

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

**KİŞİSEL HAZIRLIK VE HİJYEN
815SBG004**

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	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. KİŞİSEL HİJYEN	3
1.2. Vücut Temizliği.....	4
1.2.1. Banyo	5
1.2.2. Banyo Temizliği	6
1.3. Saç Bakımı	6
1.4. Yüz Temizliği ve Bakımı	6
1.4.1. Güzel Bir Cilt İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	7
1.5. Ağız ve Diş Bakımı	8
1.5.1. Diş Fırçalamada Kullanılan Araç Gereçler	8
1.5.2. Dişlerin Fırçalanması	9
1.5.3. Diş İpi Kullanımı.....	10
1.5.4. Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler	11
1.5.5. Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri.....	12
1.6. El Bakımı.....	12
1.6.1. El Temizliği.....	12
1.7. Ayak Bakımı	14
1.7.1. Ayakkabı Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar.....	14
1.7.2. Ayakların Yıkınması.....	14
1.7.3. El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı	15
1.8. Sağlıklı Beslenme.....	16
1.9. Uygun Giyim.....	16
1.9.1. Giysi Seçimine Etki Eden Faktörler	17
1.10. Fiziksel Sağlık ve Egzersizin Yararları	17
1.10.1. Egzersizin Yararları.....	18
1.10.2. Egzersiz Önerileri.....	18
1.11. Duruş ve Hareket.....	19
1.12. Sigara ve Alkol.....	20
1.13. Ruhsal Dinlenme ve Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları	21
UYGULAMA FAALİYETİ.....	23
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	24
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	26
2. GÜZELLİK HİZMETLERİ MESLEK ELEMANLARININ ÖZELLİKLERİ.....	26
2.1. Fiziksel Özellikler	26
2.2. Dış Görünüş ve Bakım	27
2.3. Kişilik Özellikleri	27
2.4. Sosyal Beceriler.....	28
UYGULAMA FAALİYETİ.....	29
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	30
MODÜL DEĞERLENDİRME	31
CEVAP ANAHTARLARI	34
KAYNAKÇA	35

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG004
ALAN	Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri
DAL/MESLEK	Alan Ortak
MODÜLÜN ADI	Kişisel Hazırlık ve Hijyen
MODÜLÜN TANIMI	Kişisel hazırlık ve hijyen ile ilgili bilgilerin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Kişisel hazırlık ve hijyen yapmak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Öğrenci, gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında kişisel hazırlığını ve hijyeni tekniğine uygun olarak yapabilecektir Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Kişisel hijyen sağlayıp bakım yapabileceksiniz.2. Güzellik ve saç bakım hizmetleri alanında meslek elemanlarında olması gereken özellikleri analiz edebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Uygun ortam, sınıf ortamı, atölye Donanım: İnternet, yazılı, görsel yayınlar, tepegöz, konuyla ilgili afiş, broşür vb.
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 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 yaşamımızda uygulamamız gereken küçük kurallardan oluşur. Bu kurallardan en önemleri temizlik, sağlıklı beslenme, bedensel ve zihinsel çalışma, düzenli yaşam olup sigara, alkol, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden uzak durma, sorunlarla başa çıkmada doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

Bu öğrenme materyalinin birinci faaliyetinde kişisel hijyen kuralları, ikinci faaliyetinde ise güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken özellikler anlatılmıştır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Bu faaliyet ile gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında kişisel hijyeninizi yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Hijyen nedir? Araştırarak sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.
- Kişisel hijyenin önemini arkadaşlarınızla tartışınız.

1. KİŞİSEL HİJYEN

Hijyen sağlıklı yaşama kurallarını inceleyen ve öğreten bilim dalıdır. Sağlığı korumak ve geliştirmek kişisel hijyen ile başlar.

Kişisel hijyen deyince bir günlük normal bir yaşamda sabahtan gece yatıncaya kadar kişinin sağlığını koruması ve sağlıklı olarak kalabilmesi için yapması gereken davranışlar akla gelir. Temizlik, beslenme, giyinme, uyku, dinlenme, spor, boş zamanları değerlendirme gibi sağlığa uygun davranış ve alışkanlıkları kapsar.

Sağlığı korumada uyulması gereken birçok kural vardır. Öncelikle uyulması gereken en önemli kural temizliktir. Temizlik sözü oldukça kapsamlı bir anlam taşır. Kişinin sağlığına olumlu katkıda bulunabilecek her davranış temizliktir. Güzel, bakımlı, temiz ve sağlıklı bir görüntü çağdaş insanın özelliğidir. Su ve sabun ise temizliğin vazgeçilmez iki temel unsurudur.

Günlük yapılması gereken temizlik uygulamaları

- Duş almak
- Duş alınmadığı zamanlarda el, yüz, boyun ve koltuk altını sabunlu suyla yıkamak veya silmek
- Tuvaletten önce ve sonra elleri sabunlu su ile yıkamak
- Yüz temizliği yapmak
- Kulak temizliği yapmak
- Saç temizliği ve bakımı yapmak
- Tırnak diplerini fırçalamak
- Ağız ve diş temizliği yapmak

- Ayakları yıkamak ve bakımını yapmak
- Temiz çamaşır ve giyecek kullanmak
- Çevre temizliğini yapmak

Aralıklı yapılması gereken temizlik uygulamaları

- Genel vücut banyosu yapmak (Mevsimine göre ayarlanır.)
- İç ve dış giysileri yıkayarak ütülenmek
- Yatak takımlarını yıkayarak ütölemek
- Ev ortamının genel temizliğini yapmak
- Çevre düzeni ve temizliği yapmak
- Çatal, kaşık ve bardakları kaynatmak
- Yüz ve banyo havlularını yıkanmak
- Tuvalet, banyo küveti, lavaboların çamaşır suyu ile dezenfeksiyonunu yapmak
- Çöp kovalarının dezenfeksiyonunu yapmak

1.2. Vücut Temizliği

Kişinin günlük yaşamını ve iş hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için mutlaka kişisel temizliğine dikkat etmesi gerekir. Kişisel temizliğimizin başında da vücut temizliği gelmektedir. Vücut temizliği yapılarak vücut kokusunun önüne geçilir. Koku meydana getiren vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır. Yoğun bedensel çalışma vücuttan çıkan ter miktarının artmasına neden olmaktadır. Bedensel etkinliği fazla olmadığı hâlde bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Bu durum özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkabilir.

Terlemenin iki kaynağı vardır.

Erkin ter bezleri: Derinin pek çok yerinde bulunur. % 98 oranında su, %2 oranında laktik asit ve üre gibi vücuttan dışarı atılan maddeleri içeren sodyum kloridden oluşan ter salgılarıdır.

Apokrin ter bezleri: Koltuk altı ya da kasık kemiğine yakın yerlerde bulunur. Erkin ter bezlerine oranla daha yağlı maddeler içeren ter salgılarıdır. Bu tür terleme bakteriyel üremesine uygun ortam oluşturur. Bakteriler teri maddelere ayrıştırarak hoş olmayan bir koku yayılmasına sebep olur.

Koltuk altı terlemesi terlemeyi önleyici losyonlar, spreyler ile azaltılabilir. Ayrıca hem koltuk altına hem de ayaklara aşırı terlemeyi önlemek için ter emici talk pudrası uygulanabilir.

Deride birçok bakteri çeşidi yerleşmiş olduğundan deri yüzeyinin su ve sabunla düzenli yıkanarak temizlenmesi önemlidir. Dökülen ölü deri hücreleriyle birlikte cilt yağının ve terin ciltten uzaklaştırılması gerekir ve bu yüzden günde en az bir kez duş alınması önerilir. Özellikle terin deri yüzeyinde kalması gözeneklerin kapanmasına ve deri fonksiyonlarının aksamasına neden olduğu gibi vücutta hoş olmayan kokulara neden olur.

