulması

1.3. Banyo Yapılan Mekânın 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, tuvalet ve lavaboların temizliğinde aşağıdaki sıra izlenmelidir:

- Önce görünür kirler ıslatılarak temizlik fırçalarıyla temizlenir.
- Toz, sıvı ya da 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 bir yere 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 de birer bulaştırıcı araç olurlar. Bu yüzden 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. Durulanarak yüzeylerde bulanık görüntü yapmayacak şekilde temizlenirler.
- Temizlik bezleri ısıya dayanıklı, tüy bırakmayan, yumuşak pamuklu kumaşlardan yapılmış sağlam bezler olmalıdır. Kuru veya nemlendirilmiş olarak kirlendikçe su ve sabun veya deterjanla temizlenip durulanarak kullanılır.
- Temizlik fırçaları, esnek ve hareketli ancak kuvvet uygulayacak kadar sağlam ve ısıya dayanıklı olmalıdır. Bu özellikleri bozulduğunda kullanılmayıp yenilenmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Vücut temizliğinizi yapınız.

- Bu faaliyeti evinizde (yatılı iseniz okulunuzda) yapınız.
- Düzenli olarak vücut temizliği yapmayı alışkanlık hâline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Banyoda kullanılacak malzemeleri hazırlayınız.	➤ Kendinize ait banyo malzemelerini hazırlayınız. ➤ Havlunuzu hazırlayınız. ➤ Saç tipinize uygun şampuanınızı hazırlayınız. ➤ Cilt özelliklerine uygun sabununuzu hazırlayınız. ➤ Banyo lifinizi, vücut fırçanızı 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.
➤ Sağlıkve hijyen kurallarına uygun olarak yıkanınız.	➤ 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.

	➤ 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. ➤ Yıkanırken altı kaymayan terlik kullanınız.
➤ Banyo malzemelerinizi düzenli olarak toplayınız.	➤ Banyo sonrası kullandığınız kişisel tüm malzemeleri düzenli ve temiz bırakınız. ➤ Banyo yaptığınız alanı temiz bırakınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği 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 aşağıdakilerden hangisidir?
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 aşağıdakilerden hangisidir?
A) Ebatlarının büyük olması
B) Kolay yıkanabilir olması
C) Suyu iyi emmesi, yumuşak olması
D) Sert olması
- 5) Aşağıdakilerden hangisi saç diplerinde kepek varsa yapılması gerekenlerden biri değildir?
A) Saçlar sık sık yıkanmalı
B) Saçlar çok sıcak olmayan su ile yıkanmalı, iyi durulanmalı
C) Kepek sorunu ileri boyutta ise hekim önerisine başvurulmalı
D) Saçlar sıcak su ile yıkanmalı

- 6) Aşağıdakilerden hangisi banyo ve evyelerin temizleğinde yapılmamalıdır?
- A) Önce görünür kirler ısıtılarak temizlik fırçalarıyla temizlenir.
 - B) Toz, sıvı veya ovucu bir deterjanla önce fırçalanarak temizlenir ve su ile durulanır.
 - C) Musluk başları toz ya da ovucu bir deterjanla başka bir fırça ya da bez kullanılarak temizlenir.
 - D) Bir bezle tuvalet, lavabo ve diğer yüzeyler silinmeli ve kurulanmalıdır.
- 7) Aşağıdakilerden hangisi banyo temizliğinde temizlik bezi olarak kullanılmaz?
- A) Isıya dayanıklı bezler
 - B) Tüy bırakmayan bezler
 - C) Sağlam bezler
 - D) Ketten kumaştan bezler
- 8) Aşağıdakilerden hangisi derideki döküntü hücrelerin uzaklaştırılmasına ve bir dereceye kadar deri dolaşımına yardımcı olabilir?
- A) Duş almak
 - B) Kese yapmak
 - C) Köpük yapmak
 - D) Şampuanlamak
- 9) Toplu yaşanan yerlerde kullanılan havlular nasıl olmalıdır?
- A) Yumuşak olmalı
 - B) Farklı renkte olmalı
 - C) Tek kullanımlık olmalı
 - D) Küçük olmalı
- 10) Aşağıdakilerden hangisi vücut temizliğinde dikkat edilmesi gereken en önemli noktadır?
- A) Kapanan gözeneklerin açılarak derinin daha rahat nefes almasını sağlamaktır.
 - B) Güzel bir kokunun kazanılmasıdır.
 - C) Her gün duş almanın sağlanmasıdır.
 - D) Ter kokusundan arınmaktır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Hijyen kurallarına uygun el ve ayak bakımı yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan otel ve restoran gibi işletmelerde çalışan personelin ellerine dikkat ediniz. Kendisine özen göstermiş, bakımlı ve temiz ellere sahip personel niçin 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 hâlinde olan eller ve tırnaklar, en çok yıpranan ve yaşımızı ele veren organlarımızdır. Ellerin ve tırnakların dayanıklı olmaları için bakımlarına özen gösterilmesi gerekir. Bütün gün bizi taşıyan ve ayakkabı içinde kapalı kalan ayaklarımızın dinlendirilmesi, temizlenmesi sağlığımız için şarttır.

Bayanların ellerine ve ayaklarına daha fazla önem verdikleri düşünülse de günümüzde erkeklerin de bayanlar kadar önem verdikleri görülmektedir. Sağlık açısından herkesin, el ve ayak bakımına önem vermesi doğru olur.



Resim 2.1: Erkeklerin el ve ayak bakımına önem vermesi

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 sebeple 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 mutlaka önce ıslatınız ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz. 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.



TIRNAKLARINIZI FIRÇALAYINIZ



ELLERİNİZİ YIKAYINIZ

Resim 2.2 : 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.

İmkân bulunan her ortamda eller akan su altında sabunla el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (Yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir.) yıkanmalı ve durulanmalıdır. Başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama imkânı yoksa elleri bir yere sürmek yerine, havada kendiliğinden kurumasını sağlamak en doğru davranıştır.

➤ Ellerin yıkanma sıklığı

Yemeklerden önce ve sonra yıkanmalıdır.

Yemek hazırlamadan önce ve sonra yıkanmalıdır.

Diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce yıkanmalıdır.

Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra yıkanmalıdır.

Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra yıkanmalıdır.
Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra yıkanmalıdır.
Hasta olan birinin ziyaretinden sonra yıkanmalıdır.
Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde her zaman temiz görünecek şekilde yıkanmalıdır.

Ayaklar, her günün sonunda ayakkabı ayaktan çıkarıldığında soğuk su ve sabunla dize kadar yıkanıp ayak havlusu ile kurulanmalıdır. 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 kurulanmasında kullanılmamalıdır. İş yerinde giyilen ayakkabı, gün içinde bir kez veya her gün değiştirilerek giyilmelidir. Bu hem ayak sağlığı hem de ayakkabının az yıpranması için önemlidir.

Manikür yapım aşamaları



Resim 2.3: Krem ve solüsyonla tırnak etlerini yumuşatma ve masaj



Resim 2.4: Ele bakım kürü uygulanması, yumuşayan tırnak diplerinin açılması ve törpüleme



Resim 2.5: Tırnakları fırçalayarak düzeltme ve ölü tabakayı temizleme



Resim 2.6: Tırnak bakım cilası ve gerekiyorsa oje sürülmesi



Resim 2.7: Manikür seti

2.3. Ayak Bakımı ve Sağlığı

Ayaklar, her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkama işlemi yapılmazsa 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. Ayakta olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda yöneticiye haber verilerek doktora başvurulmalıdır.

Kapalı ayakkabılar içerisinde sıkışıp kalan ayakların zaman zaman rahat bir nefes alması için sıcak bir ayak banyosu ile yumuşatıldıktan sonra katı ve sert kıllı bir fırça ile fırçalanarak masaj yapılır. Topuklar ya da ayak altı gibi daha sert bölgeler ise ponza taşı ile keselenir. Son adım olarak esanslı yağ ile ovularak ferahlatılır.

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

Pedikür yapım aşamaları



Resim 2.8:Ayakların ılık şampuanlı suda yumuşatılması, etlerin ve tırnakların kesilmesi



Resim 2.9:Ayakların vazelinle ovularak masaj yapılması, topuktaki sert ve ölü kısmın temizlenmesi



Resim 2.10:Tırnak bakım cilası ve gerekiyorsa oje sürülmesi

2.4. El Bakımı ve Sağlığı

Bakımlı olmanın en büyük göstergelerinden biri tırnaklardır. Bir kadının 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. Kimi bu işi, güzellik salonlarında hâletseler 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 başlayınız. Yumuşayan etler, iyi bir makasla kolaylıkla alınabilir

ancak fazla derinden almamaya dikkat ediniz. Bu işlemi yaptıkça el alışkanlığı kazanacaksınız. Etleri tırnak diplerine doğru itmekle de yetinebilirsiniz.

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

Törpülerken fazla sivri yapmaktan kaçınınız ama küt tırnaklardan hoşlanmıyorsanız önce küt törpüleyip sonra köşeleri yuvarlatınız.

Tırnakların sararmasını önlemek için tırnakları birkaç dakika limonlu suda bekletiniz. Tırnakların kırılmasını önlemek için tırnak diplerine vazelinle masaj yapılmalıdır. Vazelin, kolayca emilip cildi nemlendirir ve tırnakların güçlü olmasını sağlar. Tırnakların bakımlı görünmesini sağlamak için sık aralıklarla manikür yapmalı ayrıca bir parlatıcı veya ojeyle tırnakların canlı ve bakımlı bir görünmesi sağlanmalıdır.

