

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



# MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN  
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

**GÜZELLİK VE SAÇ BAKIMI HİZMETLERİ  
ALANI**

**EL AYAK BAKIMI**

ANKARA 2007

**Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;**

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

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
1. DOĞAL ÜRÜNLERLE EL AYAK BAKIMI .....	3
1.1. Bitkisel Yağlar.....	3
1.1.2. Natürel Sabit Yağlar .....	4
1.2. Eterli Yağlar(esanslar).....	17
1.2.1. Eterli Yağların Etkileri .....	18
1.3. Soğuk Preslenen Bitkisel Yağlar .....	18
1.4. Hazırlanan Doğal Ürünlerin Etkileri .....	19
1.5. Tuz.....	19
1.5.1. Tuz Çeşitleri .....	19
1.6. El ve Tırnak Bakımı .....	20
1.6.1. Ellerin Korunması .....	20
1.7. El ve Parmak Egzersizleri .....	21
1.8. Ayak Bakımı .....	23
1.9. Ayak ve Parmak Egzersizleri .....	23
UYGULAMA FAALİYETLERİ .....	25
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	37
ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME .....	46
ÖĞRENME FAALİYETİ 2 .....	48
2. KOZMETİK ÜRÜNLERLE EL AYAK BAKIMI .....	48
2.1. Parafin .....	48
2.2. Parafin Bakımının Etkileri .....	49
2.3. El Ayak Bakım Tabletleri .....	49
UYGULAMA FAALİYETİ.....	50
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	57
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	61
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	62
CEVAP ANAHTARI.....	63
KAYNAKÇA .....	64

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>815SBG016</b>
<b>ALAN</b>	<b>Güzellik ve Saç Bakımı Hizmetleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Güzellik Uzmanı- Kuaför</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>El Ayak Bakımı</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Doğal ve kozmetik ürünlerle, el ayak ve tırnak bakımı uygulamaları ile ilgili bilgi ve becerilerin verildiği bir öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	Kozmetik ve Temel Bakım derslerinde başarılı olmak.
<b>YETERLİK</b>	El, ayak bakımı yapmak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında el ayak bakımı uygulamasını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <b>1.</b> Doğal ürünlerle el ayak bakımı uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz. <b>2.</b> Kozmetik ürünlerle el ayak bakımı uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Atölye ve sınıf. <b>Donanım:</b> Masa, örtü, sarf malzeme, el ve ayak bakım kozmetikleri ve doğal bitkisel ürünler, bitkisel yağlardır.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Modülün içinde yer alan, her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz.</li><li>➤ Öğretmen, modül sonunda size ölçme aracı (Çoktan seçmeli, doğru yanlış ve doldurmalı testleri) uygulayarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgileri ölçerek değerlendirecektir.</li></ul>

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

El ve ayaklarda sağlıklı, bakımlı ve genç görünüm elde etmek için belirli işlem basamaklarını içeren bakıma el ayak bakımı denir. Bakımda ölü derinin kaldırılması, tırnakların yeniden şekillendirilmesi, cildin parafin ve masaj ile düzeltilip canlandırılması esasına dayanır. Bakımda sterilizasyon koşullarına uyulması çok önemlidir.

Bu modül de, doğal ve kozmetik ürünlerle el ve ayak bakımını; bitkisel yağları, çeşitlerini, özelliklerini, faydalarını; tuzun tanımını, çeşitlerini ve doğal ürünlerle yapılan el, tırnak ve ayak bakım uygulamalarını; parafini, özelliklerini, çeşitlerini, faydalarını, parafin el ve ayak bakımını; bakım tabletlerini, özelliklerini, faydalarını ve bakım uygulamalarının işlem basamaklarını ele alacağız. Modül sonunda öğrendiğiniz bilgi ve becerileri, Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri alanlarında kullanabilir ve hatasız bir biçimde el, ayak ve tırnak bakımı uygulaması yapabilirsiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç gereç ve ortam sağlandığında; doğal ürünlerle el ve ayak bakımını, tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki insanların el ve ayak bakımında hangi bakım ürünlerini tercih ettiklerini araştırarak, sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

El ve ayak bakımında kullanılan bitkisel ürünleri araştırarak bir dosya hazırlayınız, elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. DOĞAL ÜRÜNLERLE EL AYAK BAKIMI

### 1.1. Bitkisel Yağlar

Bitkisel yağlar bitkilerin yaprak, gövde, kök, tohum, meyve, kabuk ve çiçeklerinden buhar distilasyon (damıtma) ve organik çözücüler ile sıkma yöntemleriyle elde edilir.



Resim1.1:Bitki ve sebzeler



**Resim1.2:Bitkiler**

➤ **Uçucu Yağlar**

Sıvı olup, kuvvetli kokuya sahip uçucu maddelerdir. Bir uçucu yağın içinde 100' den fazla etken madde bulunabilmektedir.

### 1.1.2. Natürel Sabit Yağlar

Sıvı veya katı halinde olabilirler. Özellikle meyve ve tohumlarda bulunurlar. Bitkisel yağlar içerdikleri droglar nedeni ile günümüzde alternatif tıp ve kozmetik endüstrisinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

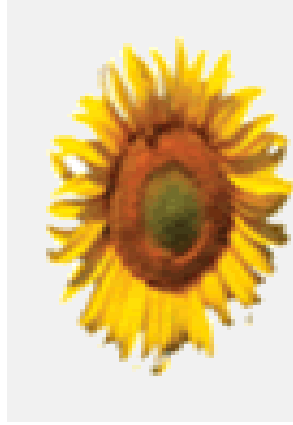
- **Adaçayı Yağı** *Salvia triloba* türünün çiçekli ve yapraklı kısımlarından su buharı distilasyon (damıtma) yöntemi ile elde edilir. Karakteristik kokuya sahiptir. Yatıştırıcı ve tonik etkileri vardır. Sirkülasyonun yavaş olduğu durumlarda aşırı yorgunlukta ve ciltteki problemlerde kullanılır.



**Resim1.3:Adaçayı**

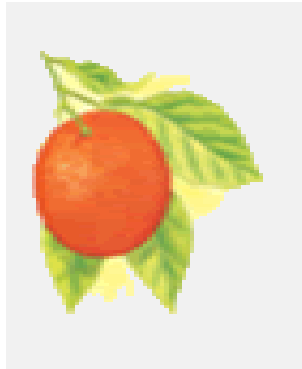


- **Ayçiçeği Yağı:** *Helianthus annuus* türünün olgun meyvelerinden soğuk sıkma yolu ile elde edilir. Vitamin E bakımından oldukça zengindir. Cilde kolayca nüfuz eder, nemlilik ve yumuşaklık kazandırır.



**Resim1.4:Ayçiçeği**

- **Ardıç Yağı:** *Juniperus oxycedrus* türünün esansiyel yağı su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Tatlı, ferah, odunsu-balsamik karakterde kokuya sahiptir. Antiseptiktir. Isıtıcı ve sıkılaştırıcı özellikleri vardır. Aromaterapide; kramplarda, dolaşımın yavaşladığı durumlarda ve selülitte kullanılır. Ayrıca yağlı ciltler ve akne tonik etkisinden dolayı tercih edilir.
- **Bergamot Yağı:** *Citrus aurantium* ; bergamia türünün meyve kabuklarından ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Ferah, tatlı-meyve ve balsamik karakterde kokulara sahiptir. Sıkılaştırıcı, canlandırıcı ve antiseptik özelliktedir. Aromaterapide; depresyon, yorgunluk, stres gibi durumlar ile akne ve yağlı ciltlerin tedavisinde kullanılır.