Kızların regl döneminde mutlaka her gün duş almaları, enfeksiyon kapmamaları ve kötü kokuların engellenmesi açısından önemlidir. Özellikle regl dönemde oturarak banyo yapmak yerine ayakta banyo yapmak tercih edilmelidir. Düzenli aralıklarla kasık bölgesi ve koltuk altında bulunan kılların ciltten uzaklaştırılması kötü kokuların engellenmesi açısından önemlidir.

1.2.1. Banyo

Banyonun faydaları:

- Cilde biriken ölü deri, yağ ve ter salgısını ciltten uzaklaştırarak cildin nefes almasını sağlar.
- Vücutta oluşacak kötü kokulara engel olur.
- Kişinin kendini daha sağlıklı ve zinde hissetmesini sağlar.
- Ilık banyolar uyarıcıdır ve kasları kuvvetlendirir.
- Cildi havlu yardımı ile kuruturken uygulanan friksiyon hareketleri cildi uyararak daha sağlıklı olmasını sağlar.



Resim 1.1: Banyo

Her gün banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Deri üzerine daha sonra bir ter önleyici uygulanabilir. Deodorantlar kokuyu sadece maskelerler. Giysilere sinen ter kokusu, beden temizliği yapılsa bile aynı giysinin temizlenmeden tekrar kullanılması hâlinde kalıcı olur. Her banyodan sonra teri emen iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir. Çeşitli nedenlerle banyo yapılamadığı durumlarda da iç çamaşırlarının her gün değiştirilmesi önemlidir. Spor ve aşırı yorucu işler yaparak fazla terlenildiği durumlarda muhakkak banyo yapılmalı ve iç çamaşırları değiştirilmelidir.

1.2.1.1. Banyoda Kullanılan Araç Gereçler

- Banyo süngerleri ve lifleri
- Diş fırçaları
- El ve ayak temizliği ile vücut temizliğinde kullanılan fırçalar
- Tırnak makası
- Saçlar için fırça ve taraklar
- Temiz banyo havluları vb. bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken kişisel temizlik araçlarıdır.

➤ Su ve sabun

Lifler sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır. Sırt bölgesinin sabunlanmasında uzun saplı banyo fırçalarından yararlanılabilir. Kese geleneksel yıkanma araçlarındandır. Derideki ölü hücrelerin uzaklaştırılmasına ve bir dereceye kadarda deri dolaşımına yardımcı olabilir. Ancak soyucu etki yapacak şiddette kullanılmamalıdır. Cilde uygun bir banyo sabunu veya vücut şampuanı kiri ve ter kokusunun temizler.

Kullanılan banyo malzemeleri işi bitince kaldırılmalı, kirlenen havlular değiştirilmeli ve her duştan sonra kullanılan lif temizlenmelidir. Toplu yaşanan yerlerde kullanılan sabunun sıvı olması tercih edilmelidir. Kalıp sabun kullanılıyorsa sabunluk duvara monte edilmiş olmalıdır. Sabun lavabo ile temas hâlinde olmamalıdır.

1.2.2. Banyo Temizliği

Banyolar nemli 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.

1.3. Saç Bakımı

Güzel ve bakımlı görünmenin ilk şartı pırıl pırıl, sağlıklı saçlara sahip olmaktır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için saç üzerinde birikmiş sebum, kir ve bakterileri saç üzerinden uzaklaştırmak gerekir. Bu amaçla saçlar düzenli olarak yıkanmalıdır.

Saçlar üzerinde biriken toz, kir, kepek ve saçlara yerleşen parazitler fırçalanarak veya tarayarak saçlardan uzaklaştırılır. Saçları taramak saçlara yumuşaklık verir. Saçları fırçalamak yağ bezlerini uyararak saçların daha parlak olmasını sağlar. Taraklar seçilirken küt uçlu olanlar tercih edilmelidir. Çünkü sivri uçlu taraklar deride çizikler oluşturarak bakterilerin yerleşmesine sebebiyet verebilir. Fırça seçilirken kılları ayrı ayrı birbirinden uzak olarak tutturulmuş olanları tercih edilmelidir ve kıllar sert olmalıdır. Fırça ve taraklar temiz tutulmalı ve başkaları ile paylaşılmamalıdır.

Normal saçlar haftada en az iki kez yıkanmalıdır. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanabilir. Şampuan seçiminde saçlı deri ve saçların durumu göz önünde tutulmalıdır. Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır. Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Kurulama işlemi de yumuşak olmalıdır. Eğer sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları kırılabilir. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulabilir ancak kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilir.

1.4. Yüz Temizliği ve Bakımı

Yüz temizliği güzellik ve bakımın ilk adımıdır. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü tüm gün biriken kirlere arındırmak gerekir.

Cildin kirlenme nedenleri:

- Cildin kendisinden kaynaklanan doğal nedenler: Ter ve yağ salgılanması vb.
- Çevreden kaynaklanan nedenler: Hava kirliliği, çeşitli gazlar, sigara dumanı, toz toprak vb.
- Kullanılan kozmetiklerin artıklarıdır.(makyaj kalıntıları vs.)

Bu nedenlerden dolayı cilt, cilt tipine uygun bir temizleyici ürünle her sabah ve akşam temizlenmelidir. Temizleme işleminde hareketler hafif olmalı cilt sert bir şekilde ovulmamalıdır.

Temizleme işleminden sonraki adım tonik uygulamasıdır. Tonik temizleme ürününden artakalan artıkları temizler ve gözenekleri sıkıştırır. Nemli bir pamuk üzerine damlatılan tonik ile cilt silinmeli hareketler hafif olmalıdır. Toniklme işleminden sonraki adım ise cildi nemlendirmektir. Cilt türüne uygun bir nemlendirici ile cildi nemlendirilmelidir.

Yüz temizliğinde kulak temizliği ihmal edilmemelidir. Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır. Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.

Bayanlar yüzlerinde bulunan istenmeyen tüylerinden uygun yöntemlerle kurtulmalıdır.

Erkekler her gün tıraş olmalıdırlar. Burun ve kulaklarındaki tüylerden de uygun yöntemlerle kurtulmalıdırlar.

1.4.1. Güzel Bir Cilt İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Öncelikle hijyen kurallarına uyarak sağlıklı bir yaşam sürmek gerekir.
- Dengeli beslenmek ve spor yapmak cilt sağlığı için çok önemlidir.
- Düzenli uyku cilt sağlığını olumlu yönde etkilen faktörlerdendir.
- Alkol, sigara, aşırı kahve ve çay tüketiminden uzak durulmalıdır.
- Soğuk hava, rüzgâr, kireçli sudan cildi korumak gerekir.
- Günde 2 litre su içilmelidir.
- Kalitesiz cilt bakımı malzemeleri ve makyaj malzemeleri kullanılmamalıdır.
- Aşırı güneşlenmekten kaçınılmalı ve güneşe çıkmadan önce yaz kış güneş koruyuculu bir nemlendirici kullanılmalıdır.
- Günde iki kez sabah ve akşam cilt temizliği yapılarak bakım yapılmalıdır.
- Makyaj temizlenmeden kesinlikle yatılmamalıdır.
- Cilt her gün nemlendirilmelidir.
- Her hafta cilt tipine göre peeling ve maske uygulaması yapılmalıdır.
- Sivilce ve komedonlar bilinçsizce sıkılmamalıdır.
- Uzun süre klimalı ortamlarda bulunulmamalıdır. Çünkü cilt kurur.

1.5. Ağız ve Diş Bakımı

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve diş görünümünde önemli etkileri vardır. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır, çiğneme ve ısırma zorluk çekebilirler.