Kış aylarında elleriniz çabuk kuruyor ve çatlıyorsa kuruyan elleriniz için doğal bir maske kullanarak ellerinizi nemlendirebilirsiniz (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 kremi, ellerinizi nemlendirmede oldukça etkili olacaktır. El kremi gün içinde az ama sık sürünüz. Bilekten başlayarak parmakların eklem yerlerine kadar dairesel ve özenli hareketlerle masaj yaparak yediniz.

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.

Bu faaliyeti evinizde yapınız. Okulda öğretmeninize gösteriniz.

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

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ El ve ayak tırnaklarınızı kesiniz.	➤ Kendinize ait tırnak makası ve diğer bakım araç gereçlerini hazırlayınız. ➤ Ayak tırnaklarınızı keserken tırnağı düzgün kesebilmek için mutlaka önce ıslatınız ve çok fazla dipten kesmemeye dikkat ediniz. ➤ El tırnaklarını yarım ay biçiminde, ayak tırnaklarını ise düz olarak kesiniz. ➤ Ayak tırnaklarını 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.	➤ Ellerinizi akar su altında sabunla el sırtı, avuç içi ve parmak aralarını köpüklerle kaplayıp 15 saniye ovuşturarak (Yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir.) yıkayınız. ➤ Sabunlama işleminden sonra iyice durulayınız. ➤ Ellerinizi kurulayınız (Kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulayınız.). ➤ Eğer kurulama havlu ve kâğıtları uygun değilse havada kendiliğinden kurumasını sağlayınız. ➤ Ayaklarınızı soğuk su ve sabunla dize kadar parmak aralarını unutmadan yıkayınız (Soğuk su, bütün gün yorulmuş olan ayaklarda 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.).

➤ Ayak bakımınızı yapınız ve sağlığını koruyunuz.	➤ Ayaklarınızın bakımını periyodik aralıklarla yapınız. ➤ Ayaklarınızı sıcak bir ayak banyosu ile yumuşatınız. ➤ Ayaklarınıza katı ve sert kıllı bir fırça ile masaj yapınız. ➤ Topuklarınız ya da ayağınızın altı gibi daha sert bölgeleri 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 spreyler kullanınız. ➤ Pamuklu çorap giymeye özen gösteriniz.
➤ El bakımınızı yapınız ve sağlığını koruyunuz.	➤ El bakımı (manikür) ➤ El tırnaklarını ve etleri yumuşatmak için elleri bir süre ılık, sabunlu suda bekletiniz. ➤ Yumuşayan etler iyi bir makasla alınız ancak fazla derinden almamaya dikkat ediniz. Ayrıca etleri kesmeyerek tırnak diplerine doğru da itebilirsiniz. ➤ Tırnaklarınızı törpülemeyi önce istediğiniz uzunlukta kesiniz. ➤ Eğer kırılmış bir tırnağınız varsa diğerlerini de aynı oranda kısaltınız. ➤ Törpülerken fazla sivri yapmaktan kaçınınız. Önce küt törpüleyiniz 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 sürünüz, kremi elinize masaj yaparak dağıtınız.
	➤ Kurulama işleminde kâğıt havlu kullanmaya özen gösteriniz. ➤ El ve ayak bakımını yaparken araç gereçlerin temiz olmasına dikkat ediniz. ➤ Temizlik sonrası tüm malzemelerinizi yerine kaldırınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

Çalışma esnasında rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı giyilmelidir. Ayakta olabilecek kesik, yanık ve yaralanma gibi durumlarda yöneticiye haber verilerek doktora başvurulur.

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 kullanılmalıdır?
A) Duş yaparken
B) Kimyasal maddeleri kullanırken
C) Krem sürerken
D) Ayağı 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 yıkanması gerekir?
A) 10 saniye
B) 15 saniye
C) 3 saniye
D) 25 saniye
5. Ayakların iyi yıkanması ve kurulanması niçin gereklidir?
A) Kokmaması için
B) Ayağın dinlenmesi için
C) Mantar enfeksiyonlarını önlemek için
D) Hepsi
6. Ellerin ve bakımlı olması niçin gereklidir?
A) Tırnakların kırılmaması için
B) Eller iletişimde önemli olduğu için
C) Mantar enfeksiyonlarını önlemek için
D) Yaşlanmaması için

7. Aşağıdakilerden hangisi el ve ayak tırnakları kesildikten sonra ellerin ve ayakların yıkanmasını gerektiren sebeplerden değildir?
- A) Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir.
 - B) Mikroplar barınabilir.
 - C) Bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir.
 - D) Tırnaklar daha güzel uzar.
8. İş yerinde ayakkabınızı hangi sıklıkla değiştirmelisiniz?
- A) Haftada bir
 - B) Günaşırı
 - C) Ayda bir
 - D) Mevsimlik

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

9. (...)El tırnakları düz, ayak tırnakları ise yarım ay biçiminde kesilir.
10. (...)Tırnakların sararmasını önlemek için tırnaklar birkaç dakika limonlu suda bekletilir.
11. (...)Tırnakların kırılmasını önlemek için tırnak diplerine vazelinle masaj yapılmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Sağlık kurallarına uygun ağız ve diş bakımı 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? Bir probleminiz var mı?

3. AĞIZ VE DİŞ BAKIMI İLE SAĞLIĞI



Resim 3.1: Diş sağlığının vücut sağlığı ile yakından ilgisi ve düzenli olarak diş hekimine gidilmesi

Dişler sindirim sisteminin başında besinlerin ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım eder. 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 konuşma ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlayan dişler, estetik olarak yüzle bir bütünlük içindedir. 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 olabilir.

Ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmesi 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, diş bakımı ve sağlığına çok fazla önem vermesi gerekir.

3.1. Uygun Diş Fırçası ve Macununun Seçilmesi

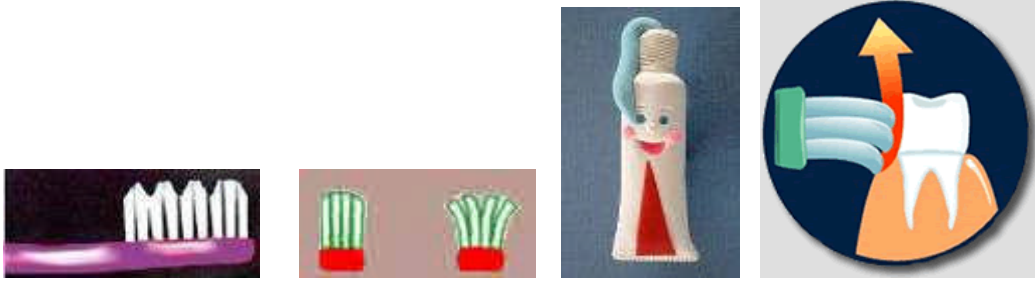
Gerek diş fırçası gerekse diş macunun seçimi yapılırken onaylanmış ve diş hekiminin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya özen gösteriniz.

Diş fırçası satın alırken dikkat edilmesi gerekenler:

- Diş fırçanızı en fazla 6 ayda bir değiştiriniz (Diş fırçanızın bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılması, dağılması, sağa sola eğilmesinden kolayca anlayabilirsiniz.).
- Ağız ulaşılması zor yüzeylerine erişmemize yardımcı olacak şekilde tasarlanmış kılırlara 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;
 - İleri geri ve sağa sola hareket teknolojisi ile çalışan diş fırçalarını 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 olur.

Diş macunu seçiminde dikkat edilmesi gerekenler:

- Ağız yapısı diş taşı oluşumuna yatkın olan kişiler, tartar önleyici özellikte diş macunu seçmeye dikkat etmelidir.
- 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.
- Diş eti sağlığı için haftada bir kullanılacak macun, beyazlatıcı, ağız gargaraları vb. maddeler diş hekiminin tavsiyesi alınmadan uzun süreli kullanılmamalıdır.

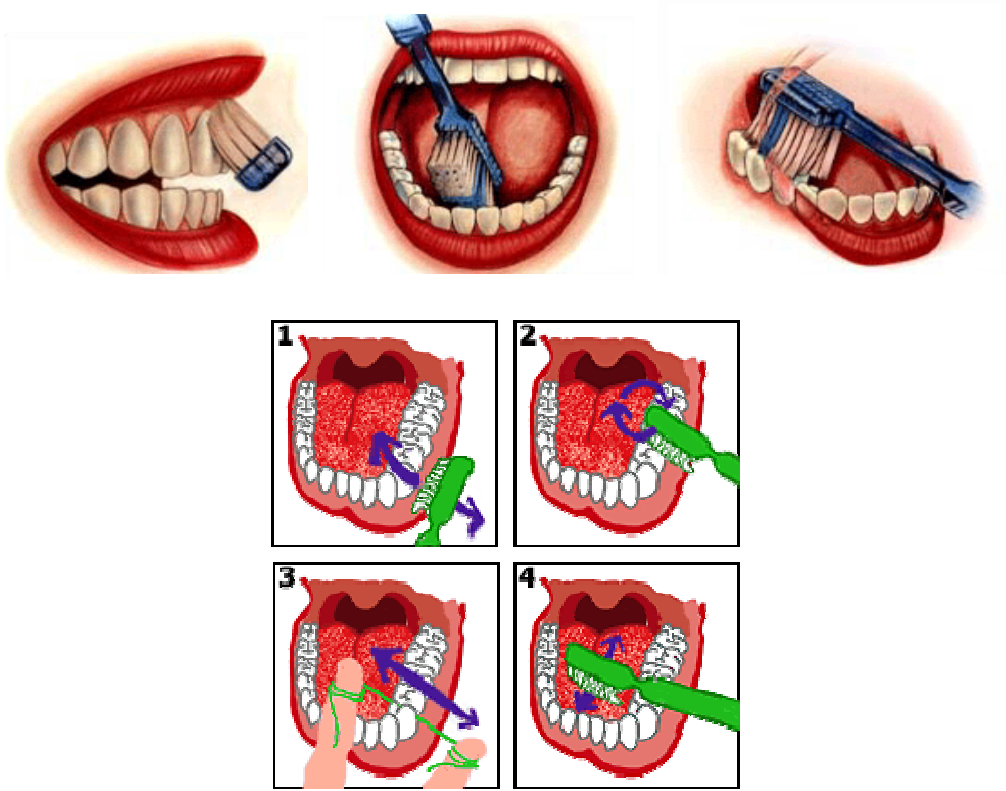


Şekil 3.1: Uygun diş fırçası seçiminin yapılması ve eskiyen fırçaların değiştirilmesi

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 etmekte yarar vardır.