**Resim1.5:Bergamot**

- **Biberiye Yağı:** *Rosmarinus officinalis* türünün çiçekli dallarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Ferah, bahar, odunsu ve nane karakterlerinde kokulara sahiptir. Antiseptik, canlandırıcı ve dinçleştirici etkileri vardır. Aromaterapi; baş ağrılarında, nefes alma problemlerinde ve zayıf dolaşımında veya kepekte kullanılır. Isıtıcı etkisinden dolayı vücuda masaj yolu ile uygulanarak ağrılı kasların tedavisinde de kullanılır.



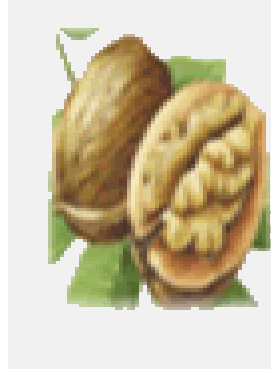
**Resim1.6:Biberiye**

- **Buğday Tohumu Yağı:** *Triticum vulgare* türünün olgun tohumlarından soğuk sıkma yöntemi ile elde edilir. Yağ asitleri, fosfolipitler, sterol,  $\alpha$  ve  $\beta$ - tocopherol ile provitamin A içermektedir. Doğal E vitamini kaynağıdır. Antioksidan etkisi nedeniyle yaşlanma etkilerini azaltır. Ayrıca kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi nedeniyle cildin yenilenmesi ve canlanmasında etkilidir.



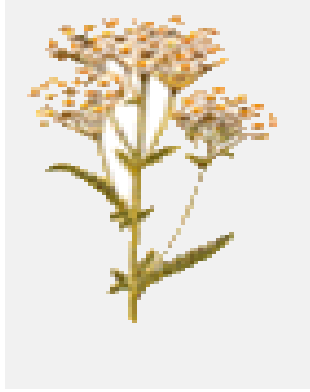
**Resim1.7:Buğday**

- **Ceviz Yağı:** *Juglans regia* türünün meyvesinin iç kısmının önce soğukta sonra sıcakta sıkılması ile elde edilir. C vitamini ve antioksidan olarak bilinen flavonoidler içerir. Cildi besler, emilimi kolaydır.



**Resim1.8:Ceviz**

- **Civanperçemi Ekstresi:** *Achilea millefolium* türünün kurutulmuş çiçekli ve yapraklı kısımlarından elde edilir. Antiseptik özelliğine sahiptir. Tonik ve yatıştırıcı etkileri vardır. Saçlarda sağlıklı bir görünüm için kullanılır.



**Resim1.9:Civanperçemi**

- **Çörekotu Yağı:** *Nigella sativa* türünün olgun tohumlarından sıkılarak elde edilir. Kırmızımsıtrak kestane renklidir. Saç dökülmesi ve kepeğe karşı etkilidir.



**Resim1.10:Çörekotu**

- **Defne Yaprak Yağı:** *Laurus nobilis* türünün yapraklarından elde edilir. Aromaterapide; rahatlatıcı, ısıtıcı ve antiseptik olarak kullanılır.



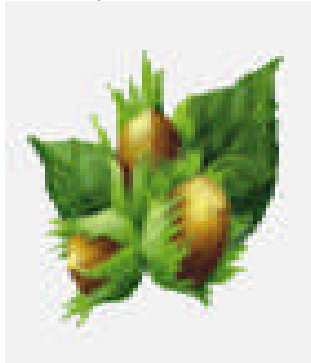
**Resim1.11: Defne Yapağı**

- **Fesleğen Yağı:** *Ocimum basilicum* türünün yapraklı ve çiçekli dallarından ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Tatlı ve baharatlı kokuya sahiptir. Tonik etkisi vardır. Cildi canlandırıcı ve sıkılaştırıcı olarak kullanılmaktadır.



**Resim1.12: Fesleğen**

- **Fındık Yağı:** *Corylus maxima* türünün olgun tohumlarından soğuk sıkma yolu ile elde edilir. Protein bakımından zengindir. E, A, C ve B vitaminleri içerir. Cilde kolayca nüfuz eder, emilimi kolaydır.



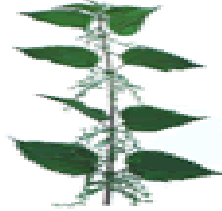
**Resim1.13: Fındık**

- **Hint Yağı:** *Ricinus communis* türünün olgun ve kurutulmuş tohumlarından soğukta sıkma yolu ile elde edilir. Renksiz ve soluk sarı renkli, kıvamlı hafif kokulu bir yağdır. Cilt hastalıklarının iyileşmesine yardımcı olur. Saç dökülmesi ve bakımında etkilidir.



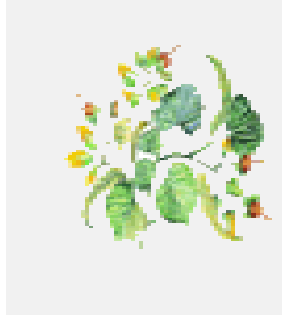
**Resim1.14: Hint yaprağı**

- **Isırgan Ekstresi:** Bazı *Urtica* türlerinin kurutulmuş veya taze yapraklarından elde edilir. Antiseptik ve tonik etkilidir. Özellikle yağlı ve kepekli saçların bakımında kullanılır.



**Resim 1.15: Isırgan otu**

- **Ihlamur Ekstresi:** Değişik *Tilia* türlerinin kurutulmuş çiçeklerinden elde edilir. Antimikrobiyel ve yatıştırıcı etkileri mevcuttur.



**Resim1.16: Ihlamur**

- **Karanfil Yağı:** *Eugenia caryophyllata* türünün çiçek tomurcuklarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Yağının sıcak ve keskin kokulu buharı vardır. Uyarıcı, ısıtıcı, canlandırıcı etkileri mevcuttur.



**Resim1.17: Karanfil**

- **Kayısı Çekirdeği Yağı:** *Prunus armeniaca* türünün çekirdeklerinden soğuk sıkma yöntemi ile elde edilir. A Vitamini bakımından zengindir. Özellikle cilt bakımında ve göz çevresi kırışıklıklarında kullanılır. Ciltte yumuşak ve pürüzsüz bir etki bırakır.



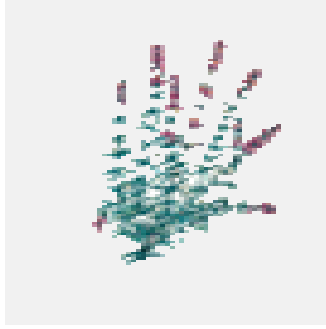
**Resim1.18: Kayısı**

- **Kekik Yağı:** Bazı *Origanum* türlerinin çiçekli dallarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilen uçucu yağdır. Bu türler pembe veya beyaz çiçekli, küçük yapraklı ve kuvvetli kokuludur. Antiseptik ve kan dolaşımını hızlandırıcı etkileri vardır.



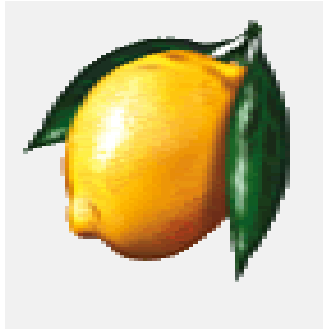
**Resim1.19: Kekik**

- **Lavanta Yağı:** *Levan dula angustifolia* türünün kurutulmuş çiçeklerinden su buharı distilasyon (damıtma) yöntemi ile elde edilir. Rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkileri vardır. Güçlü antiseptiktir. Cildi sakinleştirir, canlandırır ve dinçleştirir. Aromaterapide; stres, yorgunluk ve depresyon gibi durumlarda, cilt problemlerinde ve ağrılarda kullanılır.