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



Resim 1.1: Bakımlı dişler

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

1.5.1. Diş Fırçalamada Kullanılan Araç Gereçler

Dişleri korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır. En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilme açısından fırçanın kafasının fazla büyük olmaması tercih edilir. Diş fırçası kişiye özeldir, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Uygun fırça seçildikten sonra dişler en az günde iki kere düzenli olarak fırçalanır.



Resim 1.2: Diş fırçalama

Diş temizlemek amacı ile kullanılan preparatlar toz, katı ve sıvı şekilde hazırlanır. En yaygın olanı, diş macunlarıdır. Diş macunu, dişlerin erişilebilir yüzeylerinin temizlenmesi amacıyla fırça ile birlikte kullanılan madde olarak tanımlanır. Diş macunu ağza verdiği hoş giden koku ve his nedeniyle diş fırçalanmasını kolaylaştırır.

1.5.2. Dişlerin Fırçalanması

Diş fırçası 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulur ve diş eti hizasından başlanarak ağız boşluğuna doğru fırçalamaya başlanır. Dış yüzeylerden başlayan fırçalama sert darbeler hâlinde değil yumuşak ve daireler çizecek biçimde, ön dişlerden arka dişlere doğru yapılmalıdır.



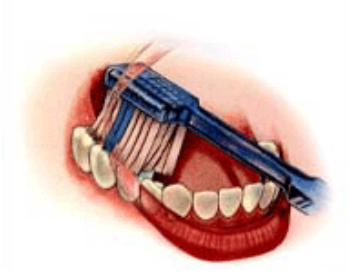
Resim 1.3: Diş fırçalama

Daha sonra dişlerin iç yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır. Bu işlemde fırça eğik tutularak diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilir.



Resim 1.4: Dişlerin iç yüzeylerinin fırçalanması

Daha sonra dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.



Resim 1.5: dişlerin çiğneme yüzeylerinin fırçalanması

Fırçalama işleminin en az iki-üç dakika sürmesi gerekir. Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz.

1.5.3. Diş İpi Kullanımı

Diş ipi, diş aralarında kalan yiyecek artıklarının uzaklaştırılması açısından çok yararlı bir araçtır.

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

- Otuz santimetre 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.



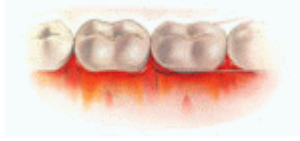
Resim 1.6: Diş ipi

- İp, dişler arasından geçirilir. Bu hareket sırasında sert olunmamalıdır.



Resim 1.7: İpin dişler arasından geçirilmesi

- İp diş etine kadar indirildikten sonra ağız boşluğuna doğru diş aralarını sıyıracak biçimde indirilir. Bu sırada diş etinin kesilmemesine özen gösterilmelidir.



Resim 1.8: İpin diş etine kadar indirilmesi

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

1.5.4. Ağız Kokularına Karşı Alınması Gereken Önlemler

Çoğunlukla ağız kokusunun sebebi ağız içi kaynaklıdır. Diğer sebep ise mide-barsak ya da üst solunum yolu rahatsızlıklarıdır. Diş çürüğü, diş eti hastalıkları, sinüzit, bademcik iltihabı, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sorunları, yetersiz ağız bakımı, bazı metabolizma hastalıkları ağız kokusuna neden olabilir. Bunlara ilaveten özellikle çocuklarda bağırsak parazitlerine bağlı, daha çok sabah fark edilen ağız kokusu oluşabilir. Bazı sistemik hastalıklarda da (diyabet gibi) ağız kokusu görülebilmektedir.

Ağız içi kaynaklı kokunun başlıca sebepleri:

- Kokulu yiyecekler
- Diş çürüğü
- Dişeti ve çevre kemik dokusu hastalıklar
- Sürekli ağız kuruluğu
- Tütün kullanma
- Yetersiz ağız bakımındır.

Yediğimiz gıdalar solunumumuzu etkiler. Özellikle soğan, sarımsak gibi yiyecekler kan dolaşımımıza geçer, oradan akciğerlere transfer edilir ve nefesimizle dışarı atılır. Diş fırçalama, diş ipi kullanımı ve ağız gargaraları, sakız çiğneme kokuyu sadece geçici olarak maskeler. Vücut gıdayı elimine edene kadar koku kalır.

Düzenli ağız bakımı olmazsa gıda artıkları dişler arasında, dilin ve dişetlerinin üstünde birikerek ağızda kalır, belli bir süre sonra kokuya sebep olur. Protezlerinde iyi temizlenememesi fena kokuya sebep olur. Dişeti ve çevre kemik dokusu sağlığın bozulduğunun en önemli habercisi de fena ağız kokusudur.

Ağız kokusu sosyal ilişkileri olumsuz etkileyen nedenlerden biridir bu yüzden ağız sağlığımıza gereken önemi göstermeliyiz ve yemeklerden sonra dişlerimizi doğru bir şekilde fırçalamalıyız.

1.5.5. Ağız ve Diş Sağlığı Kontrolleri

Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir. Bu nedenle 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 uzak durma, 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.

1.6. El Bakımı

Güzellik hizmetleri alanında çalışan tüm elemanlar devamlı olarak ellerini kullanırlar. Bu nedenle elleri mikropların hücumundan ve salonlarda kullanılan kimyasalların tahrişinden korumak gereklidir. Ellerde bakteri ve mikroplar çok hızlı çoğalır. Bu nedenle elleri sıklıkla yıkamak gereklidir. Deri yaralanmadığı sürece belirli bakterilere karşı koruyucu bir kalkan oluşturur. Ellerin çatlamasının önlenmesi için nemlendirici kremler kullanılmalıdır. Kuaförlerin kimyasal işlemler sırasında kauçuk eldiven giymeleri ellerini kimyasalların zararlı etkilerinden koruyacaktır.



Resim 1.2: Bakımlı eller

1.6.1. El Temizliği

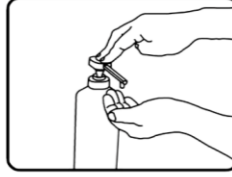
Günlük yaşamda kişinin dış ortamlarla en çok ilişkide olan ve dolayısıyla en çok kirlenen bölgesi ellerdir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan eller yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olur. Birçok hastalığın önlenmesinde ellerin yıkanması önemlidir. Eller şu durumlarda yıkanmalıdır:

- Yemeklerden önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce

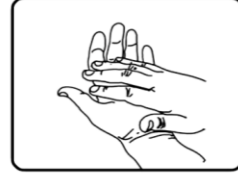
- Tuvalet ziyaretinden önce ve sonra
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra
- Yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi en az iki saatte bir yıkanmalıdır.



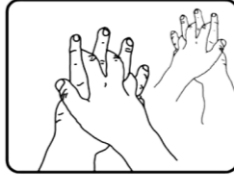
1. Ellerinizi akan suyun altında ıslatın.



2. Yeterli miktarda sıvı sabun elinize alın.



3. Sabunu elinize sürün.



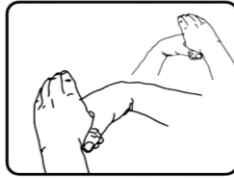
4. Sağ elinizle sol elinizin, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.



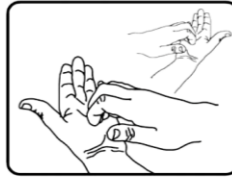
5. Avuç içlerini parmak aralarını da temizleyecek şekilde ovalayın.



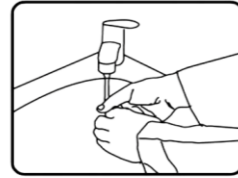
6. Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyiniz.



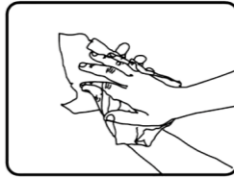
7. Her iki elinizin başparmağını diğer elinizle ovalayın.