- Diş fırçası ıslatılmamalıdır.
- Diş fırçası üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu konulur (Fazla macun konulursa dişlerin daha temiz olacağı düşüncesi doğru değildir.).
- Diş fırçası, 45 derece eğimle diş ve diş etlerinin üzerine konulur.
- Diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru küçük dairesel hareketlerle fırçalama işlemine başlanır.
- Fırçalama esnasında normal düzeyde kuvvet uygulanmalıdır. Fazla kuvvet uygulamak dişlerin iyi temizleneceği anlamına gelmez aksine dişlerde geri dönüşü olmayan madde kayıplarına ve diş eti çekilmelerine sebep olur.
- Alt ve üst dişler ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Üst çenede üstten aşağıya, alt çenede aşağıdan yukarıya süpürge hareketi yapılarak diş etlerine masaj yapılır.
- Dişlerin yanağa, dudağa, dil ve damağa bakan yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır.
- Çiğneyici yüzeyler, ileri geri hareketlerle fırçalanır (Çiğneyici yüzeyler ihmal edilirse azı dişlerinin üzerinde **fissür** denen girinti ve çıkıntılara besinler yapışır ve çürük oluşması kaçınılmazdır.).
- Dil yüzeyinin fırçalanması ile işlem bitirilir.
- Fırçalama işlemi sabah, yatmadan önce, her yemekten sonra yapılmalı ve 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 için diş ipi kullanılır.

➤ **Diş ipi 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.

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

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.

Aynı uygulama, diğ er 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 yönde etkiler.

Ağız kokusu % 90 oranında ağız içi sebeplerden kaynaklanır. Bunlar:

- Düzenli ağız bakımı yapılmazsa yiyecek artıkları dişler arasında, dilin ve diş etlerinin üzerinde birikerek ağızda kalır ve bir süre sonra kokuya sebep olur.
- Diş eti hastalığı sonucu meydana gelen derin diş eti ceplerine tam olarak ulaşılp 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 hem de çevresini rahatsız edici bir durum olduğı için ihmal edilmemelidir. Diş hekimi, ağız kokusunun sebebinin belirlenmesinde yardımcı olur. Sebep ağız içi kaynaklı ise bu sorunun giderilmesinde gerekli tedavi planlamasını yapar.

Ağız kokusundan kurtulmak için dikkat edilmesi gerekenler:

- Ağızdaki diş eti hastalıkları ve diş çürükleri tedavi edilmelidir.
- Ağız ve diş sağığına dikkat edilmeli, günde en az iki kez florürlü bir diş macunu ile dişler fır alanmalı ve günde bir kez diş ipi kullanılmalıdır. Diş fırçalama sırasında dilin de fırçalanması gerekir.
- Kullanılan protezlerin bakımına  zen gösterilmelidir.

Ağız ve dişlerinize yapılan müdahalelerden sonra h l  ağız kokusundan şik yet i iseniz diğ er 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 ağız kokusuna sebep olabileceği belirtilmiştir.
- Özellikle çocuklarda bağırsak parazitlerine bağlı olarak sabahları ağız kokusu görülebilir.
- Diyet yapanlar 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 ve 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

UYGULAMA FAALİYETİ

Ağız ve diş bakımı yapınız.

Bu faaliyeti evinizde her gün sabah ve akşam yapınız. Periyodik olarak ağız ve diş kontrollerini yaptırmayı ihmal etmeyiniz.

- Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Araç gereç ve ortamı hazırlayınız.	➤ Diş temizliği için gerekli araç gereçlerinizi hazırlayınız (diş fırçası, diş macunu, havlu, bardak, diş ipi, arayüz fırçası, ağız gargarası vb.).
➤ Uygun diş fırçası ve macunu seçiniz.	➤ 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.
➤ Tekniğine uygun olarak dişleri fırçalayınız.	➤ Diş fırçanızı alınız (İslatmayınız.). ➤ Üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koyunuz. ➤ Diş fırçanızı, 45 derece eğimle diş ve diş etlerinizin üzerine koyunuz. ➤ Diş eti 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 yüzeylerini aynı şekilde fırçalayınız. ➤ Çiğneyici yüzeyleri ileri geri hareketlerle fırçalayınız. ➤ Fırçalama işlemini en az 2-3 dakika boyunca yapınız. ➤ Gerektiğinde diş ipi, ara yüz fırçası gibi yardımcı gereçleri tekniğine uygun kullanınız.

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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

- 1) Dişler hangi sıklıkla fırçalanmalıdır?
A) Yemeklerden önce ve sonra
B) Sabah ve akşam yemekten sonra
C) Diş hekimine giderken
D) Hepsi
- 2) Hangi durumlarda diş ipi veya arayüz fırçası kullanılmalıdır?
A) Diş aralarındaki yiyecek artıklarının temizlenmesi için
B) Ağızda 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) Diş 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 niçin gereklidir?
A) Kanamaması için
B) Sağlıklı dişler için
C) Sağlıklı ağız bakımı için
D) Hepsi
- 6) Aşağıdakilerden hangisi diş çürümesinin sebebi değildir?
A) Aşırı asitli ve şekerli yiyeceklerin tüketilmesi
B) Dişlerle fındık, ceviz vb. kabuklu yiyeceklerin kırılması
C) Diş minesinin çatlaması
D) Yaşlanmadan dolayı çürümesi

7) Aşağıdakilerden hangisi ağız kokusunun ağız ortamı dışındaki sebeplerinden birisi değildir?

- A) Sinüs, bronş ve akciğer kaynaklı enfeksiyonlar oluşur.
- B) Şeker hastalığında ağızda asetona benzer bir koku oluşur.
- C) Kullanılan protezlerin bakımına özen gösterilmemesidir.
- D) Karaciğer ve böbrek yetmezliği ağız kokusuna sebep olur.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

- 8) () Yumuşak kıllı fırçalar, diş minelerine zarar verebilir.
- 9) () Diş fırçalarken ilk olarak diş fırçası ıslatılmalıdır.
- 10) () Günde en az iki kez florürlü bir diş macunu ile dişler fırçalanmalıdır.
- 11) () Günde üç kez diş ipi kullanılmalıdır.
- 12) () Diş fırçalama sırasında dilin de fırçalanması gerekir.
- 13) () Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı; fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

- 14) Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık; diş çürükleri ve diş etidır.
- 15), dişte oyuklar yaparak dişin yapısını bozan ve kendi kendine iyileşmeyen bir hastalıktır.
- 16) Diş fırçalarının en uygun olanı naylon ve fırçalardır.
- 17) Ağız yapısı çürük oluşumuna yatkın olan kişiler, içeren diş macunlarını tercih etmelidirler.
- 18) Diş fırçalanırken üst çenede..... doğru diş etlerine masaj yapılır.
- 19) Alt çenede süpürge hareketi yapılarak diş etlerine masaj yapılır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Yöntem ve kurallara uygun olarak saç bakımı yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Saç 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? Bir probleminiz var mı?

4. SAÇ BAKIMI

Saçlar, baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyür. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler, yağlı yapıdadır.

Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlarla ilişkilerde kendini iyi hissetme ve olumlu dış görünüş açısından önemlidir.



Resim 4.1: Düzenli olarak kuaföre gidilerek saç bakım yapılması ve şekil verilmesi

4.1. Saç Bakımının Yapılması

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

Saçın canlı bir organizma olduğu unutulmamalıdır. Yıpranmış saçlar için mutlaka bir saç uzmanına başvurulup yağlanma, kepeklenme ve kırıkların sebepleri araştırılarak çözüm yolları aranmalı ve bakım yapılmalıdır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde saçları yıkamak gerekir. Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekir. 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. Sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları çatallaşabilir. Saçlar, elektrikli kurutucularla kurutulabilir ancak kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar, fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilir.