**Resim1.20: Lavanta**

- **Limon Yağı:** *Citrus limonum* türünün kabuklarından ekstrakte edilerek veya sıkılarak elde edilir. Limonsu ve ferah kokusu vardır. C vitamini bakımından zengindir. Antiseptik, dinçleştirici, deodorizing ve uyarıcı etkileri vardır. Aromaterapide; bedensel ve zihinsel yorgunlukları gidermede, problemlili ciltlerde ve ağrılı durumlarda kullanılmaktadır.



**Resim1.21: Limon**

- **Melisa Yağı:** *Melissa officinalis* türünün yapraklarından elde edilir. Cildi besleyici ve temizleyici özellikleri vardır. Serinletici, rahatlatıcı ve getirici olarak da kullanılabilir.



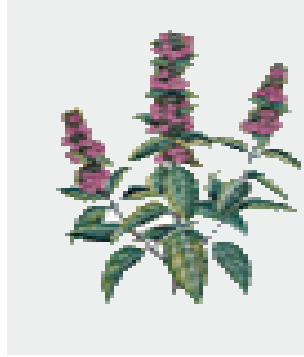
**Resim1.22: Melisa**

- **Mersin Yağı:** *Myrtus com munis* türünün yaş yapraklarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Ferah ve meyve kokuludur. Tonik etkisi vardır. Uyarıcı olarak ya da bedensel yorgunluğu gidermede kullanılır.



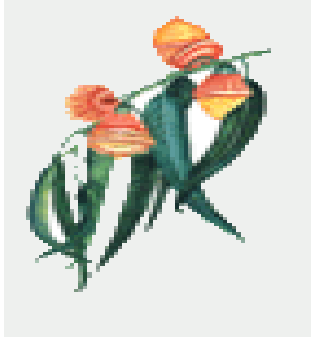
**Resim1.23: Mersin yaprağı**

- **Nane Yağı:** *Mentha piperita* türünün çiçekli ve yapraklı dallarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Karakteristik ve keskin kokuludur. Yatıştırıcı, canlandırıcı ve serinletici etkileri vardır. Aromaterapide; baş ağrısı, zihinsel yorgunluk ve kas ağrılarında kullanılmaktadır.



**Resim1.24: Nane**

- **Okaliptüs Yağı:** *Eucalyptus* türlerinin taze yapraklarından su buharı damıtma yöntemi ile elde edilir. Uyarıcı kokusu vardır. Ciltte serinletici etki bırakır. Aromaterapide; ateş, nezle, soğuk algınlığı gibi durumlarda tercih edilir. Kas ağrı ve sızılarında, burkulmalarda yatıştırıcı olarak kullanılır.



**Resim1.25: Okaliptüs**



- **Paçuli Yağı:** *Pogostemon cablin* ağacının kuru yapraklarından ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Odunsu, topraksı ve tatlı kokusu vardır. Az miktarda kullanıldığında bile uyarıcı etki gösterir. Antiseptiktir. Aromaterapide; yorgunluk, gerginlik, stres, yanık, kepek, akne, egzama gibi durumlarda ve yağlı ciltler veya saçlı deride kullanılabilir.



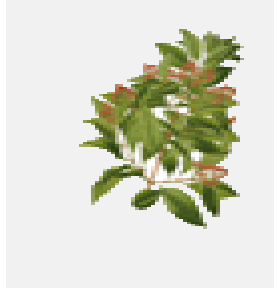
Resim1.26: Paçuli bitkisi

- **Papatya Ekstresi:** *Matricaria chamomilla* türünün gölgede kurutulmuş çiçek durumlarından elde edilir. Ciltte yatıştırıcı ve yumuşaklık verici etkisi vardır. Cilt bakımında akne, alerji, yanık, egzama, yaralar, baş ağrısı ve stres gibi durumlarda kullanılır. Toksisitesi oldukça düşük olduğundan çocuklarda da kullanılabilir.



Resim1.27: Papatya

- **Sandal Ağacı Yağı:** *Santalum album* ağacının köklerinden ve gövdesinden ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Meyvemsi- tatlı ve odunsu karakterde kokuya sahiptir. Antiseptik, rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkileri vardır. Aromaterapide; uykusuzluk, stres, gerginlik, depresyon gibi durumlarda, çatlamış ve yıpranmış ciltlerde kullanılır.



Resim1.28: Sandal Ağacı

- **Sardunya Yağı:** *Pelargonium graveolens* türünün taze meyvelerinden ve yapraklarından ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Güle benzer tatlı, limon ve nane kokusundadır. Tonik olarak kullanılabilir. Sinir sistemi üzerinde sakinleştirici etkileri vardır. Hafif antiseptiktir, cilde yumuşaklık verir. Dinlendirir. Rahatlamayı ve kolay uyumayı sağlar. Kesiklerde, burkulma, egzama ve akne kullanılır.



**Resim1.29: Sardunya**

- **Sedir Yağı:** *Cedrus atlantica* ve *Cedrus libani* türlerinin ağacının odunundan ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Odunsu kokuya sahiptir. Ciltte uyarıcı, canlandırıcı ve tonik etkileri vardır. Aromaterapide; kepek, incelen saçlar, egzama, yağlı ciltler ve aknenin tedavisinde kullanılır. Ayrıca stresin giderilmesinde yardımcı olur.



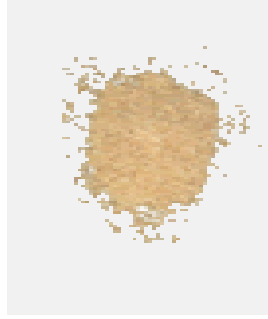
**Resim1.30: Sedir ağacı**

- **Sıgla Yağı ( Günlük):** *Liquidambar orientalis* türünün gövdesinden elde edilen bir balsamdır. Antiseptik ve yara iyi edici özellikleri vardır. Bu nedenle cilt problemlerinin tedavisinde kullanılır.



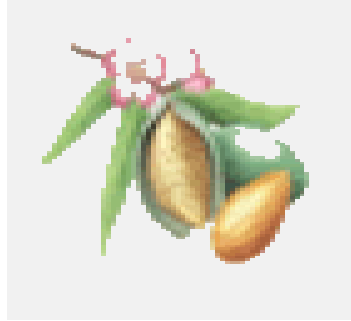
**Resim1.31: Sıgla bitkisi**

- **Susam Yağı:** *Sesamum Indicum* türünün olgun tohumlarından sıkma yolu ile elde edilir. A, B ve E vitaminleri bakımından zengindir. Demir, Magnezyum, kalsiyum, bakır, fosfor gibi mineralleri içerir. Cildi besler, toksinlerden arındırır. Cilde kolayca nüfuz eder, emilimi kolaydır.



**Resim1.32: Susam**

- **Tatlı Badem Yağı:** *Amygdalus com munis* türünün olgun tohumlarından sıkma yolu ile elde edilir. Hafiftir, ciltten kolayca emilir. Protein ve D vitamini bakımından zengindir. Düzenli olarak kullanıldığında cildi besler ve yıpranmalara karşı korur.



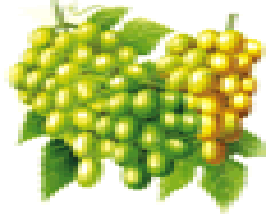
**Resim1.33: Tatlı Badem**

- **Turunç Yağı:** *Citrus aurantium* Amara türünün meyvesinin kabuklarından elde edilir. Tatlı ve turunçgil kabuğu kokusundadır. Antiseptik, ısıtıcı ve tonik etkileri vardır. Aromaterapide; yağlı ciltlerde, romatizmada, dolaşım zayıf olduğu durumlarda, selülitte, nefes alma problemlerinde, soğuk algınlığı, ateş gibi durumlarda kullanılır. Kışın çok iyi bir ısıtıcı, yazın çok iyi bir canlandırıcı ve enerji vericidir.