8. Tırnak uçlarını temizlemeyi unutmayın.



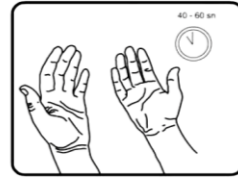
9. Ellerinizi su ile durulayın.



10. Tek kullanımlık kâğıt havlu ile kurulayın.



11. Musluğu kapatmak için kâğıt havluyu kullanın.



12. Bu işlemin sonunda (40-60 saniye) yeterli el hijyeni sağlanmış olur.

Tablo 1.1: Ellerin yıkanması

1.7. Ayak Bakımı

Ayaklar bütün gün bizi taşıyan en önemli organlarımızdan biridir. Ayak bakımı en az el bakımı kadar önemlidir. Bu yüzden ayaklarımıza gereken önemi vermeli ve günlük temizliğinin yanında özel bakımlarda uygulamalıyız.



Fotoğraf 1.3: Bakımlı ayaklar

Örneğin, sıcak bir ayak banyosu ile yumuşatılan ayaklar, sert kıllı bir fırça ile fırçalanır. Topuklar ya da ayağın altı gibi daha sert bölgeleri ponza taşı ile keselenir. Son adım olarak aromatik yağlar veya besleyici bir kremle ovularak masaj yapılır.

Ayak problemlerinin en önemlisi nasırlardır. Öncelikle nasır oluşumuna sebep olan ayakkabılardaki problem giderilmelidir. Aksi hâlde nasır sürekli tekrarlar. Bu tür problemlerde ayaklar şampuanlı ılık suda on dakika bekletilmelidir. Ayak derisini yumuşatmak için sudan çıkartılan ayaklara bitkisel yağlar ya da kremlerle masaj yapılmalıdır. Daha sonra ponza taşı ile ayaklar ovularak nasırın üstüne vazelin sürülmelidir. Eğer acı devam ediyorsa mutlaka bir doktora görünülmelidir.

1.7.1. Ayakkabı Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar

- Topuk yüksekliği bel ve kasık ağrılarına neden olmamalıdır. Bu nedenle yüksek topuk ve sürekli topuksuz ayakkabı giyilmemelidir.
- Ayakkabının topukları çok sivri olmamalıdır çünkü ayak burkulmalarına neden olabilir.
- Ayakkabılar çok dar olmamalıdır çünkü nasır oluşmasına neden olabilir.
- Ayakkabılar ayağı çok sıkmamalıdır çünkü kan dolaşımını engelleyebilir.
- Ayakkabılar ayak ısını ayarlayabilen deriden imal edilmiş olmalıdır.
- Ayakkabılar çok bol olmamalıdır çünkü ayakta şekil bozukluklarına neden olabilir.
- Gerektiğinde ortopedik ayakkabılar tercih edilmelidir.
- Ayakkabılar ayağı terletmemeli ve dışarıdan su geçirmemelidir.

1.7.2. Ayakların Yıkınması

Ayaklar her günün sonunda, soğuk su ve sabunla dize kadar yıkayıp ayak havlusu ile kurulmalıdır. Soğuk su bütün gün yorulmuş olan ayaklarda kan dolaşımını hızlandırarak

ayağı dinlendirir. Ayrıca tüm gün ayakkabı içerisinde terleyen ayakları temizleyerek kötü kokmasını da engeller.

Günlük Ayak Temizliğinde Dikkat Edilecek Hususlar

- Ayakların parmaklarının araları havlu veya saç kurutma makinesi ile iyice kurutulmalıdır. Çünkü sıcaklık ve nem parmak aralarında bakteri ve mantar enfeksiyonlarının oluşumu için zemin hazırlarlar.
- Ayaklar mutlaka ayak havluları ile veya kağıt havlu ile kurutulmalıdır.
- Ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır.
- Ayak havluları dezenfekte edilmelidir.
- Her gün temiz ve pamuklu çorap giyilmesi ayak sağlığı için önemlidir.
- Her gün aynı ayakkabılar giyilmemeli dönüşümlü olarak ayakkabılar değiştirilmelidir. Bu hem ayak sağlığı için hem de ayakkabıların az yıpranması açısından önemlidir.
- Çalışma esnasında rahat, ortopedik, su geçirmeyen ve kaymayan ayakkabı tercih edilmelidir.

1.7.3. El ve Ayak Tırnaklarının Uygun Şekilde Kesimi ve Bakımı

Tırnakların altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca tırnak altlarında mikroplar barınabilir. Kişisel hijyen için tırnakların düzenli olarak kesilmesi gereklidir. Günlük el temizliğinde ve banyo yaparken de tırnak fırçası ile tırnaklar fırçalanarak temizlenmelidir.



Resim 1.9: El ve tırnakların temizliği

Tırnakları kesilirken el tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir. Önceden ıslatılan ayak tırnakları daha rahat ve daha kolay kesilir. Özellikle banyodan sonra yumuşayan tırnaklar daha kolay kesilir. Tırnaklar çok dipten kesilmemelidir çünkü tırnaklar ete gömülerek tırnak batmasına neden olabilirler. Batan ayak tırnakları kapalı ayakkabılar içerisinde kaldıkça daha büyük problemlere yol açar. Uzman kişiler tarafından tedavi edilmelidir.

1.8. Sağlıklı Beslenme

Beslenme insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gereken besin ögelerinin tüketilmesi ve bunların vücutta kullanılması şeklinde tanımlanır.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması son derece önemlidir. Yaşamın en temel gereksinimlerinden olan beslenme, anne karnındaki bebeğin sağlığından yaşlılık dönemindeki kişinin sağlığına kadar tüm yaş gruplarını ve yaşam kalitelerini etkileyen en önemli faktörlerden birisidir.

Vücudun sağlıklı olabilmesi için çeşitli besin ögelerinin alınması gerekir. Besin gelerinin kaynağı besinlerdir. Her besinin besin ögeleri bileşimi farklıdır. Besin gelerinin vücut için gerekli olanlarının tümünü alabilmek için yeterli miktarda ve çeşitte besinin tüketilmesi gerekir. Vücut sağlığının yanı sıra sa ve cilt sağlığına önem veren herkesin yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine dikkat etmesi ve bu ilkelere uymaya zen göstermesi gerekir.



Resim 1.4: Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme ile ilgili daha geniş bilgi için Sağlıklı Beslenme modülüne bakınız.

1.9. Uygun Giyim

Giyim vücut ısısını korumaya yardım eder. Mevsime ve çalışılan ortama göre uygun giyinilmelidir. Giysi seçiminde bulunulan yerin iklim özellikleri önemlidir. Vücut ısısını ayarlayan, teri emen, yazın serin kişin sıcak tutan ve sentetik olmayan giysiler tercih edilmelidir.

Gelişme ağındaki geniş kızlar ve erkekler vücut gelişimlerini etkileyecek çok dar ve sıkı giysilerden kaçınmalıdırlar.

İş ortamında giyilen giysiler hafif olmalı ve serbest harekete olanak vermelidir. Dar giysiler tercih edilmemelidir.

Bitkisel ve hayvansal kökenli doğal lifler giyim için kullanılmakla birlikte günümüzde sentetik liften üretilmiş giysiler de kullanılmaktadır.

1.9.1. Giysi Seçimine Etki Eden Faktörler

- İklim
- Vücut özelliği
- Yaş
- Çevre
- Moda
- Ekonomik durum

1.10. Fiziksel Sağlık ve Egzersizin Yararları

Fiziksel aktivite, fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilemekte, çocukluktan yaşlılığın en son dönemine kadar yaşamın tüm aşamalarında büyük önem taşımaktadır.

Hareketsiz yaşam tarzı özellikle damar sertliği, hipertansiyon ve gençlerde başlayan şeker hastalığı olmak üzere çeşitli damar hastalıkları ve metabolizma bozukluklarının başlaması ve ilerlemesine neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite önerilen kilonun korunmasını sağlayarak bu hastalıklara yakalanma riskini azaltmaktadır.