Saçların yıkanması için kullanılan sabun 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 saçlar, sık sık ılık su ve şampuanla yıkanmalıdır. 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 olmayabilir. Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar, sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



Resim 4.3: Manken saç bakımılı ve modaya uygun; fuar ve stand hostesleri; hava hostesinin saçları düzgün taranmış, saçlar uzunsa toplanmış



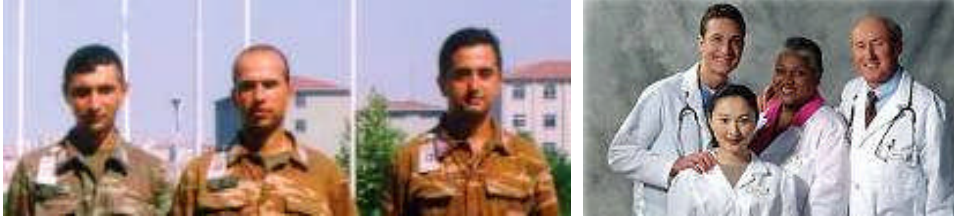
Resim 4.4: Hava hostesi; bayan ve erkek servis-bar personeli; saçlar kısa veya uzunsu toplanmış, erkek personelin saç kısa ve düzgün taramış



Resim 4.5: Bayan ve erkek servis, mutfak personeli



Resim 4.6: Teknik personelin başına kask giymesi, bayan öğretmen ve emniyet personelinin saçlarının her zaman bakımlı olması



Resim 4.7: Saçı her zaman kısa askeri personel, saçları düzgün taranmış veya toplanmış bay ve bayan sağlık personeli

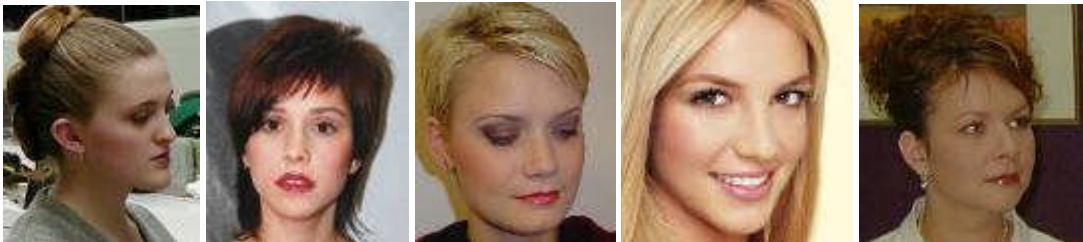
4.2. Saça İşe Uygun Şekil Verme

Saç şekliniz kişiliğinizi yansıtır. Saç biçimine bakarak kişinin tarzı, kişiliği, yaşı, mesleği vb. konuda yorum yapabiliriz. Kadın veya erkeklerin saç şekilleri, meslekleri hakkında ipucu verir. Subay tıraşı, devlet memuru tarzı, öğretmen modeli, hostes topuzu vb.

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 gidilmemelidir. Kamu görevleri dışında, klasikleşmiş model isteyen pek çok meslek grubuna rastlamak da mümkündür. Servis ve bar personeli, mutfak personeli, diğer otel görevlileri (resepsiyonist, kat görevlisi 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 kesimini belirler. Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım alınmalıdır. Kilo, boy, giyim tarzı hatta kişilik bile konuşmalı; ona göre saç kesimi ve modeli yaptırılmalıdır.



Resim 4.8: Saçını şeklinin yaşa, tipe ve mesleğe uygun seçilmesi



Resim 4.9: Mesleğe uygun sakal ve bıyık bırakılması

UYGULAMA FAALİYETİ

Saç bakımı yapınız.

Bu faaliyeti evinizde her gün yapınız. Periyodik olarak saç bakımı yaptırmayı ihmal etmeyiniz.

- Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Araç gereç ve ortamı hazırlayınız.	➤ Banyo, sıcak su, şampuan, sabun, havlu, fırça, tarak, kurutma makinesi vb. hazırlayınız. ➤ Saçınıza uygun bakım malzemeleri kullanınız. ➤ Saç bakımı için bitkisel özlü doğal şampuanlar kullanınız. Sık şampuan değiştirmek saçı yıpratır, unutmayınız. ➤ Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taramalar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır, unutmayınız.
➤ Saç bakımını yapınız.	➤ 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 etkilenebilir.). ➤ Yağlı, kepekli, kırık ve yıpranmış saçlar için bakım yapınız. ➤ Hekim önerisi dışında saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilir, unutmayınız.
➤ Saç bakımını (erkekler için) yapınız.	➤ Saç şeklinizin sizin yapınıza uygun olmasına dikkat ediniz. ➤ Erkeklerin saçı daima kısa ve bakımlı olmalıdır, unutmayınız. ➤ Ensenizin açık, saçın kısa ve düzgün kesilmiş ve taranmış olmasına dikkat ediniz. ➤ Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım almalısınız. Kilo, boy, giyim tarzı ve kişiliğinize göre saç kesimi ve modeli yaptırmalısınız. ➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz. ➤ Saçınıza kendiniz doğal şekil veriniz. ➤ Düzenli aralıklarla kuaföre gidiniz.
➤ Saç bakımını (bayanlar için) yapınız.	➤ Saç şeklinizin sizin yapınıza uygun olmasına dikkat ediniz. ➤ Saç kesimini yüzün formuna göre yaptırınız. ➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz. ➤ Bayanların saçlarının kısa ise düzgün taranmış, uzun ise toplanmış ve bakımlı olmasına dikkat ediniz. ➤ Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım almalısınız. Kilo, boy, giyim tarzı ve kişiliğinize göre saç kesimi ve modeli yaptırınız. ➤ Saçınıza kendiniz doğal şekil veriniz. ➤ Düzenli aralıklarla kuaföre gidiniz.

➤ Mesleğe uygun (erkekler için) şekil veriniz.	➤ Erkeklerin saç şekilleri mesleklerine uygun olmalıdır, unutmayınız. ➤ Saçınızın boyunu, işin şekline ve iş yerinin kurallarına uygun olarak kestiriniz. ➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.
➤ Mesleğe uygun (bayanlar için) şekil veriniz.	➤ Kadınların saç şekillerinin mesleklerine uygun ve rahat çalışabilecekleri şekilde olmasına özen gösteriniz. ➤ Saçınızın boyunu, işin şekline ve iş yerinin kurallarına uygun olarak kestiriniz. ➤ Saçlarınız uzunsa çalışmalarınızı olumsuz etkilemeyecek şekilde toplayınız. ➤ Saç renginizin doğal olmasına özen gösteriniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği 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) Hepsi
- 3) Kuaföre ne zaman gidilmelidir?
A) 6 ayda bir
B) Her zaman
C) Kesim veya bakım yaptırılacaksa
D) Sadece fön çektirmek için
- 4) Mesleğe göre saç modeli ve kesimi nasıl belirlenir?
A) Yönetmelikler belirler.
B) İşletme kuralı olduğu için uyulmalıdır.
C) Rahat çalışılabilecek bir şekil verilir.
D) Hepsi
- 5) Saç modeli ve şekli niçin önemlidir?
A) İnsan ilişkilerinde önemlidir.
B) Kendini iyi hissetmek için önemlidir.
C) Dış görünüm için önemlidir.
D) Hepsi
- 6) Saç modeli nasıl belirlenir?
A) Giyim, kişilik ve mesleğe göre
B) Modaya göre
C) Kuaförün belirlemesi
D) Hepsi
- 7) Aşağıdakilerden hangisi saçları yıpratıcı sebeplerdendir?
A) Yazın güneş, kışın soğuk hava
B) Boya, perma, jöle, sprey gibi kimyasal işlemler
C) Fön, fırça vb. uygulamalar
D) Hepsi

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

- 8) (...) Saçın canlı bir organizmadır.
9) (...) Saçların kurulanmasında sert bir havlu kullanılmalıdır.
10) (...) Sık sık şampuan değiştirmek saçı güçlendirir.
11) (...) Bayan servis personelinin saçları moda uygun ve serbest olmalıdır.
12)(...) Hava hostesi, bayan ve erkek servis-bar personelinin saçları kısa veya uzunsu toplanmış; erkek personelin saçı kısa ve düzgün taranmış olmalıdır.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

- 13) Saç bakımı için doğal şampuanlar kullanılmalıdır.
14) Bayan ve erkek servis ve mutfak personeli saçlar toplanmış, takılmış olmalıdır.
15) Saç kesimi formuna göre yapılmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-5

AMAÇ

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

ARAŞTIRMA

- Yüzün görünümü insan ilişkileri açısından 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.

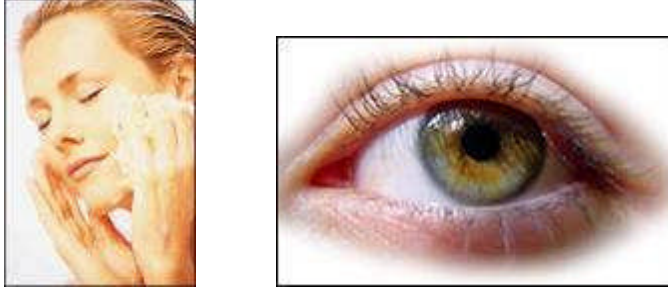
5. CİLT BAKIMI VE MAKYAJ

Cilt bakımı denildiğinde yüzün görünen kısmının bakımı anlaşılır. Çünkü görünen kısım, en çok kirlenen ve yıpranan kısımdır. Yüz bakımı göz temizliği ve bakımı, kulak temizliği ve bakımı, cilt temizliği ve bakımı, tıraş olmayı (erkeklerde) 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, ısıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlere, salgılardan ve makyajdan arındırmak alışkanlık hâline getirilmelidir. Yüz derisi ince ve hassastır. Vücudunuza oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. Bu yüzden cilt temizliği, yaş ve cilt tipi ne olursa olsun cilt güzelliğini 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.