**Resim1.34: Turunç**

- **Üzüm Çekirdeği Yağı:** *Vitis vinifera* türünün olgun çekirdeklerinden soğuk sıkma yolu ile elde edilir. E Vitamini bakımından zengindir. Antioksidandır. Hafif ve ciltten kolayca emilen bir yağdır. Kullanımdan sonra cilde yumuşaklık kazandırır. Masaj için idealdir.



Resim1.35: Üzüm

- **Ylang Ylang Yağı:** *Canana odorata* türünün ağacının taze çiçekli kısımlarından ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Tatlı, etkili floral kokuya sahiptir. Aromatik ve ferahlatıcıdır. Cildi ve saçları yenileyicidir. Zihinsel ve duygusal olarak etkileyicidir. Aromaterapide; stresi ve gerginliği uzaklaştırmak ve ruh halini düzeltmek için kullanılır.



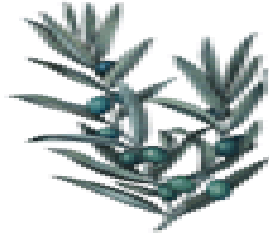
Resim1.36: Ylang Ylang

- **Zencefil Yağı:** *Zingiber officinalis* türünün ağacının kuru köklerinden ekstraksiyon yöntemi ile elde edilir. Limonsu, odunsu, baharatlı karakterlerde kokuya sahiptir. Isıtıcı, uyarıcı ve antiseptik etkileri vardır. Aromaterapide; kan dolaşımını hızlandırmak, öksürüğü gidermek, kasların gevşemesini sağlamak için kullanılır.



Resim1.37: Zencefil

- **Zeytin Yağı:** *Olea europaea* türünün olgun meyvelerinden sıkma yolu ile elde edilir. A ve E Vitaminleri bakımından zengindir. Cildi besler, nemlendirir ve yumuşatır. Ciltten kolayca emilir.



**Resim1.38: Zeytin**

- **Zambak Ekstresi (Beyaz):** *Lilium candidum* türünün çiçeğinin su buharı distilasyonu ile elde edilir. Nemlendirici, tazelik ve yumuşaklık verici etkilere sahiptir. Kuru saç ve cilt bakımında kullanılır.



**Resim1.39: Zambak**

## 1.2. Eterli Yağlar(esanslar)

Eterli yağlar, bildiğimiz anlamdaki bitkisel yağlardan değildir; pek çok uçucu (eterli) maddelerin bir bileşimidir. Yağ olarak anılmalarının başlıca nedeni, suda çözünmeyip ancak katı veya sıvı yağlarda çözünmeleridir. Bu eterli yağlar, bitkilerin damıtılmasıyla veya preslenmesiyle elde edilirler. Cilt bakımında kullanılacak olan eterli yağların kaliteli ve gerçek olmalarına büyük özen gösterilmelidir. Yapay esansların bitkisel yağlara karıştırılması yoluyla oluşturulmuş sahte eterli yağların cilt bakımında kullanılmaları çok yanlış olur. Yalnızca eczanelerden ve güvenilir firmalardan, yüzde yüz doğal olduğuna inandığımız yağları satın alınız!

Eterli yağlar, çok yönlü etken maddeleri sayesinde yalnızca cildi rahatlatıp iyileştirmekle kalmazlar; kişide yatıştırıcı, uyarıcı, canlandırıcı ve rahatlatıcı etkiler de yaratabilirler. Eterli yağlar, kremlerde, losyonlarda, banyo katkısı veya inhalasyon (soluma) biçiminde kullanılarak, beden sağlığına ve rahatlığına geniş ölçüde katkı sağlayabilirler.

Eterli uçucu yağlar, önce katı veya sıvı yağların içinde çözündürülmelidir; çünkü suda çözünmezler ve değdikleri bölgeyi tahriş edebilirler.

### 1.2.1. Eterli Yağların Etkileri

- **Kafur yağı:** Kan dolaşımını uyarıcı ve canlandırıcıdır.
- **Karanfil yağı:** Cildi yatıştırır ve dezenfekte eder.
- **Lavanta yağı:** İltihaplanmayı önleyici, yatıştırıcı ve hücre yenileyici.
- **Limon yağı:** Dezenfekte edicidir. Kırılmaya eğilimli tırnakların bakımında kullanılabilir.
- **Nane yağı:** Metabolizmayı uyarıcı, dezenfekte edici ve kan dolaşımını uyarıcıdır.
- **Oğulotu (melisa) yağı:** Yatıştırıcı ve duyarlılığı azaltıcı etkiler içerir.
- **Mayıs papatyası yağı:** İltihaplanmayı önleyici ve yatıştırıcıdır.
- **Rezene yağı:** Dezenfekte edici, yatıştırıcı ve güçlendiricidir.
- **Servi yağı:** Dokuları sıkıştırıcı ve dezenfekte edicidir.
- **Turunc kabuğu yağı (Bergamot):** Antiseptik ve iyileşmeyi hızlandırıcıdır.

### 1.3. Soğuk Preslenen Bitkisel Yağlar

Bitkisel yağlar, değerli içerikleriyle (doymamış yağ asitleri, lesitin, vitaminler ve çeşitli mineraller), derinin işlevlerini desteklerler. Şifalı bitkilerle tedavi geleneğinde bitkisel yağ kullanımı, bilinen en eski vücut bakımı uygulamalarında önemli yere sahiptir.

- **Badem yağı:** Acı ve tatlı badem çekirdeğinin karışımından, bazen de yalnızca tatlı bademden elde edilir. Bademyağı en çok kullanılan yağlardandır. Özellikle duyarlı, kuru ve çatlak ciltlerde etkili olup pürüzleri giderici özelliği vardır.
- **Hint yağı:** Müshil ilacı olarak bilinir. Kendine özgü kokusu nedeniyle kozmetiklere katkı biçiminde, az miktarlarda kullanılır. Özellikle saçları güçlendirmede başarıyla kullanılabilir.
- **Jojoba yağı:** Meksika kökenli bir ağacın meyve çekirdeklerinden elde edilir. Akışkan bir mumdur. Kozmetik ürünlerinde yaygın olarak kullanılır.
- **Kabak çekirdeği yağı:** Cildi düzgünleştirir, yumuşatır ve cildin yaşlanmasını yavaşlatır.
- **Soya yağı:** Soya fasulyesinin yağı, yüksek oranda içerdiği lesitin ve A Vitamini göz önünde bulundurularak cilt bakımında kullanılan öteki yağlara eklenebilecek en değerli yağlardandır. Cildin beslenmesinde önemli görevler üstlenebilir.
- **Susam yağı:** Hafif etkili, cildi besleyici ve güneş ışınlarından(UV) koruyucu özellikler içerir. Cilde derinlemesine işler, temizleyici ve zararlı maddelerden arındırıcı olarak kullanılabilir.
- **Zeytinyağı:** Doğal sızma zeytinyağı klasik bir kozmetik katkısıdır. Cilde derinlemesine işler, cildi normalleştirir ve cildin yenilenmesine yardımcı olur.
- **Hindistan yağı:** Ayak terlemesine karşı etkilidir.
- **Biberiye:** Kan dolaşımı bozukluğu olan (soğuk ) ayaklara etkilidir.
- **Selvi yağı:** Terleyen ve şişen ayaklarda etkili olur.
- **Kimyon yağı:** Ayak mantarını hafifletir.
- **Ardıç yağı:** Şişmiş ve su toplamış ayaklar için etkili olur.
- **Limon yağı:** Yorgun ayaklar için etkilidir.