Resim 1.10: Fiziksel egzersiz

Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin güçlü olmasına ve güçlü kalmasına olanak sağlamaktadır.

Fiziksel aktivite, kalın bağırsak kanseri ve göğüs kanserinin gelişme riskini de azaltmaktadır.

Fiziksel aktivite, ruhsal durum, mutluluk, huzursuzluk, depresyon üzerinde sürekli olumlu etkide bulunmakta ve algılama fonksiyonunu güçlendirmektedir.

Çocuklar, gençler, genç yetişkinler, orta yaşlı ve yaşlıların fiziksel aktivitelerinin artırılması, sağlığın iyileştirilmesi, yaşam fonksiyonu ve kalitesinin yükseltilmesinin en etkili aracıdır.

Günümüzde gereksinimlerin çoğunun makineler yardımı ile karşılanması başta yürüme, koşma, inme, sıçrama, tırmanma, eğilme gibi günlük temel ve doğal hareketlerde sınırlamalar getirmektedir. Sınırlı hareketler sonucunda kişilerin sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir.

Egzersiz mutluluk, hoş vakit geçirmek ve stresten kurtulmak için önemli araçtır. Egzersiz ve spor yapan kişiler sağlıklı bir yaşam sürdürme şansına sahiptirler. Bu yüzden parola ‘sağlıklı kalmak için spor yapmak’ olmalıdır.

1.10.1. Egzersizin Yararları

- Bireyin fizyolojik görevlerini düzene sokar.
- Kasların güçlenmesini sağlar.
- Kan dolaşımını hızlandırarak dokuların iyi beslenmesini sağlar.
- Derin solunumlarla dokulara oksijen gitmesini, dokularda biriken karbondioksitin dışarıya atılmasını kolaylaştırır.
- Bağırsak hareketlerini artırarak kabızlığı önler.
- Enzim ve hormonların doku ve organlara etkisini artırır.
- Sinir sistemini güçlendirir.
- Kalp damar hastalıklarının önler.
- Zararlı alışkanlıklardan korur.
- Kendini iyi hissetme duygusu ve çalışma gücünü artırır.
- Yeteneklerin gelişmesini sağlar.
- Şişmanlığı önler.
- Kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde etkilidir.
- Yaşam boyu sağlıklı, zinde ve güçlü kalmanın önemli bir yoludur.

1.10.2. Egzersiz Önerileri

- Günlük olmalı
- Eğlenceli olmalı
- Ağrısız olmalı ve aşırı yorucu olmamalı
- Kişinin tercihine uymalı
- Eve ve işe yakın olmalı
- Giysi ekipman vb. ucuz olmalı
- Başkasına bağımlı olmamalı
- Yaşam boyu sürdürülebilir.

Özellikle temiz havalarda yapılan egzersizler hem sağlık açısından hem de fiziksel formu koruma açısından yararlıdır. Tüm egzersizlerin yararlı olabilmesi için düzenli olarak uygulanması gerekir.

Önerilen egzersizler yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme vb.dir. Bu aktivitelerden en az 2–3 tanesi çeşitlendirilerek yapılmalıdır. Koşu ve yürüyüşün en fazla tercih edilmesinin nedeni özel bir antrenman ve beceri gerektirmemesidir. Ayrıca ucuz, kolay, emin ve yalnız yapılabilmektedir.

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

Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar nedeniyle olanak olmadığı zamanlarda gün içindeki zorunlu hareket egzersize dönüştürülebilir. Örneğin, özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek, gidilecek yere varmadan birkaç durak önce inip hedefe kadar hızlı bir yürüyüşle yürümek, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, dans etmek hatta hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak dahi hafif formda egzersiz yerine geçebilir. Uzun süre aynı şekilde durarak çalışmak zorunda kalındığında zaman çalışmaya ara vererek gezinmek, oturuluyorsa kalkıp dolaşmak, kas yorgunluğunu azaltır. Ağır bir şey kaldırırken belden öne eğilmek yerine, çömelerek ağırlığı bedenin değişik bölümlerine paylaşarak, belimizi korumak açısından önemlidir. Araçsız ve özel bir teknik kullanmadan yetişkin bir kadının kaldıracağı yük 15 kg.'ı, yetişkin bir erkeğin kaldıracağı yük ise 25 kg.'ı geçmemelidir. Kullanılan ayakkabı, doğal bel kavsini destekler nitelikte hafif topuklu olmalıdır. Uzun süre oturularak yapılan işlerde oturulan koltuk ya da sandalye bel boşluğunu desteklemelidir. Ayakları dayamak için yükseltici basamak bulunmalıdır.

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 kaslar gerilerek ısıtılmalıdır. Ani hareketler ve aşırı yüklenme özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına neden 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.

1.11. Duruş ve Hareket

Güzellik hizmetleri alanında çalışan tüm elemanlar zamanlarının çoğunu ayakta durarak ve hareket ederek geçirirler bu yüzden iyi duruş ve iyi yürüyüş çok önemlidir.

İskelet ve kas sistemleri sağlığın korunmasında önemlidir. Vücudun duruşu iskelete bağlanmış kaslar tarafından hareket hâlindeyken bile korunur. Kuvvetli kaslar düzgün bir duruş için önemlidir. Kuvvetli kaslar için egzersiz yapılması şarttır. Egzersiz eksikliği kaslarda sarkmalara yol açarak kötü bir duruş ile sonuçlanır.

İyi duruş alışkanlık hâline getirilmelidir. İyi bir duruş için şunlar yapılmalıdır:

- Kişi omuzlarını aynı seviyede ve dik tutmalıdır. Eğer omuzlar arkaya doğru çok geride tutulursa sırtın doğal kavisi düzleşir, bu da vücudun alt arka bölümüne yük binmesine neden olur. Omuzlar öne doğru geldiğinde ise göğse baskı yapılır, bu da hem solunumu hem de dolaşımı engeller ve vücudun üst arka bölümü yuvarlaklaşır.
- Baş dik tutulmalıdır. Çene aşağıya doğru eğilirse görüntü çizgisi değişir. Eğer çene yukarıya kaldırılırsa baş arkaya düşer. Bu da ense ve omuz adalelerine

- baskı yapar. Başın bir yana doğru eğilmesi boyun adalelerine basınç yapar. Aynı zamanda gözler farklı seviyelerde olacağı için görüşü etkiler.
- Vücut ağırlığını bir ayak üzerine vererek durmak kötü bir alışkanlıktır çünkü bu şekilde duruş omurga eklem bağlarını zorlar.
 - Ayakta dururken ayaklar arasındaki mesafe kısa olmalıdır. Böylece bacaklar dikey durumda ya da kalçadan dimdik aşağıya doğrudur.
 - Gerek ayakta dururken gerekse yürürken ayak öne doğru olmalıdır. Böylece vücudun ağırlığı ayak kemerlerine değil ayağın düz dış kenarına biner.
 - Hem otururken hem de ayakta omurga düz tutulmalıdır. Kalçaların ve omuzların kalıcı dengesizliği omurganın eğilmesine sebep olabilir.
 - Vücut ağırlığı öne verilmemelidir. Bu yüzden çok topuklu ayakkabılar giymek sakıncalıdır.
 - Vücut ağırlığını bir ayak üzerine vererek durmak kötü bir alışkanlıktır çünkü bu şekilde duruş omurga eklem bağlarını zorlar.
 - Gerek ayakta dururken gerekse yürürken ayak öne doğru olmalıdır böylece vücudun ağırlığı ayak kemerlerine değil ayağın düz dış kenarına biner.
 - Oturularak yapılan işlemlerde vücut ağırlığı omurganın alt kısmına değil leğen kemiğine verilir. Sandalyeye yaslanarak rahat bir pozisyonda oturulur. Uyluk kemikleri sandalye üzerinde olmalı ancak ağırlığın bir kısmı ayaklara verilmelidir. Aksi takdirde uyluk kemiklerinin arasındaki kan damarlarına ve sinirlere basınç olacaktır.
 - Diz kapağı dik açılı konumda olmalı, ayaklar yan yana yere basmalıdır. Zorlanmayı engellemek için sırt çalışırken dik tutulmalıdır.