Resim 5.1: Sabahları yüz ve göz temizliğinin yapılması

Bazen güzelliğini daha belirgin hâle 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 ve 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 sergilenmemelidir. 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 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 bakımıdır. Özellikle eski usul tıraş köpüğü ve tıraş bıçağı kullanarak tıraş olanlar için tıraş fırçası, ciltte masaj etkisi yaratır. Dokular canlanır, kan dolaşımı hızlanır, tıraş bıçağının sürtünmesiyle de her gün ciltteki ölü hücreler döküldüğü için (peeling yapılarak) cilt yenilenmiş, canlandırılmış olur. İyi seçilmiş bir tıraş sabunu yada yumuşak tıraş köpüğü, tıraşın yıpratıcı etkisini ortadan kaldırır; cildi yumuşatarak tahrişleri önler ve cildi rahatlatır.

Tıraş olma, günlük bir bakımdır. Dolayısıyla tıraş olurken tıraş sabunları, losyonlar ve emülsiyon gibi yumuşak ve serinletici ürünlerin kullanımı bir bakım oluşturur. Kozmetiklerden söz edecek olursak erkekler ciltlerinin özel yapısı sebebiyle yoğun içerikli,

yağlı etkisi olan kremler 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.

Güzellik salonlarında erkeklere özel cilt bakımı programları uygulanır. 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 verilir.

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

➤ **Yüzün tıraş için hazırlanması**

Tıraş bıçağı veya tıraş makinası ile tıraş olmanın cilt açısından pek farkı olmamakla birlikte her iki hâlde de günlük tıraş, cildi gerginleştirir. 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 yıkayınız. Sıcak su, sakalı yumuşatır ve cildin gözeneklerinin açılarak sakalların kolayca kesilmesini sağlar. Mümkünse banyodan sonra tıraş olunmalıdır çünkü sakallar, iyice yumuşamış olur ve daha iyi sonuç alınır.

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



Resim 5.2: Aynı zamanda iyi bir cilt bakımı olan sakal tıraşı

➤ **Erkeklerin günlük sakal tıraşı**

Sakal tıraşı işlem basamakları:

Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız.

Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz.

Sakalı yumuşatınız (sakalı tıraşı hazırlama).

Sakalınızı kesiniz (Favorilerden başlayınız, boyun ve çeneyi sona bırakınız.).
Bıyığınızı düzeltiniz.
İstenmeyen kılları temizleyiniz.
Tıraş sonrası ortaya çıkan sorunları gideriniz.
Yüzünüzü soğuk su ile yıkayınız (Soğuk su cildin açılan gözeneklerini kapatarak doğal dengesini tekrar bulmasını sağlar.).
Yüzünüze kompres yapınız (Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız.) .
Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız.

Elektrikli tıraş makinesi, pratik tıraş için ayrı bir seçenektir. Günümüzün tıraş makineleri, çok etkili ve kullanımı kolaydır. En iyi özellikleri de tıraştan sonra yüzü, temiz ve pürüzsüz olarak bırakmalarıdır. Tasarımda çeşitlilik göstermesine rağmen elektrikli tıraş makinelerinin 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 aletlerinin hazırlanması

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 uygulamak gerekir. Cildinizin nemini yitirmesi, kuruması, kırılganlığı ve zamanından önce yaşlanması kaçınılmazdır.

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

➤ Cilt kirliliğine yol açan sebepler

- Cildin kendisinden kaynaklanan doğal sebepler (ter, yağ salgılanması vb.)
- Çevreden kaynaklanan sebepler (hava kirliliği, çeşitli gazlar, sigara dumanı, toz toprak vb.)
- Kullanılan kozmetiklerin artığı (makyaj kalıntıları vb.)

- 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 engeller. Üstelik derinlere giren toksinler, cildin üst yüzeyine yayılarak hücre fonksiyonlarını da bozar.

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

➤ **Cildi sağlıklı tutmak için yapılması gerekenler**

- Günde 2 litre su içiniz.
- Kalitesiz makyaj ürünleri kullanmayınız.
- Sigara içmeyiniz.
- Aşırı güneşlenmeyiniz.
- Makyajınızı çıkarmadan yatmayınız.
- Cildinizi her gün nemlendiriniz.
- Her hafta bir peeling yapınız.
- 15 günde bir maske uygulayınız.
- Sivilce ve komedonları bilinçsizce sıkmayınız.
- Uzun süre klimalı ortamlarda bulunmayınız.
- 3 günde bir eriyinceye kadar bir buz kalıbını cildinizde gezdirerek dolaşımı hızlandırınız.
- 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 durunuz.
- Soğuk hava, rüzgar, kireçli su ve korunmasız güneşlenmekten kaçınınız.
- Günde iki kez, sabah ve akşam cilt temizliği yapınız ve bakım ürünlerinizi kullanınız (Sabah temizliği, gece boyunca biriken sebum ve atıklardan cildi temizlemek için yapılmalıdır).
- 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, ıslıtlı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlerden, salgılardan ve makyajdan arındırmak bir alışkanlık hâline gelmelidir. Yüz derisi oldukça ince ve hassastır.

Vücudunuza oranla çok daha çabuk bozular 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 vb.). 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 kirleri 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.
- Cildin 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 yüz yıkanarak da cilt temizliği yapılabilir.
- Kış aylarında ise yüz, yumuşak bir ürünle yıkanıp gündüz kremi sürülerek dışardaki soğuk hava ile içerdeki kuru sıcak havaya karşı korunmalıdır.

➤ **Temizlikte kullanılan ürünler**

Cildi korumak için kullanılan 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 kurulayınız.

2. **Sabun:** Klasik sabunlar cildi kuruttukları için genellikle önerilmez. Kurumuş bir cilt dayanıksızlaşır, tahriş ve çizgi oluşumuna meyilli bir hâle 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 temizler. 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 çıkarmada 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 dâhil yüz ve boyundaki makyajı hızla ve yumuşakça 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 ile 2 kez; hassas ve kuru ciltler ise 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 sürünüz ve güzelce ovunuz. 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 uygun ürünü deneyerek tespit etmektir.

➤ **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 gerekir. Temizleyici seçiminde, cildin yağını fazla almayacak bir malzeme olmasına özen göstermek çok önemlidir. Aksi takdirde, tersine bir etki görülebilir ve yağ bezleri fazla yağ üretebilir. Cildin aşırı temizlenmesinden kaynaklanan bir tür akne de vardır.

➤ **Tedavide genel kurallar**

- Cilt toniğiniz çok az alkol içermelidir. Antiseptik ve ağrı dindirici maddelerle zenginleştirilmiş olanları tercih ediniz.
- Koruyucu kremler içinde en uygun olanlar, cilde mat bir görünüm veren ve çabuk uçanlardır.
- Temizlik maskeleri, cildi rahatlatan ve yağ üretimini azaltan A, E, F vitaminleri ve atkuyruğu, lavanta, adaçayı, biberiye, mercanköşk gibi bitki özleri içermelidir.

- Bir estetisyenin belli sıklıkta uygulayacağı derinlemesine temizlik, cildin durumunu kontrol altında tutmaya yardımcı olacaktır.
- Akneli cilde makyaj yaparken özel hazırlanmış ürünler kullanmaya dikkat edilmelidir. Yağsız bir toz fondöteni, kuru bir sünger yardımıyla uygulayabilirsiniz. Sivilcelerin arttığı dönemlerde makyaj yapmamanız daha doğru olur.
- Tahrişe karşı önlem alınız: Cilt genel olarak hava, çevre 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 cildin kuruması, 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 gözenekler büyük ise gözenek sıkılaştırıcı kullanılması tavsiye edilir.
- Haftada bir derin temizleme ve peeling yapılmalıdır. 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 hâlinde veya tek başına olabilir ama genelde bazıları doğrudan sebep iken diğerleri uyarıcıdır.
- Akne ve sivilce, erkeklerde de aynı sebeplere bağlı olarak oluşur.

- Deride ufak tefek sorunlar (sivilce, siyah nokta veya yağlanma) çıkarıyorsa el sürmemeye özen gösterilmelidir. Unutulmaması gerekir ki bu yaşlarda derinize yapılabilecek doğru veya yanlış tedaviler, ileride cildin 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 güneş ve kimyasal değişimlere maruz kalması ile deride pigment ve leke atar . 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 ilaçların kullanılması tavsiye edilir.
- Yağlı derilerde genelde riboflavin B2 vitaminin 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 yenilmemelidir.
- Sokağa çıkıldığında nemlendirici kullanmak gerekir. Zira bugünün hava şartları koruyucu malzemelerin kullanılmasını gerektirmektedir (kir, sigara, egsoz dumanı vb.). 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 cilde faydalı olacaktır. Özellikle ıhlamur ve rezene içeren çaylar yararlıdır.
- 10 dakikalık bir buhar banyosunu haftada 1 kez 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 sıkınız. Bu işlemi yaparken ellerinizin temiz olmasına dikkat ediniz. Parmak uçlarınıza sargı bezi sarıp noktaları sıkabilirsiniz. Ama sıkmakta zorlanırsanız fazla üstelemeyiniz. Cildiniz tamamen kurduğunda tekrar buhara tutunuz. İşlem sona erdiğinde yüzünüzü bir tonikle dezenfekte ediniz.