## 1.4. Hazırlanan Doğal Ürünlerin Etkileri

Hazırlanan doğal kozmetiklerle deriye, saçlara ve tırnaklara zarar vermeden bakım yapılabilir, ama bu bakım sürecinde de problemler yaşanabilir. Daha önce hep hazır kozmetik ürünü kullanmış olan kişilerde, doğal kozmetik ürünleri bazen sivilceleşme veya deri gözeneklerinin iltihaplanması gibi tepkiler oluşabilir. Bu durumlara genellikle, deri metabolizmasını güçlü bir biçimde etkileyebilen bitkiler kullanıldığında rastlanır. Alerjilerde ise durum değişiktir: Bazı bitkilere veya bitki yağlarına karşı deri hemen veya kısa bir süre sonra, kızarıklık veya kaşıntı gibi tepkiler verebilir. Bu durumda, alerjiye yol açan reçetenin kullanımına hemen son verilir. Ama önceden bir deri testi yaparak, alerjik tepki oluşup oluşmayacağı saptanabilir: Söz konusu üründen birazı, kol eklemine iç tarafına sürülür ve ertesi güne kadar beklenir. Eğer ertesi gün o bölgede herhangi bir alerjik tepki oluşmamışsa, söz konusu reçete rahatlıkla kullanılabilir.

Önemli bir konu da, önerilen dozajlara sadık kalınmasıdır. Bazen fazla kullanılan birkaç damla eterli yağ bile önemli değişikliklere yol açabilir. Ayrıca, eğer reçetede belirtilmemişse eterli yağlar, kesinlikle doğrudan cilde uygulanmamalıdır.

## 1.5. Tuz

Tuz, **kimyada**, bir **asitle** bir **bazın tepkimeye** girmesi neticesinde meydana gelen maddedir. Tuz bazdaki artı yüklü **iyonla** asitteki eksi yüklü iyondan meydana gelir. Asitle baz arasındaki tepkime nötrleşme tepkimesi olup bu esnada tuz ve su ortaya çıkar. Erimiş tuz veya çözelti halindeki tuzların çoğu eksi ile artı yüklü iyonlarına ayrışır ve elektriği iletir. Tuz adı ayrıca sofraya tuzu veya sodyum klorür (NaCl) içinde kullanılır.

### 1.5.1. Tuz Çeşitleri

Tuzları çeşitli şekilde sınıflandırmak mümkündür. Sınıflandırmanın birisi tuzun bünyesinde OH<sup>-</sup> veya H<sup>+</sup> iyonunun olup olmayışına bağlı olarak. Bu sınıflandırmada tuzlar normal, asidik ve bazik tuzlar şeklinde sınıflandırılır. Normal tuz; tam nötrleşme ürünü olup, meydana getirici asit ve baz kuvvet olarak birbirine denktir.

#### ➤ Asidik tuzlar

Asidik tuzlar, tuzun bünyesinde bir veya daha çok proton vardır. Suda çözüldükleri zaman bünyelerindeki protonu vererek ortamı asidik yapar.

#### ➤ Bazik tuzlar

Bazik tuzlar, bünyelerinde en az bir OH<sup>-</sup> iyonu bulduran tuzlardır. Suda çözüldükleri zaman ortamı bazik yaparlar.

## ➤ Çift tuzlar

Çift tuzlar iki basit tuzdan meydana gelen tuzlardır. Bunlar suda çözündükleri zaman kendilerini meydana getiren iyonlara ayırır. Şaplar da çift tuzlar sınıfına girer. Bazı tuzlar, kuvvetli asit ve zayıf bazdan veya kuvvetli baz ve zayıf asitten meydana gelmiştir. Bu tuzlar suda çözündükleri zaman hidrolize uğrarlar ve çözeltiyi asidik veya bazik yaparlar.

## 1.6. El ve Tırnak Bakımı

Biçimi ve çizgileriyle üzerinde karakterimizin izlerini taşıyan ellerimiz, yoğun hareket yeteneği ile geçen yılların izlerini üzerinde taşır. Lekeleriyle, kırıksıklığıyla yaşımızı en iyi ortaya çıkaran organımızdır. Üzerindeki deri ince ve yumuşaktır. Avuç içi derisi daha kalın ve serttir. Avuç içinde yağ değil ter bezleri bulunur. Ellerin yıpranması bakımlarla engellenebilir.

Derinin üzerindeki yağlı tabakanın korunması önemlidir. Yağ tabakası corneum tabakasındaki nem oranını korur, deri gerilmez, buruşmaz ve çatlamaz. Eğer yağlı tabaka olmazsa eller suya batırıldığı zaman su, corneum tabakasına işler ve dokuların şişmesine neden olur. Hücre grupları bozuk yerleşir ve cilt yüzeyi pürüzlü bir hale gelir, deri kuruduğu için çatlar. Bakteriler, ince çatlaklardan deriye geçerek iltihaplanmaya neden olurlar. Güzel ve bakımlı eller yalnızca kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamakla kalmayıp başkalarında da o kişiye karşı sempati uyandırır. Ama sürekli olarak bir şeyler yıkamak (özellikle ev işlerinde) elleri ve tırnakları hırpalar. Deri çatlar, sertleşir ve doğal asidik örtüsü tahrip olur. Sürekli uygulanan el banyoları ve kompresler, yıpranmış ellerin kendilerini yenileyebilmeleri için gerekli bir bakım yöntemidir.

### 1.6.1. Ellerin Korunması

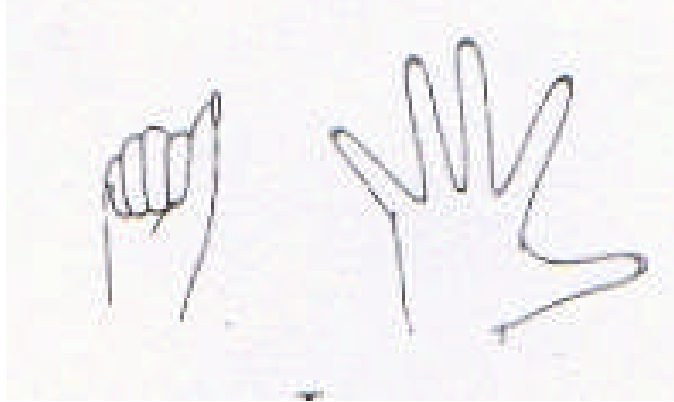
- Deri ve tırnaklarda yağın azalmasına neden olduğu için fazla deterjan kullanılmamalıdır.
- Eller bir süre suda kalacaksa lastik eldiven takılmalıdır. Eğer lastiğe alerji varsa eldiven kullanılmamalı, bu durumda koruyucu kremler, mineral yağlar ve su geçirmez silikon yağlar içeren sulu- yağ emülsiyonları kullanılmalıdır.
- Su ve deterjan kullandıktan sonra eller kurulanır ve el kremleri sürülür. Bunlar nemlendirici türden, hafif az yağlı kremlerdir.
- El kremleri gecede kullanılabilir. Eğer cilt kuruyorsa, yağlı el kremleri yararlı olabilir.
- Bahçe işleri gibi kirli ve kuru işlerde koruyucu eldivenler giyilmelidir.
- Soğuk havada, eller ve tırnaklardaki kan dolaşımını yavaşlatmamak için, çatlama ve egzamalara neden olmamak için eldiven kullanılmalıdır.



## 1.7. El ve Parmak Egzersizleri

Eller egzersiz sayesinde daha esnek, daha zarif olur. Bu arada kan dolaşımı da hızlanır.

- **Yumruk açma:** Yumruğu iyice sıkın. Sonra parmakları öne doğru iyice açın. İki elle aynı zamanda yapın. Bu hareketi 6 defa tekrarlayın.



Şekil 1.1: Yumruk Açma

- **Parmak ayırma:** Ellerinizi düz olarak öne doğru uzatın. Avuçlar yere gelsin, parmaklar birbirine sıkıca bitişsin. Parmakların aralarını yeteri kadar açın. Bu hareketi 6 defa tekrarlayın.



Şekil 1.2: Parmak Açma

- **Elle daire çizme:** Eller rahat, gevşek olmalıdır. Sonra bileklerden bükerek havada önce bir yöne doğru, sonra ters yöne doğru daireler çizin. İki yana da 10 ar daire çizeceksiniz.