1.12. Sigara ve Alkol

Sigara dumanındaki zehirli maddeler birçok organda çeşitli hastalıklara ve kansere yol açar. Başta akciğer kanseri olmak üzere dil, solunum yolları, gırtlak, pankreas, idrar torbası ve böbrek kanserlerinin gelişmesinde temel sebeptir. Ayrıca sigara kullananlar bronşit ve üşütme gibi göğüs enfeksiyonlarına yatkındırlar.

Alkol kullanımı sağlığı zararlı yönde etkiler. Yağlar ve karbonhidratlar emilmeden önce sindirilirken alkol mide ve bağırsakların üst kısımlarında çabuk şekilde emilir. Bu nedenle alkol vücuda enerji sağlamak için kullanılır, yağ ve karbonhidratlar vücutta yağ şeklinde depolanır. Sonuç olarak kilo artışıyla birlikte şişmanlık ortaya çıkar.

Alkol yüksek zihin fonksiyonlarını baskılayarak beyni olumsuz yönde etkiler. Alkol alımından sonra kişi başlangıçta uyarılmış olarak görülebilir.

Sigara alkol ve benzeri uyuşturucu maddelerden uzak durmak sağlık açısından çok önemlidir. Bu tür bağımlılık yapan maddelerden uzak durmak için aşağıdaki öneriler verilmiştir.

- Denemek amacıyla veya az miktarda kullanmak niyetiyle dahi olsa zararlı alışkanlıklardan uzak durulmalıdır.
- Çeşitli nedenlerle herhangi bir ağrı olduğunda doktora danışılmadan herhangi bir ilaç kullanılmamalıdır. İlacın içinde alışkanlık yapan maddeler olabilir.
- Uyuşturucu haplar özeklikle öğrencilere zihin açıcı haplar olarak bu işin ticaretini yapanlar tarafından sunulmaktadır.

- Silgi, tutkal, sıvı yapıştırıcılar, daksil ve bunun gibi sentetik maddeler koklanmamalıdır. Alışkanlık yapabilir.
- Herkesin belli zamanlarda belli problemleri olabilir. Problemler güvenilen insanlarla paylaşılmalıdır. Örneğin, öğretmen, anne, baba, akraba veya arkadaş olabilir.
- Çeşitli spor, sanatsal ve eğitici kol faaliyetlerine katılarak boş zamanlar iyi bir şekilde değerlendirilmelidir.
- Bol bol kitap okuyarak kişi kendini yetiştirmelidir. Her yönden bilgili ve kültürlü bir insan olmaya çalışılmalıdır. Bu kişinin kendine olan güveninin artmasını sağlar.
- Çeşitli eğlence yerlerinden, kötü ortamlardan ve arkadaş gruplarından uzak durulmalıdır ve arkadaş seçiminde seçici olunmalıdır.
- Hayatta mutlaka kişinin bir amacı olmalı ve bu amaç için planlı bir şekilde çalışılmalıdır.
- Kişi sorumlukların bilincinde olunmalı ve sorumluluklar yerine getirilmeye çalışılmalıdır ancak bu şekilde hayat anlam değer kazanır.
- Kişi kendini olduğu gibi kabul etmelidir. Olumlu yönde değişebilecek ve gelişebilecek yönler değiştirilip geliştirilmelidir.

1.13. Ruhsal Dinlenme ve Boş Zamanları Değerlendirme

Alışkanlıkları

Kişinin ruhsal dinlenmeyi sağlayarak ruh sağlığını koruyabilmesi için kendini çok iyi tanıması ve kendi niteliklerini ve yeteneklerini belirleyebilmesi gerekmektedir. Kendi kişilik özelliklerine ve yeteneklerine göre boş zamanlarını verimli ve etkili bir biçimde kullanmayı öğrenmelidir.

Ruhsal dinlenme ve boş zamanları değerlendirme etkinlikleri çeşitli konuları içeren kitaplar okumak, el sanatları öğrenmek, müzik dinlemek, halk oyunları oynamak, izcilik, masa tenisi, basketbol, yüzme, voleybol, tiyatro, fotoğrafçılık, enstrüman kullanma, bahçede çalışma vb. etkinliklerden oluşur.

1.13.1. Ruhsal Dinlenme ve Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları

- İnsan günün stresinden uzaklaşır.
- Gençleri bedensel ruhsal ve toplumsal değişimin yarattığı bunalımdan uzaklaştırarak topluma kazandırır.
- Bireyin yaşamının niteliğini zenginleştirir ve yaşam doyumunu artırır.
- Boş zamanlarını grup etkinliği şeklinde değerlendiren gençlerde yalnızlık duygusunu gidererek biz duygusunu geliştirir.
- Kişiyi kendini değerli bulma, kendini ispatlama fırsatı sağlar.
- Bireyin gizli kalmış yeteneklerinin ortaya çıkmasını sağlar.
- Anlamlı ve doyurucu bir şekilde zamanı iyi değerlendirme olanağı sağlar.
- Gençlerin yeteneklerini kullanabilecekleri bir ortam oluşturmalarına olanak sağlar.

-
- Çevreyle daha iyi ilişkiler kurma, görev ve sorumluluklarını daha iyi kavrama konularında olumlu değişiklikler yaratır.
 - Gençleri sürekli televizyon izlemeden, kahvehane köşelerinden, sigara, alkol, kumar gibi kötü alışkanlıklardan uzaklaştırır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Kişisel hijyen sağlayıp bakım yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Ellerinizi tekniğine uygun olarak yıkayınız.➤ Dişlerinizi tekniğine uygun olarak fırçalayınız.➤ Diş ipi kullanarak dişlerinizi temizleyiniz.➤ Duruşunuzu tekniğine uygun olarak düzeltiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Hijyen kurallarına uyunuz.➤ Dikkatli olunuz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Ellerinizi tekniğine uygun olarak yıkadınız mı?		
2. Dişlerinizi tekniğine uygun olarak fırçaladınız mı?		
3. Diş ipi kullanarak dişlerinizi temizlediniz mi?		
4. Duruşunuzu tekniğine uygun olarak düzeltiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Her gün neden duş alınmalıdır?
A) Temiz olmak için
B) Ter kokmamak için
C) Sağlık için
D) Yukarıdakilerin hepsi
2. Normal saçlar hangi sıklıkla yıkanmalıdır?
A) Her gün
B) Haftada en az iki
C) Sabah ve akşam
D) Ayda bir
3. Yüz tıraşı hangi sıklıkla yapılmalıdır?
A) Her gün sabah
B) Haftada bir veya iki
C) Sabah ve akşam
D) Ayda bir
4. Cilt bakımının yararları nedir?
A) Cildin rahat nefes alması için
B) Cilt pürüzsüz görünür
C) Cilt ve dolayısıyla kişi sağlıklı görünecektir
D) Yukarıdakilerin hepsi
5. Cildi sağlıklı tutmak için neler yapılmalıdır?
A) Günde iki litre su içilmeli
B) Aşırı güneşlenilmemeli
C) Sigara içilmemeli
D) Yukarıdakilerin hepsi
6. Eller hangi sıklıkla yıkanmalıdır?
A) Yemeklerden önce ve sonra
B) Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
C) Hasta ziyaretinden sonra
D) Yukarıdakilerin hepsi

7. Ayak tırnakları nasıl kesilmelidir?
A) Düz kesilmeli.
B) Kenarları alınarak yuvarlatılmalı.
C) Fark etmez.
D) Uçları sivri bırakılmalı.
8. Ayakların iyi yıkanması ve kurulanması neden gereklidir?
A) Kokmaması için
B) Ayağın dinlenmesi için
C) Mantar enfeksiyonlarını önlemek için
D) Yukarıdakilerin hepsi
9. Dişler hangi sıklıkla fırçalanmalıdır?
A) Yemeklerden önce ve sonra
B) Sabah ve akşam yemekten sonra
C) Diş hekimine giderken
D) Yukarıdakilerin hepsi
10. Diş hekimine ne zaman gidilmelidir?
A) Altı ayda bir
B) Her zaman
C) Fark etmez
D) Diş ağrıyınca

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

Güzellik ve saç bakım hizmetleri alanında meslek elemanlarında olması gereken özellikleri analiz edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Güzellik uzmanları, kuaförler, vücut bakım elemanları, makyaj elemanları ile görüşerek ve onları gözlemleyerek mesleki anlamda taşımaları gereken özellikleri araştırınız.