Resim 5.4: Günlük hayatın ve iş hayatının bir parçası olan makyaj

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 ve günlük iş makyajı farklı olmalıdır. İş yerinde abartılı makyaj hoş olmaz.

5.2.1. Yüzün Makyaj İçin Hazırlanması

Bir önceki konuda ele alınan cildin temizlenmesi bölümündeki kurallar dâhilinde cilt temizliği yapılır ve uygun nemlendirici ile yüz nemlendirilir. Kirli, temizlenmemiş yüze makyaj yapılması yanlıştır. Cildin üzerindeki kirli tabaka gözeneklere itilir, 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 5.5 : Mesleğin gerektirdiği makyaj ve bakımın yapılması

5.2.2. Bayanlar İçin İşin Özelliğine Uygun Makyaj Yapılması

Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmalarının, yönetmeliklere aykırı olduğunu belirtmek gerekir. Verilen bilgiler, size iş hayatınızda yardımcı olacaktır. Zaten genç kızların doğal güzelliklerini makyaj bozabilir.

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

Doğru makyaj yapmak için gidilecek yer, saat (gündüz makyajı, gece daveti), giyilen kıyafet, ten ve saç rengine yakışan renklerin seçilmesi önemlidir.



Resim 5.6: Makyajın tene ve saç rengine uygun renkler ve tonlamalarla yapılması

➤ Makyaj yaparken kullanılan ürünler

Fondöten: Uzmanların belirttiğine göre fondöten, mutlaka temiz ve nemlendirilmiş cilde, nemli bir süngerle sürülmelidir. Sünger, her kullanımdan 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 hâlinde sürülmelidir.

Pudra: Fondöten üzerine sürülecek pudranın şeffaf olması gerektiğini vurgulayan uzmanlar, tek başına kullanılacaksa ten rengine uygun olması ve büyük pudra fırçası ile ince tabaka hâlinde sürülmesi gerektiğini söylemektedirler.

Far: Uzmanlar, toz farların kullanım 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 vurgulamaktadırlar.



Resim 5.7: Far

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 söylemektedirler.

Allık: Uzmanlar allık fırçasının yumuşak ve uzun tüylü olması, sık sık yıkanması gerektiğini ifade etmektedirler. Allığın rengi ten rengine uygun olarak pembemsi veya toprak tonlarında olmalıdır. Allık asla bir leke gibi durmamalı, çok hafif kullanılmalı, fırça bastırılmadan hafifçe değiştirilerek sürülmelidir. Gece makyajında kullanılan allık, biraz daha koyu olabilir. Ancak çok iyi dağıtılmalıdır.

Ruj: 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**

- Temizlenmiş cilde iyi cins bir nemlendirici uygulanır.
- Avuca 2-3 damla alınır ve ıslak süngerle göz kapağı dâhil olmak üzere yedirilir.
- Sıvı veya krem allık kullanılır ve yayılır.
- Kaşlara form verilip taranır, gerekirse doldurulur.
- Göz far çalışması hafif ve uyumlu şekilde uygulanır.
- Kalem, gerekirse eyeliner uygulaması yapılır.
- Rimel ve kirpikler, doğal bir görünüm kazanacak şekilde maskaralanır.
- Dudaklar kalemle şekillendirilir, içleri doldurulur ancak uyumlu olmasına özen gösterilir.
- Gerekirse pudra uygulaması yapılır.
- Fazlalıklar kalın fırça ile alınır.
- Göz farı, allık, ruj renkleri birbirini tamamlayan tonlar ve kişiye ait bir kombinasyon olmalıdır.



Resim 5.7: Makyaj malzemeleri

UYGULAMA FAALİYETİ

Yüz bakımı (cilt bakımı, tıraş, makyaj) yapınız.

Bu faaliyeti evinizde her gün yapınız.

- Erkekler, düzenli olarak cilt bakımı yapmayı ve tıraş olmayı ihmal etmemelidirler.
- Bayanlar, düzenli olarak cilt bakımı ve gerektiğinde makyaj yapmayı ihmal etmemelidirler.
- Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤	➤ Düzenli olarak (erkekler) cilt bakımı yapmaya ve tıraş olmaya dikkat ediniz.
➤ Yüzünüzü tıraş için (erkekler için) hazırlayınız.	➤ Araç gereç, sıcak su ve lavaboyu hazırlayınız. ➤ Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız. ➤ Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz. ➤ Sakalı yumuşatınız, sıcak su ile yıkayınız.
➤ Yüz problemlerini gideriniz (sivilce, akne, leke, tüy vb.).	➤ 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 olabilir.). ➤ Alkol içermeyen after shave kullanınız (En iyisi alkolsüz tonikleri tercih etmektir.). ➤ Yanak, kulak ve burundaki istenmeyen kılları temizletiniz veya kendiniz uygun araçlarla alınız. ➤ Leke vb. için uzmana başvurunuz.
➤ Günlük sakal tıraşını yapınız.	➤ Mutlaka günlük olarak sakal tıraşı olunuz. ➤ Sakal tıraşı 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. için kolonya, losyon, krem ve pamuk bulundurunuz.). ➤ Tıraş olduktan sonra yüzünüzü soğuk suyla durulayınız. ➤ Tıraş sonrası pamukla sakalınızı kontrol ediniz. ➤ Yüzünüze kompres yapınız. Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız.
	➤ Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız.

➤ Losyon ya da krem kullanınız.	➤ Tıraştan sonra cilt tipine uygun bir after shave hem cildi dinlendirir hem de besler, unutmayınız. ➤ Jilet kesikleri ve tahriş olan cildinizin sağlığı ve pürüzsüzlüğü için tıraş losyonu kullanabilirsiniz.
➤ Cilt bakımını (bayan için) yapınız.	➤ 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 ürünlerini kullanınız.
➤ Cildinizi temizleyiniz.	➤ Temizleyici süt veya krem ile kirleri yumuşatıp bir pamukla siliniz. ➤ Kalıntıları tonik veya losyonla silerek temizleyiniz. ➤ Genel olarak cilt temizliği ve bakımının akşamları süt ve tonikle sabahları ise suyla kullanılan bir temizlik ürünü, tonik ve nemlendirici ile yapılması gerektiğini unutmayınız. ➤ Cilt tipinize göre yapılması gereken işlem varsa yapınız.
➤ Yüz problemlerini gideriniz (sivilce, akne, leke, tüy vb.).	➤ Hijyene özen gösteriniz. ➤ Bayanlar için hazırlanmış formülleri kullanmaya özen gösteriniz. ➤ Leke vb. için uzmana başvurunuz. ➤ Pudra ve allık kullanmayınız (Gözenekleriniz tıkanır ve akneye zemin hazırlanmış olur.). ➤ 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.).
➤ Yüzünüzü makyaj için hazırlayınız.	➤ Cildinizi temizleyiniz ve uygun bir ürünle nemlendiriniz. ➤ Kirli temizlenmemiş cilde makyaj yapmayınız. ➤ Kaliteli makyaj malzemeleri kullanınız.
➤ Makyaj yapınız.	➤ Makyaj yaparken gideceğiniz yer, kıyafet, gece, gündüz, davet, iş, saç rengi ve yaşı dikkate alınız. ➤ 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.
➤ Bayanlar için işin özelliğine uygun makyaj yapınız.	➤ Mesleğinize ve konunuza göre makyaj yapınız. ➤ Abartılı makyaj, sizi olduğunuzdan büyük ve çirkin gösterir, unutmayınız. ➤ Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmaları yönetmeliklere aykırıdır, unutmayınız. ➤ Genç kızlarımızın doğal güzelliklerini makyaj bozabilir,

	unutmayınız. ➤ Devlet dairelerinde çalışanlar, abartısız ve sadece bakımlı olduklarını gösterecek ölçüde makyaj yapabilirler, unutmayınız. ➤ Makyajlı olmayı gerektiren bir işte çalışıyorsanız makyaj malzemelerini doğru kullanmayı bilmelisiniz. ➤ Personel kurumun prestijini belirler, çalıştıkları kurumu görünümü ve davranışlarıyla temsil etmeleri gerekir. ➤ Doğru makyaj, doğal görünüm sergileyen renk ve tonlamalarla yapılmalıdır, unutmayınız. ➤ Uzmanlardan yardım veya kısa süreli bir kurs alınması yararlı olur, unutmayınız.
--	---

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Yüzün tıraşı hangi sıklıkla yapılmalıdır?
A) Her gün sabah
B) Haftada bir veya iki
C) Sabah ve akşam
D) Ayda bir
2. Cilt bakımının yapılmasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Cildin rahat nefes alması için yaptırılmalıdır.
B) Cilt pürüzsüz görünür.
C) Cilt ve dolayısıyla kişi sağlıklı görünür.
D) Hepsi
3. Cildi sağlıklı tutmak için neler yapılmalıdır?
A) Günde 2 litre su içiniz, aşırı güneşlenmeyiniz.
B) Sigara içmeyiniz, makyajınızı çıkarmadan yatmayınız.
C) Cildinizi her gün nemlendiriniz, dengeli besleniniz.
D) 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 gelişimi güzel sıkılmamalıdır.
5. Kızlar, akneli cildin bakımını nasıl yapmalıdır?
A) Her gün sabunla yıkayıp düzenli olarak sivilceleri sıkmak gerekir.
B) Kesinlikle alıkk ve pudra kullanılamaz, uzman bir hekime başvurulması gerekir.
C) Her gün alıkk ve pudra ile akneli cildi kapatabilirler, böylece sivilceler görünmez.
D) Hepsi
6. Cilt lekeleri için neler yapılmalıdır?
A) Peeling yapılmalıdır.
B) Uzman hekime başvurulmalıdır.
C) Çil kremi kullanılmalıdır.
D) Hepsi

7. Makyaj yapmak neden gereklidir?
A) Günlük hayatın bir parçasıdır.
B) Güzel olmak için gereklidir.
C) Bakımlı olmanın göstergesidir.
D) Hepsi
8. İş hayatında makyaj nasıl olmalıdır?
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) 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 olmalıdır?
A) Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmaları yönetmeliklere aykırıdır, makyaj yapılmamalıdır.
B) Kızların doğal güzellikleri yeterlidir, makyaj yapmaya gerek yoktur.
C) Erken yaşta makyaj yapmak, cildi bozar ve sizi olduğunuzdan yaşlı gösterir.
D) 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) Hepsi

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

12. (...)Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır.
13. (...)Erkek tıraş sonrası dezenfektan olması için kolonya ya da alkolü after shave kullanır; bu cilde faydalıdır, cildi rahatlatır.
14. (...)Makyaj boyanmak değil, yüzdeki güzellikleri ortaya çıkarmak ve kusurları kapatmaktır.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

15.doğal kimyasal yapısına uygun sabunlar veya temizleyiciler, yüz temizliği için tercih edilmelidir.