Şekil 1.3: Elle Daire Çizme

- **Elleri havaya kaldırma:** Elleri avuçlar yere bakacak şekilde zarifçe tutun. Sonra bileklerden yukarıya doğru ağır ağır kaldırın yine ağır ağır indirin. Eller rahat olmalı, fakat fazla gevşememelidir. Bu hareketi 10 defa yapın.



Şekil 1.4: Elleri Havaya Kaldırma

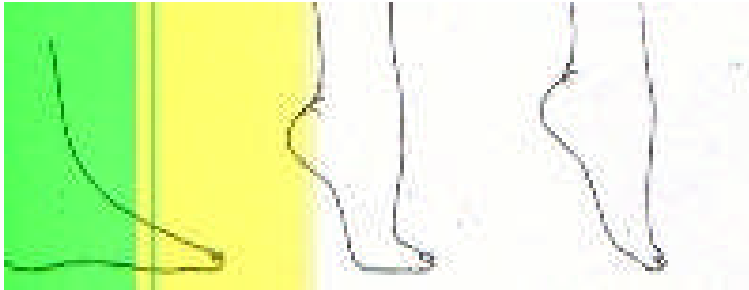
## 1.8. Ayak Bakımı

Ayaklar dik durabilmemizi sağlarlar. Denge notası ayak tabanıdır. Ayağımızı basış tarzımız ve vücudumuzu dengelememiz yürüyüşümüzü ve duruşumuzu dengeler. Her ayakta 26 küçük kemik bulunur. Parmakların ve ayakların hareketsizliği kan dolaşımını etkiler ve çeşitli rahatsızlıklara sebep olur. Fazla ayakta kalmak ve çalışmak, yanlış ayakkabı seçimi deri sürtünmesine neden olur ve nasırlar oluşur. Bu sebeplerden dolayı düzenli ayak bakımı yapılması gerekir.

## 1.9. Ayak ve Parmak Egzersizleri

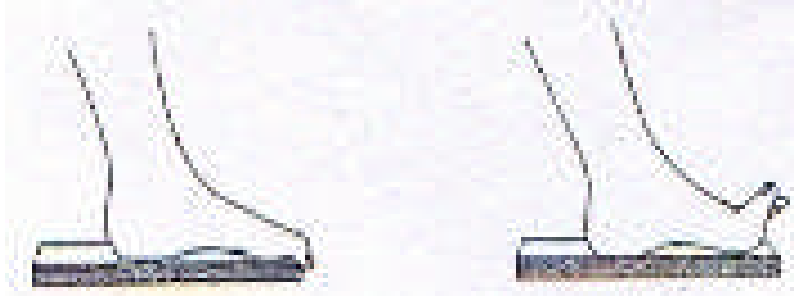
Ayaklar rahatça egzersiz yapma fırsatını bulamazlar. Aşağıda her gün yalın ayak yapılması gereken dört egzersizi veriyoruz.

- **Eklem germek:** Ayakta durarak vücudunuzun ağırlığını bir ayağa verin. Öbür ayağınızın topuğunu kaldırmak ayak parmaklarını tabanla bir dik açı yapacak şekilde bükün. 2 sayıncaya kadar böyle tutun. Sonra ayağınızı parmak ucunda duracak şekilde kaldırın. Yine 2 ye kadar sayın. Sonra bükük duruma dönün, tabanınızı yere basın. Her ayakla 6 şar defa tekrarlayın.



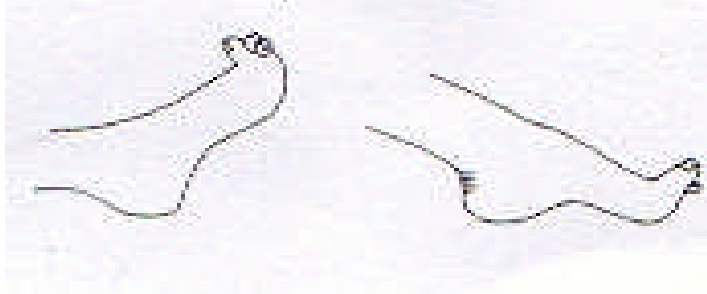
Şekil 1.5: Eklem Germe

- **Kas Canlılığı:** Bir kitabın üstünde ya da bir basamakta durarak ayak parmaklarınızı aşağıya sarkıtın. Sonra bunları iyice aşağıya doğru bükerek iki sayıncaya kadar bu şekilde tutun yukarıya doğru iyice kaldırarak, yine 2 sayıncaya kadar bu şekilde tutun. Bu hareketi 10 kere tekrarlayın.



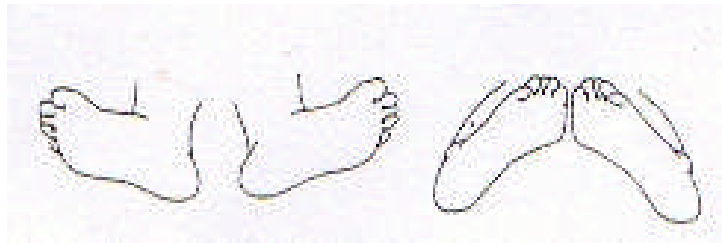
Şekil 1.6: Kas Canlılığı

- **Ayak parmağı kontrolü:** Ayaklarınızı düzgünce ileriye doğru uzatarak oturun, ya da yatin. Ayaklarınızı yukarıya kaldırarak parmaklarınızı açmaya çalışın, tıpkı el parmaklarınızla yaptığınız gibi. Sonra her parmağı teker teker bir aşağı bir yukarı oynatmayı deneyin. Bunu 10 defa tekrarlayın. Başlangıçta bu egzersiz hemen hemen imkânsızmış gibi gelecektir. Önceleri 4 parmağa tutarak serbest kalan 5.sini tek başına hareket ettirmeniz yararlı olur.



Şekil 1.7: Ayak Parmağı Kontrolü

- **Ayakla daireler çizmek:** Ayaklarınızı dümdüz öne doğru uzatarak oturun ya da yatin. Dizlerinizi gerin ve ayaklarınızı bükerek dışarıya doğru geniş daireler çizin. Bu hareketi 10 defa tekrarlayın. Daha sonra içeri doğru daireler çizin. Bu hareket özellikle bileklerin güçlendirilmesi inceltmesi için yararlıdır. Ayrıca ayak biçimini de düzgünleştirir.



Şekil 1.8: Ayakla Daireler çizmek

## UYGULAMA FAALİYETLERİ

### ➤ Tuz Peeling Uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırlayınız.</li><li>➤ Müşterinin takılarını çıkartınız.</li><li>➤ Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katlayınız.</li><li>➤ Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını isteyiniz.</li><li>➤ Cilt analizi yapınız. (bk. Cilt analiz mod.)</li><li>➤ Karışım kabı içine yeterli miktarda deniz tuzu koyunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</li><li>➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</li><li>➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</li><li>➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</li><li>➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.</li><li>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tuzun üzerine yeteri miktarda masaj yağı ya da (portakal, limon yağı) koyunuz.</li><li>➤ Karışımı spatula yardımı ile karıştırınız.</li><li>➤ Tuz peelingini spatula yardımı ile uygulanacak bölgeye sürünüz.</li><li>➤ Pütürlü tuz peelingi, aşağı yukarı yumuşak dairesel hareketler ile uygulama bölgesine (el, ayak) yediriniz.</li><li>➤ Masajı 5 dk. uygulayınız.</li><li>➤ İşlem bitiminde uygulama bölgesini yıkayınız ya da ıslak havlu ile siliniz.</li><li>➤ El ve ayağa bakım kremi uygulayınız.</li><li>➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Dikkatli olunuz.</li><li>➤ Nazik olunuz.</li><li>➤ Güler yüzlü olunuz.</li><li>➤ Kullanma talimatlarına uyunuz.</li></ul>
---	---