2. GÜZELLİK HİZMETLERİ MESLEK ELEMANLARININ ÖZELLİKLERİ

Dışarıdan bakıldığı zaman kolay ve eğlenceli gibi gözükken kuaförlük, güzellik uzmanlığı, vücut bakım elemanı, makyaj elemanı gibi meslekler aslında çok beceriklilik ve sabır gerektiren mesleklerdir. Bu sektörde çalışacak tüm elemanların birçok özelliği bünyelerinde barındırmaları gerekir.

Bu mesleklerde kim mutlu olmak istiyorsa bildiklerini geliştirerek ve öz disiplini koruyarak bu mesleklerin gerekliliklerinin hakkını vermek zorundadır.

2.1. Fiziksel Özellikler

Sağlıklı ve dayanıklı bir fiziki yapıya sahip olmalıdır. Sağlıklı bir yapıya sahip olabilmek için sağlıklı beslenmek ve egzersiz yaparak kasları güçlendirmek gerekir.

Güzellik hizmetleri alanında çalışan tüm elemanlar iş gününün çoğunu ayakta geçirirler. Ayakta durarak çalışma, sağlıklı ayaklar gerektirir. Bu yüzden ayak sağlığını korumak özel dikkat gerektirir. Çalışan elemanların ayaklarının rahat olması önemlidir. Ayağın rahatsız olması düzgün olarak ayakta durmayı ya da yürümeyi etkileyebilir. Ayağa uygun ayakkabı giyilmelidir. Ayakkabılar ayağı önden ve topuktan kavramalıdır. Ayağın tabanları ayakkabıya iyice dayanmalı, parmakların ayakkabı içinde rahatça hareket edebilmesi için yeterli alan bulunmalıdır. Yüksek topuklu ayakkabılar vücudun öne doğru eğilmesine ve vücudun kötü duruşuna sebep olabilir. Alçak ya da orta boy topuklu ayakkabılar daha rahattır. Doğru ayakkabı seçimi ayakkabıların basıncı ile ayaklarda oluşabilecek olan nasırlarda engel olacaktır.

Güzellik hizmetleri alanında çalışan elemanların kilolarına dikkat etmeleri sağlıklı ve zinde görünmeleri müşterinin güven duygusu açısından önemlidir. Ayrıca fazla kilolu kişiler çok çabuk yorulacakları için iş performansları da düşecektir.

Güzellik hizmetleri alanında çalışan elemanların alerjik bir bünyeye sahip olmamaları gerekir. Kimyasal maddelerle çok yakın temas hassas olmayan bir cildi şart koşar.

Saç renklerinin ayrılmanması ve değerlendirilebilmesi için sağlıklı gözler gerekir.

2.2. Dış Görünüş ve Bakım

Salon personelinin dış görünüşü, yürüyüşü, oturuşu, iyi bir profesyonel etki yaratması için önemlidir.

Temiz ve bakımlı olmalıdırlar. Müşteri yalnızca bakımlı temiz ve zevkli giyimli ve iyi saç tuvaletli bir meslek elemanının tavsiyelerine danışır.

Eller işlem sırasında sürekli kullanıldığından özellikle çok önemlidir. Tırnaklar manikürlü ve uygun uzunlukta olmalıdır. Eller yumuşak olmalı, düzenli olarak bakım yapılmalıdır. Bakımlı olmanın en büyük göstergelerinden biri tırnaklardır. Tırnaklarının şekilsiz ve kırık olması bakımsız bir görüntü sergileyeceklerdir. Bu nedenle ellerin bakımı yapılırken tırnaklar ihmal edilmemelidir.

Kişisel hijyene önem vermelidirler. Vücut temizliği, ağız temizliği, cilt temizliği, saç temizliğine gereken önemi vermelidir.

Temiz ve şık giyimli olmalıdırlar. Şık, bakımlı, temiz bir üniforma giymiş olan bir salon personeli müşteriyi hemen etkilerler.

Saçlar kısa ya da toplu olmalı, müşterinin veya araç gerecin üzerine dökülmemelidir.

Sarkan mücevherler takmaktan kaçınılmalıdır.

Aşırı makyaj yapılmamalı, aşırı parfüm kullanılmamalıdır.

Salon personelinin duruşu kötü ise bu müşteriye işini iyi yapmadığı hatta hasta olduğu ya da yorgun izlenimi verir. Bu durumda üzerinde duran giysilerde güzel durmaz ve bir taraftan sarkar.

Salonda çalışan uygulayıcılar terleme ya da nefes kokusu ile müşterileri rahatsız etmemek için gereken hassasiyeti mutlaka göstermelidir.

2.3. Kişilik Özellikleri

Mesleki eğitime sahip olunmalıdır ve meslekleri ile ilgili tüm gelişmeleri takip etmelidirler. Modadaki sürekli değişiklikler, yeni preparatlar, yeni çalışma teknikleri açık fikirlilik ve açık görüşlülük, zihinsel hareketlilik gerektirir.

Müşteriye tavsiye vermek ve onu inandırmak isteyen kişi iyi konuşmalı, yeterli kelime hazinesine ve genel kültüre sahip olmalıdır. Diksiyonları düzgün olmalıdır.

İnsan psikolojisini iyi bilmeli ve insanlarla iletişim becerisi gelişmiş olmalıdır. Meslektaşlar arasında özellikle müşteriye karşı nezaket ve iyi geçinme kesinlikle gereklidir. Çalışanlar arasındaki düşünce farklılıkları müşteri arasında çabuk yayılır ve kötü etki yapar.

Salonunda çalışan elemanların sır saklamasını bilmeleri gerekir. Çalışanlar müşteriler ya da sadece çalışanlar arasında konuşulan şeyler yabancı olanları ilgilendirmez.

2.4. Sosyal Beceriler

Eğitimli ve deneyimli bir salon personeli müşteride güven duygusu yaratır. Müşteri kendini huzurlu ve mutlu hisseder.

Uygun ve yararlı bir işlem hakkında öneride bulunulurken uygulayıcı müşterinin kişisel isteklerini göz önünde bulundurmalıdır.

Sakin ancak etkileyici bir tutum, ortaya çıkabilecek bir sorunun kolayca giderilmesini sağlar.

Müşteri ile uygulama sırasında fazla sohbet edilmemelidir ancak bu müşterinin kendisine ve uygulama yapan kişinin yönlendirmesine bağlıdır. Bazı müşteriler sürekli sohbet etmeyi bazıları ise sessiz ve huzurlu bir ortamı tercih ederler. Din ve politika gibi tartışmalı konulardan kaçınılmalıdır. Müşteri ile ilgili kişisel yorumlar yapılmamalı ve cinsellikle ilgili konular tartışılmamalıdır. Kişisel problemlerden söz edildiğinde öneride bulunma zorunluluğu hissedilmeden iyi bir dinleyici olunmalıdır.