16. Makyaj yapılıyorsa muhakkak göz çevresinde ve yüzde kullanılan makyaj artıkları, uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir.

17. Erkeklerle özel kozmetik ürünler, genellikle etkisi olan ve yağ duygusu vermeyen jel dokusundaki bakım ürünleridir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-6

AMAÇ

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

ARAŞTIRMA

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

6. FORMDA KALMA

Formda kalmak, optimal sağlık ve iyi olma duygusudur. Çok basit anlamda sağlığımızın en üst düzeyde olduğu durumdur. 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 (Konaklama tesislerinin servis, halkla ilişkiler, ön büro, animasyon, mini clup gibi departmanlarında çalışan personel ile büro sekreterleri, konu mankenleri, hostesler vb.).

6.1. Formda Kalmanın Önemi

Kalitemizi yükseltmek; fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan daha mutlu bireyler olmak 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 yakalanma riskini düşürür.). Kendini iyi hissetme şansına sahip olan 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 hareketler kısıtlanır. Yine aşırı zayıf olmamız da çalışırken daha çabuk yorulmamıza ve gerekli iş performansını sağlayamamamıza 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 ve eksik yemek sağlığı tehdit edici olabilmektedir. Öğün atlamadan ve ihtiyacımız kadar yemek yiyerek formumuzu korumak gerekir.

Sağlıklı kalmak için düzenli spor yapmak, sigaradan uzak durmak, stresten kaçınmak ve ideal kiloyu 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.

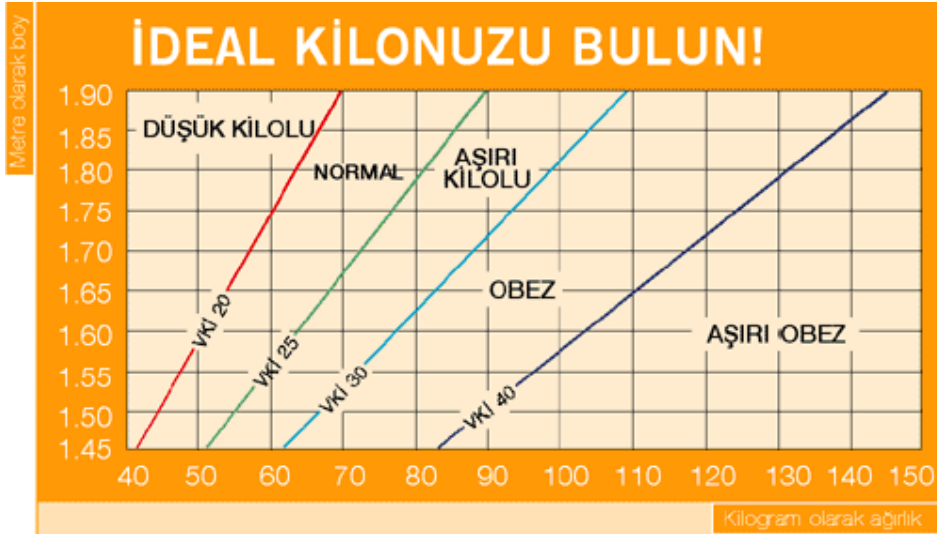
Sayılan bu hususların yanı sıra aşağıdaki önlemleri almak personelin formunu koruması açısından önemlidir:

- Gün içerisindeki çalışmalarınızda vücut hareketlerinizi bilinçli yapınız (Örneğin asansör yerine merdiven kullanınız, karın kaslarınızı sıkıp gevşeterek çalıştırınız, dik durunuz ve tempolu yürüyünüz, usulüne uygun eğiliniz, uzanınız vb.).
- Lifli yiyecekleri daha çok tüketmeye gayret ediniz.
- Bol su içmeye özen gösteriniz (Bol su içmek hem boşaltım sisteminizi çalıştırır hem de ter ve toksin atmanıza yardımcı olur.).
- Alkol kullanmayınız.
- Sigara kullanmayınız.
- Stresten uzak durunuz.
- Vücuttan atılması zor olan şişkinliğe sebep olacak içecekler içmeyiniz.
- Düzenli olarak spor yapınız (Çalışma şartlarınızı olumsuz yönde 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 mümkündür. Bunun için kilonuzu boyunuzun cm 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.



Resim 6.2: İdeal Kilo Hesabı

➤ Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplaması

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri:

- 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 yaşamının 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.

➤ 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 bireyin hayat enerjisi artar, kendisini daha iyi hisseder ve birey günlük hayatını programlarken temel gereksinimleri arasında egzersize de yer açmış olur. 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 hâline getirecektir.

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

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

Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar sebebiyle imkân olmadığı düşünüldüğünde 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 dâhilinde 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 gerilerek 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.

➤ **Formu korumak için dikkat edilmesi gereken hususlar:**

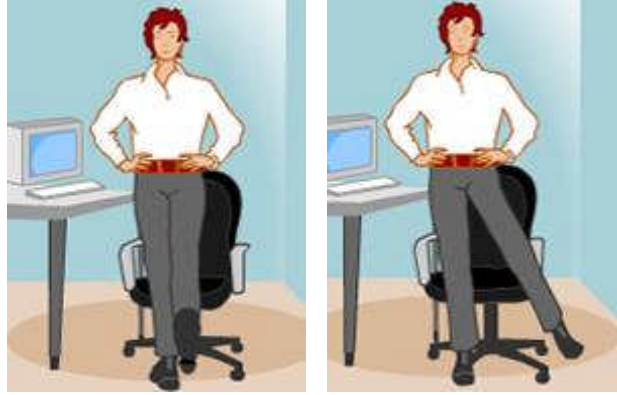
- Mümkün olduğunca çok hareket ediniz. Günde en az yarım saat yürüyünüz, asansör yerine merdivenleri tercih ediniz.
- Duşla soğuk su masajı uygulayınız; dolaşımı hızlandırır, hücre içi yenilenmeyi hareketlendirir ve yağ eliminasyonunu hızlandırır.
- Çok su içiniz; vücudunuza nem sağlar ve vücudun dayanıklılığını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

➤ **Formda kalmak için yapılan sporlar:**

- 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 hareketleri 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 spordur. Tüm alt grup kasları çalışır ve kalça kaslanır.

➤ Ofis egzersizleri

- Ayakta bacak hareketleri



- o Ayakta kalça esnetme: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durunuz. Bacağınızı, kalçanızla aynı hizaya gelinceye kadar yukarı kaldırınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.
- o Bacak kaldırma: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak ayakta durunuz. Sol bacağınızı yerden 10-15 cm yükselecek kadar yan tarafa açarak kaldırınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.