➤ **Zeytinyağı İle El Banyosu Yapınız.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
<p>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Cilt analizi yapınız.( bk. Cilt Analiz mod.)</p> <p>➤ Zeytinyağını hazırlayınız.</p> <p>➤ Limonu hazırlayınız.</p> <p>➤ 1 su bardağı dolusu zeytinyağını bir kap içerisinde hafifçe ısıtınız.</p> <p>➤ Isıtılan zeytinyağının içine 15–20 damla limon suyu ekleyip iyice karıştırınız.</p> <p>➤ Elleri bu yağın içinde 5–10 dakika bekletiniz.</p> <p>➤ Yağın içinden çıkarılan elleri peçete ile siliniz.</p>	<p>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</p> <p>➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</p> <p>➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kalan yağı masaj ile yediriniz.</li><li>➤ Masaj uygulayınız. ( bk. Manikür pedikür mod. )</li><li>➤ Aynı işlemi ayaklar için de uygulayınız.</li><li>➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Düzenli olunuz.</li><li>➤ Yağın sıcaklığını kontrol ediniz.</li><li>➤ Nazik olunuz.</li><li>➤ Güler yüzlü olunuz.</li><li>➤ Dikkatli olunuz.</li></ul>
---	--



➤ **Yağ Masajı Uygulaması Yapınız.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.
➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.
➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.
➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.
➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.
➤ Cilt analizi yapınız. ( bk. Cilt analiz mod.)	➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.
➤ Susam ve badem yağını hazırlayınız.	➤ Dikkatli oldunuz.
➤ 2 yemek kaşığı dolusu badem yağı veya susam yağını, bir kap içerisinde 37–40 dereceye kadar ısıtınız.	➤ Yağın sıcaklığını kontrol ediniz.
➤ Kabın içinden ısınan yağı kaşıkla alınız, dairesel hareketlerle önce elin üstüne ve sonra da avuca dökünüz.	➤ Yanık oluşturma riski olduğunu unutmayınız.
➤ Aynı işlemi ayaklar içinde uygulayınız.	➤ Nazik olunuz.
➤ Masaj uygulayınız. ( bk. Manikür pedikür mod. )	➤ Güler yüzlü olunuz.
➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz.	➤ Dikkatli olunuz.

➤ **Eterli Yağ İle El Banyosu Yapımı.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
<p>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Cilt analizi yapınız.( bk. Cilt analiz mod.)</p> <p>➤ Bergamot, lavanta yağı, badem yağını ve gliserini hazırlayınız.</p> <p>➤ 3 damla lavanta yağı, 2 damla bergamot yağı, 10 damla badem yağını, 1 tatlı kaşığı dolusu gliserin ile karıştırınız.</p> <p>➤ Bir kap içerisinde az miktarda su ısıtınız.</p> <p>➤ Karışımı kabın içindeki sıcak suya ekleyerek, iyice karıştırınız.</p> <p>➤ Elleri 20 dakika boyunca karışımın içinde tutunuz.</p>	<p>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</p> <p>➤ Bitkisel yağlarla ilgili bilgilerinizi tekrar ediniz.</p> <p>➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</p> <p>➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</p> <p>➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.</p> <p>➤ Dikkatli olunuz.</p> <p>➤ Nazik olunuz.</p> <p>➤ Güler yüzlü olunuz.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Karışımın içinde bekletilen elleri dikkatlice ovuşturarak, kalan yağı da deriye yediriniz.</li><li>➤ Masaj uygulayınız. ( bk. Manikür pedikür mod. )</li><li>➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz</li></ul>	
--	--

➤ **Rezene İle El Banyosu Yapınız.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.
➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.
➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.
➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.
➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.
➤ Cilt analizi yapınız. ( bk. Cilt analiz mod.)	➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.
➤ 8 yemek kaşığı dolusu rezene tohumunu havanda hafifçe eziniz.	➤ Dikkatli olunuz.
➤ Rezene tohumunu 2 su bardağı dolusu kaynar suyla haşlayınız.	➤ Nazik olunuz.
➤ 15 dakika demlendikten sonra süzünüz.	➤ Güler yüzlü olunuz.
➤ Elleri bu bitki çayının içinde 2–3 dakika bekletiniz.	
➤ Aynı işlemi <b>ayaklar</b> için de uygulayınız.	
➤ Uygulama işlemi bittikten <b>sonra</b> çalışma ortamını temizleyiniz.	

➤ **Tırnaklara Masaj Yağı Uygulayınız.**

<b>İŞLEM BASAMAKLARI</b>	<b>ÖNERİLER</b>
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.
➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.
➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.
➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.
➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Yağların tırnaklar üzerindeki güçlendirici etkisini unutmayınız.
➤ Müşterinin takılarını çıkartınız.	➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.
➤ Cilt analizi yapınız ( bk. Cilt analiz mod.)	➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.
➤ Vazelin, hintyağı, acıbadem yağı, avokado yağı, jojoba yağı ve karışım kabını hazırlayınız.	➤ Dikkatli oldunuz.
➤ 25g vazelini, 25 ml hintyağını, 10 damla acıbadem yağını, 25 ml avokado yağını, 50 ml jojoba yağını, bir kap içerisinde eriterek karıştırınız ve bir krem kabına aktarınız.	➤ Nazik olunuz.
➤ Hazırlanan karışımı İki günde bir, önceden iyice temizlenen tırnaklara masaj yaparak sürünüz	➤ Güler yüzlü olunuz.
➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz	

➤ **Kepek Bakımı Uygulayınız.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.
➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.
➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Cildi besleyerek peeling etkisi yaptığını unutmayınız.
➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.
➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.
➤ Müşterinin takılarını çıkartınız.	➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.
➤ Cilt analizi yapınız ( bk. Cilt analiz mod.)	➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.
➤ Buğday kepeği, kap, ılık yağ ya da su, limon suyunu hazırlayınız.	➤ Dikkatli olunuz.
➤ Karışım kabının içine yeteri kadar buğday kepeği koyunuz.	➤ Nazik olunuz.
➤ Kepeğin üzerine yeteri miktarda ılık su veya ılık yağ koyunuz.	➤ Güler yüzlü olunuz.
➤ Karışıma bir miktar limon suyu ekleyiniz.	
➤ Karışımı krem kıvamına gelinceye kadar spatula yardımı ile karıştırınız.	
➤ Krem kıvamında hazırlanmış kepek	

<p>maskesini uygulanacak bölgeye dairesel parmak hareketleri ile masaj uygulayarak sürünüz.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Maskeyi uygulama bölgesinde 10 dk. bekletiniz.</li><li>➤ Bekleme süresi bittikten sonra maskeyi ılık su ve pamuk yardımı ile temizleyiniz.</li><li>➤ Aynı işlemi ayaklar için de uygulayınız.</li><li>➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz.</li></ul>	
--	--

➤ **Kalamin Tedavisi Uygulayınız.**

Elin derisinde kesikler veya sıyrıklar varsa, tahriş edebileceği için yukarıdaki tedavilerin hiçbiri uygulanmamalıdır. Bunların yerine kalamin tedavisi uygulanmalıdır.