Her zaman müşterinin güveni kazanılmalı söylediği bir söz başkasına iletilmemelidir.

Müşterinin kendi sağlığı ile ilgili verdiği bir bilgi akılda tutulmalıdır. Müşterinin kalp ile ilgili bir problemi, şeker hastalığı ya da astım olduğu zaman acil durumlarda bu bilgi gerekli olabilir.

Müşteriye salona girmesinden itibaren işlem sırasında ve ayrılana kadar kibar davranılmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Güzellik ve saç bakım hizmetleri alanında meslek elemanlarında olması gereken özellikleri analiz ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken fiziksel özellikleri sıralayınız.➤ Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarının dış görünüm özelliklerini sıralayınız.➤ Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken sosyal becerileri sıralayınız.➤ Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken kişilik özelliklerini sıralayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken fiziksel özellikleri sıraladınız mı?		
2. Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarının dış görünüm özelliklerini sıraladınız mı?		
3. Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken sosyal becerileri sıraladınız mı?		
4. Güzellik hizmetlerinde çalışan elemanlarda olması gereken kişilik özelliklerini sıraladınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların fiziksel özelliklerinden değildir?
A) Sağlıklı ve dayanıklı bir fiziki yapıya sahip olmalıdırlar.
B) Sağlıklı ayakları olmalıdır.
C) Sağlıklı gözleri olmalıdır.
D) İyi koku almalıdırlar.
2. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların dış görünüş özelliklerinden değildir?
A) Temiz ve bakımlı olmalıdırlar.
B) Parfümü bol kullanmalıdırlar.
C) Eller yumuşak olmalıdır.
D) Kişisel hijyene önem vermelidirler.
3. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların özelliklerinden değildir?
A) Sakin bir yapıda olmalıdırlar.
B) Hijyen kurallarını bilmelidirler.
C) Uzun boylu olmalıdırlar.
D) Bulaşıcı hastalığı olmamalıdır.
4. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların kişilik özelliklerinden değildir?
A) Çok hırslı olmalıdırlar.
B) Mesleki eğitime sahip olmalıdırlar.
C) Meslekleri ile ilgili tüm gelişmeleri takip etmelidirler.
D) Diksiyonları düzgün olmalıdır.
5. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların sosyal beceri özelliklerinden değildir?
A) Müşteride güven duygusu vermelidirler.
B) Sakin ancak etkileyici bir tutum sergilemelidirler.
C) Müşteri ile uygulama sırasında fazla sohbet etmelidirler.
D) Her zaman müşterinin güveni kazanılmalıdırlar.

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

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Hijyen kelimesinin anlamı aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?
A) Sağlıklı yaşama kurallarını inceleyen ve öğreten bilim dalıdır.
B) Sağlıklı beslenme kurallarını inceleyen bilim dalıdır.
C) Sağlıklı egzersiz kurallarını inceleyen bilim dalıdır.
D) Sağlıklı giyim kurallarını inceleyen bilim dalıdır.
2. Aşağıdakilerden hangisi günlük yapılması gereken temizlik uygulamalarından değildir?
A) Yüz temizliği yapmak
B) Kulak temizliği yapmak
C) Saç temizliği ve bakımı yapmak
D) Tırnakları kesmek
3. Aşağıdakilerden hangisi günlük yapılması gereken temizlik uygulamalarından biridir?
A) Yatak takımlarını yıkayarak ütölemek
B) Ev ortamının genel temizliğini yapmak
C) Ağız temizliği yapmak
D) Çatal, kaşık ve bardakları kaynatmak
4. Aşağıdakilerden hangisi aralıklı yapılması gereken temizlik uygulamalarından biri değildir?
A) Temiz çamaşır ve giyecek kullanmak
B) Çatal, kaşık ve bardakları kaynatmak
C) Yüz ve banyo havlularını yıkanmak
D) Tuvalet, banyo küveti, lavaboların çamaşır suyu ile dezenfeksiyonunu yapmak
5. Aşağıdakilerden hangisi banyonun yararlarından biri değildir?
A) Cilde biriken ölü deri, yağ ve ter salgısını ciltten uzaklaştırır.
B) Vücutta oluşacak kötü kokulara engel olur.
C) Kişinin kendini daha sağlıklı ve zinde hissetmesini sağlar.
D) Ilık banyolar uyarıcıdır ve kasları yumuşatır.
6. Aşağıdakilerden hangisi ağız içi kaynaklı kokunun başlıca sebeplerinden biri değildir?
A) Kokulu yiyecekler
B) Diş çürüğü
C) Dişeti ve çevre kemik dokusu hastalıklar
D) Fazla yemek yemek

7. Aşağıdakilerden hangisi giysi seçimine etki eden faktörlerden biri değildir?
- A) İklim
 - B) Vücut özelliği
 - C) Yaş
 - D) Saç rengi
8. Dişlerin temiz olması için kaç dakika süreyle fırçalanması gerekir?
- A) En az 10 dakika
 - B) En az iki-üç dakika
 - C) En az 3 saniye
 - D) En az 25 saniye
9. Aşağıdakilerden hangisi diş çürümesinin nedeni değildir?
- A) Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler tüketmek
 - B) Dişlerle fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler kırmak
 - C) Diş minesinin çatlaması
 - D) Yaşlanmadan dolayı çürürler
10. Formda kalmak neden önemlidir?
- A) Güzel olmak için
 - B) Ruhsal, fiziksel ve zihinsel sağlık için
 - C) Kilo vermek için
 - D) Moda olduğu için
11. Sağlıklı beslenmek için neler yapılmalı?
- A) Zayıflatıcı besinlerden çok alınmalı
 - B) Yeterli ve dengeli beslenilmeli
 - C) Bazı öğünler yemek yenmemeli
 - D) Yukarıdakilerin hepsi
12. Yeterli ve dengeli beslenme nedir?
- A) Bol et ve süt ürünü yemektir.
 - B) Bol sebze ve meyve yemektir.
 - C) Beş besin grubundan yeterli almaktır.
 - D) Kesinlikle yağ ve şeker almamaktır.
13. Hangisi gençlik çağında sigaraya başlamanın nedenlerindedir?
- A) Özenti
 - B) Özdeşleşme
 - C) Yetkiye bas kaldırma
 - D) Yukarıdakilerin hepsi

14. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların kişilik özelliklerinden değildir?
- A) Çok hırslı olmalıdırlar.
 - B) Mesleki eğitime sahip olmalıdırlar.
 - C) Meslekleri ile ilgili tüm gelişmeleri takip etmelidirler.
 - D) Diksiyonları düzgün olmalıdır.
15. Aşağıda verilenlerden hangisi güzellik hizmetlerinde çalışan elemanların sosyal beceri özelliklerinden değildir?
- A) Müşteride güven duygusu vermelidirler.
 - B) Sakin ancak etkileyici bir tutum sergilemelidirler.
 - C) Müşteri ile uygulama sırasında fazla sohbet etmelidirler.
 - D) Her zaman müşterinin güveni kazanılmalıdırlar.

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 modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

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

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	C
4	A
5	C

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	C
4	A
5	D
6	D
7	D
8	B
9	D
10	B
11	B
12	C
13	D
14	A
15	C

KAYNAKÇA

- MEGEP- Yiyecek İçecek Hizmetleri Alanı Kişisel Bakım Modülü, Ankara, 2006.
- ERSOY Gülgün, **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,1998.
- KILGOUR Ofg, Marguerite MCGARRY, **Tüm Kuaförlük Bilimi**, Gaye Filmcilik Matbaacılık San. ve Tic AŞ, Ankara, 1995.
- EATON Ann, Florence OPENSHAW, **Kozmetik Makyaj ve Manikür**, Ajans-Türk Matbaacık Sanayi AŞ, Ankara, 1995.
- POLAT Zeynep, **Temel Halk Sağlığı Eğitimi**, Ankara, 1992.