- **Kol hareketleri**



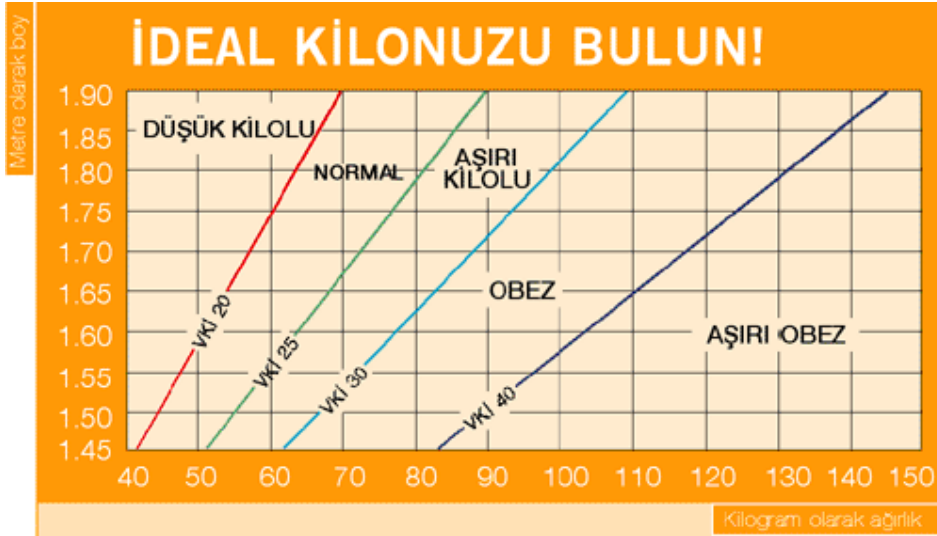
- o Kol kaldırma: Karnınız içerde, sırtınız dik olarak sandalyede oturunuz. Su şişesini sağ elinize alınız ve kolunuzu omuz seviyesine kadar kaldırınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.
- o Kol uzatma: Dirseğiniz bükülü olarak su şişesini sağ elinizde tutunuz ve başınızın yukarısına doğru olabildiğince uzatınız. Hareketi diğer tarafta tekrarlayınız.
- o Pazu: Su şişesini sağ elinize alınız ve sırtınızı dik, karnınızı içerde tutarak şişeyi omzunuza yaklaştırınız. Hareketi diğer taraftan tekrarlayınız.
- o Karın hareketleri açılma: Sandalyenin ucuna oturup kollarınızı ileri doğru uzatınız. Sırtınızı dik tutarak karın kaslarınızı kasınız ve yavaşça gövdenizi sandalyenin arkılığına doğru yaklaştırınız. 2-3 saniye pozisyonu koruyup hareketi tekrarlayınız.
- o Kapanma: Dik oturup kollarınızı göğsünüzün üzerinde çapraz olarak kavuşturunuz. Karın kaslarınızı kasıp karnınızı içeri çekerek omuzlarınızı kalçalarınıza doğru alçaltınız. 2 saniye pozisyonu koruyup hareketi tekrarlayınız.



UYGULAMA FAALİYETİ

Formunuzu daima koruyunuz.

- Bu faaliyeti evinizde her gün yapınız.
- Yeterli besleniniz ve düzenli egzersiz yapınız.
- Boy ve kilo oranına dikkat ediniz.
- Bakımlı olmayı alışkanlık hâline getiriniz.



➤ **Vücut kitle indeksi: VKİ hesaplaması**

Kilonuzu boyunuzla eşleştirdiğiniz noktada bulduğunuz VKİ değeri:

- 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
➤ Boy/kilo hesaplamalarını yapınız.	➤ İdeal ve sağlıklı olduğumuz kiloyu bilmemiz ve bu kiloyu korumaya çalışmamız önemlidir, unutmayınız. ➤ Konuda yer alan tabloya göre ideal kilonuzu bulunuz. Vücut kitle indeksini yaklaşık olarak 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.
➤ Formda kalmak için beslenme kurallarını uygulayınız.	➤ Sağlıklı beslenme konusundaki temel kuralları bilmeniz gerektiğini unutmayınız. ➤ 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 alınız. Sadece kalorisi yüksek besinleri azaltınız, asla tamamen kesmeyiniz.
➤ Formda kalmak için diyet programı hazırlatınız.	➤ 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.
➤ Formda kalmak için yapılması gerekenleri ve uygun spor hareketlerini sıralayınız.	➤ 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 işlemi hızlandırır ve zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır.). ➤ Doğru, düzenli ve dengeli besleniniz. ➤ Jogging: Bacak, karın kaslarını çalıştırır, unutmayınız. ➤ 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, unutmayınız. ➤ Su jimnastiği: Suyun içinde yapılan hareketler kasları kuvvetlendirirken su masajı da gerçekleşmiş olur, unutmayınız. ➤ Bisiklet: Spor salonunda veya açık havada, bacakları

	sıkılaştırır ve kaslandırır. Alt karın kaslarını çalıştırır, unutmayınız. ➤ Karate: Bacak ve karın kaslarını çok çalıştırır. Haftada 2 seansla çok çabuk netice almak mümkündür, unutmayınız. ➤ Defans teknikleri: Özellikle karate, dümdüz bir karın için idealdir, unutmayınız. ➤ Tırmanma: Karın kaslarını tam anlamıyla çalıştıran bir spordur, unutmayınız. ➤ Paten: Eğlence ve egzersizin birleştiği bir spordur. Tüm alt grup kasları çalışır ve kalça kaslanır, unutmayınız.
➤ Kendinize uygun olan spor ve egzersizleri düzenli olarak yapınız.	➤ İş ve günlük hayatınıza uygun yapabileceğiniz spor ve egzersizleri seçerek düzenli yapınız. ➤ Spor ve egzersiz yaparken sağlığınıza dikkat ediniz. ➤ Spor ve egzersiz yaparken hijyen kurallarına uyunuz. ➤

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi formda kalmanın önemidir?
A) Güzel olmak için
B) Ruhsal, fiziksel ve zihinsel sağlık için
C) Kilo vermek için
D) Moda olduğu için
2. Formu korumak için neler yapılmalıdır?
A) Lifli yiyecekler ve bol su tüketilmeli
B) Merdiven yerine asansör kullanılmalı
C) Çay, kahve ve kola içilmeli
D) Hepsi
3. Sağlıklı beslenmek için yapılması gerekenler aşağıdakilerden hangisidir ?
A) Zayıflatıcı besinlerden çok alınmalı
B) Yeterli ve dengeli beslenilmeli
C) Bazı öğünler yemek yenmemeli
D) Hepsi
4. Yeterli ve dengeli beslenme aşağıdakilerden hangisidir?
A) Bol et ve süt ürünü yemektir.
B) Bol sebze ve meyve yemektir.
C) Beş besin grubundan yeterli olarak almaktır.
D) Kesinlikle yağ ve şeker almamaktır.
5. Beş besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?
A) 1. Sebze-meyve, 2. Et -yumurta-kuru baklagil, 3. Süt, 4. Tahıl, 5. Yağ-şeker, grubudur.
B) Protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, omega grubudur.
C) Zayıflatıcı bitkisel çay ve tabletlerdir.
D) Hepsi
6. Niçin düzenli egzersiz yapılmalıdır?
A) Yaşam enerjisi artar.
B) Kalp ve damar hastalıklarını azaltır.
C) Kemik yoğunluğunu korur.
D) Hepsi

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

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

11. (...)Sağlıklı bireyler, günde 3 ana öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) ve en az 2 ara öğün yapmalıdırlar.

12. (...)Yeterli ve dengeli beslenmek için bireylerin enerji ve besin gereksinimleri herkeste aynıdır.

13. (...)Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gerilerek kaslar ısıtılmalıdır.

14. (...)Ani hareketler ve aşırı yüklenme, özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına sebep olabilir.

15. (...) Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalarıdır.

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

16. Beslenmede en önemli kural düzenidir.

17. Beslenmemize dikkat ederekkorumak, yapılması gereken en doğru davranıştır.

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

19. Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin her birinden vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken miktarlarda tüketilmesi ve vücutta uygun biçimde kullanılması olarak tanımlanır.

20. İhtiyacımız olan günlük enerjinin fazlasını vücudumuzdeposu olarak depolar ve kilo almaya başlarız.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

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

KONTROL LİSTESİ

Bu modül kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadığınız için Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	Evet	Hayır
Banyoda kullanılacak malzemeleri hazırladınız mı?		
Havlunuzu hazırladınız mı?		
Şampuanınızı hazırladınız mı?		
Suyun sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
Sağlık kuralların 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?		
Tekniğe uygun olarak 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?		
Günlük sakal tıraşı (erkekler) oldunuz mu?		
Tıraş (erkekler) olduktan sonra yüzünüzü yıkadınız mı?		
Tıraş (erkekler) 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 hâline getirdiniz mi?		
Her zaman aynı şekilde temiz görünümlü ve bakımlı mısınız?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

UYGULAMA FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

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

UYGULAMA FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

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

UYGULAMA FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	A
4	B
5	C
6	D
7	C
8	Y
9	Y
10	D
11	Y
12	D
13	D
14	iltihaplanmalar
15	diş çürüğü
16	orta sertlikteki
17	fluorid
18	üstten aşağıya
19	aşağıdan yukarıya

UYGULAMA FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	C
4	D
5	D
6	A
7	D
8	Y
9	Y
10	Y
11	Y
12	D
13	bitki özlü
14	kep-bone
15	yüz

UYGULAMA FAALİYETİ-5'İN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	D
4	B
5	C
6	B
7	D
8	A
9	B
10	D
11	D
12	D
13	Y
14	D
15	cildin
16	yatmadan önce
17	serinletici

UYGULAMA FAALİYETİ-6'NIN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	B
4	C
5	A
6	D
7	A
8	D
9	C
10	A
11	D
12	Y
13	D
14	D
15	D
16	öğün
17	formu
18	sigaradan
19	yeterli ve dengeli beslenme
20	yağ

KAYNAKÇA

- AKTAŞ Ahmet, **Mutfak Yönetimi**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2005.
- GÜREL Mehmet, Gülol GÜREL, **Servis ve Bar**, MEB Yayınları, Ankara, 1999.
- KAYA Ahmet, **Temel Mutfak Bilgisi**, 2000.
- KIRMIZI Hasan, **Servis Teknikleri ve Uygulaması 1**, MEB Yayınları, 2004.
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Diverseylever, **Kişisel Temizlik**, 2004.
- Braun Oral-B, **Ağız Sağlığı Broşürü**, 2005.
- **Adolesan Sağlığı ve Gelişimi**, T.C. Sağlık Bakanlığı, AÇSAP Genel Müdürlüğü, UNICEF, Aydoğdu Ofset.
- <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/eltirnaktem.html>
- <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)