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</li><li>➤ Müşterinin takılarını çıkartınız.</li><li>➤ Cilt analizi yapınız ( bk. Cilt analiz mod.)</li><li>➤ Kalamin, gül suyu ve pamuğu hazırlayınız.</li><li>➤ Bir miktar kalamini, gül suyu ile macun kıvamına gelinceye kadar karıştırınız.</li><li>➤ Hazırlanan karışımı uygulama bölgesine sürünüp 10 dakika bekletiniz.</li><li>➤ Bekleme süresi bittikten sonra, uygulama bölgesini ılık su ve pamukla temizleyiniz.</li><li>➤ Aynı işlemi ayaklar için de uygulayınız.</li><li>➤ Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizleyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</li><li>➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</li><li>➤ El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</li><li>➤ İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</li><li>➤ Müşteriyi doğru karşılamının önemini unutmayınız.</li><li>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</li><li>➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Dikkatli olunuz.</li><li>➤ Nazik olunuz.</li><li>➤ Güler yüzlü olunuz.</li></ul>

**NOT: Değerlendirme ölçeği ile bu çalışmalarınızı değerlendiriniz.**



## DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

**AÇIKLAMA:** Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri EVET ve HAYIR kutucuklarına ( x ) işareti koyarak kontrol ediniz.

### ➤ Tuz Peeling Uygulayınız

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		Evet	Hayır
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Karışım kabı içine yeterli miktarda deniz tuzu koydunuz mu?		
13	Tuzun üzerine yeterli miktarda masaj yağı ya da (portakal, limon yağı) koydunuz mu?		
14	Karışımı spatula yardımı ile karıştırdınız mı?		
15	Tuz peelingini spatula yardımı ile uygulanacak bölgeye sürdünüz mü?		
16	Pütürlü tuz maskesini, aşağı yukarı yumuşak dairesel hareketler ile uygulama bölgesine (el, ayak) yedirdiniz mi?		
17	Masajı 5 dk. uyguladınız mı?		
18	İşlem bitiminde uygulama bölgesini yıkadınız ya da ıslak havlu ile sildiniz mi?		
19	El ve ayağa bakım kremi uyguladınız mı?		
20	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olmasına özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmaya özen gösterdiniz mi?		
7	Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösterdiniz mi?		
8	Düzenli oldunuz mu?		

<b>9</b>	Cildi analiz ettiniz mi?		
<b>10</b>	Nazik oldunuz mu?		
<b>11</b>	Güler yüzlü oldunuz mu?		
<b>12</b>	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
<b>13</b>	Tuz peelingi cilde eşit miktarda sürdünüz mü?		
<b>14</b>	Tuz peelingi el ve ayağa dairesel hareketlerle yedirdiniz mi?		
<b>15</b>	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ **Zeytinyağı İle El Banyosu Yapınız.**

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Zeytinyağını hazırladınız mı?		
13	Limonu hazırladınız mı?		
14	1 su bardağı dolusu zeytinyağını bir kap içerisinde hafifçe ısıttınız mı?		
15	Isıtılan zeytinyağının içine 15–20 damla limon suyu ekleyip iyice karıştırdınız mı?		
16	Elleri bu yağın içinde 5–10 dakika beklettiniz mi?		
17	Yağın içinden çıkarılan elleri peçete ile sildiniz mi?		
18	Kalan yağı masaj ile yedirdiniz mi?		
19	Masaj uyguladınız mı?		
20	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olmasına özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmaya özen gösterdiniz mi?		
7	Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösterdiniz mi?		
8	Düzenli oldunuz mu?		
9	Yağın sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
10	Nazik oldunuz mu?		
11	Güler yüzlü oldunuz mu?		
12	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
13	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ Yağ Masajı Uygulaması Yapınız.

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Susam ve badem yağını hazırladınız mı?		
13	2 yemek kaşığı dolusu badem yağı veya susam yağını, bir kap içerisinde 37–40 dereceye kadar ısıttınız mı?		
14	Kabın içinden ısınan yağı kaşıkla alıp, dairesel hareketlerle önce elin üstüne ve sonra da avuca döktünüz mü?		
15	Masaj uyguladınız mı?		
16	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir el ve ayak bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olmasına özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmaya özen gösterdiniz mi?		
7	Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösterdiniz mi?		
8	Düzenli oldunuz mu?		
9	Yağın sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
10	Nazik oldunuz mu?		
11	Güler yüzlü oldunuz mu?		
12	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
13	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ **Eterli Yağ İle El Banyosu Yapınız.**

<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamin temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Bergamot, lavanta yağı, badem yağını ve gliserini hazırladınız mı?		
13	3 damla lavanta yağı, 2 damla bergamot yağı, 10 damla badem yağını, 1 tatlı kaşığı dolusu gliserin ile karıştırdınız mı?		
14	Bir kap içerisinde az miktarda su ısıttınız mı?		
15	Karışımı kabın içindeki sıcak suya ekleyerek, iyice karıştırdınız mı?		
16	Elleri 20 dakika boyunca karışımın içinde tutunuz mu?		
17	Karışımın içinde bekletilen elleri dikkatlice ovuşturarak, kalan yağı da deriye yedirdiniz mi?		
18	Masaj uyguladınız mı?		
19	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamin temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	Düzenli oldunuz mu?		
5	Yağın sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
6	Nazik oldunuz mu?		
7	Güler yüzlü oldunuz mu?		
8	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
9	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ **Rezene İle El Banyosu Yapınız**

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	8 yemek kaşığı dolusu rezene tohumunu havanda hafifçe ezdiniz mi?		
13	Rezene tohumunu 2 su bardağı dolusu kaynar suyla haşladınız mı?		
14	15 dakika demlendikten sonra süzdünüz mü?		
15	Elleri bu bitki çayının içinde 2-3 dakika bekletiniz mi?		
16	Masaj uyguladınız mı?		
17	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	Düzenli oldunuz mu?		
5	Nazik oldunuz mu?		
6	Güler yüzlü oldunuz mu?		
7	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
8	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ **Tırnaklara Masaj Yağı Uygulayınız**

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Vazelin, hint yağı, acıbadem yağı, avakado yağı, jojoba yağı ve karışım kabını hazırladınız mı?		
13	25g vazelin, 25 ml hint yağını, 10 damla acıbadem yağını, 25 ml avokado yağını, 50 ml jojoba yağını, bir kap içerisinde eriterek karıştırıp ve bir krem kabına aktardınız mı?		
14	Hazırlanan karışımı iki günde bir, önceden iyice temizlenen tırnaklara masaj yaparak sürdünüz mü?		
15	Masaj uyguladınız mı?		
16	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	Düzenli oldunuz mu?		
5	Nazik oldunuz mu?		
6	Güler yüzlü oldunuz mu?		
7	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
8	Dikkatli oldunuz mu?		

➤ **Kepek Bakımı Uygulayınız.**

<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Buğday kepeği, kap, ılık yağ ya da su, limon suyunu hazırladınız mı?		
13	Karışım kabının içine yeteri kadar buğday kepeği koydunuz mu?		
14	Kepeğin üzerine yeteri miktarda ılık su veya ılık yağ koydunuz mu?		
15	Karışıma bir miktar limon suyu eklediniz mi?		
16	Karışımı krem kıvamına gelinceye kadar spatula yardımı ile karıştırdınız mı?		
17	Krem kıvamında hazırlanmış kepek maskesini uygulanacak bölgeye dairesel parmak hareketleri ile masaj uygulayarak sürdünüz mü?		
18	Maskeyi uygulama bölgesinde 10 dk. bekletiniz. Bekleme süresi bittikten sonra maskeyi ılık su ve pamuk yardımı ile temizlediniz mi?		
19	Masaj uyguladınız mı?		
20	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	Düzenli oldunuz mu?		
5	Nazik oldunuz mu?		
6	Güler yüzlü oldunuz mu?		
7	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
8	Dikkatli oldunuz mu?		



➤ **Kalamin Tedavisi Uygulayınız.**

<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortamın temizliğini yaptınız mı?		
3	Araç gereçlerin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanınızın fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
7	Müşterinin takılarını çıkarttınız mı?		
8	Deniz tuzu, su, spatula ve karışım kabını hazırladınız mı?		
9	Müşterinin giysisinin kollarını bileklerden, pantolonu ise ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
10	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
11	Cilt analizi yaptınız mı?		
12	Kalamin, gül suyu ve pamuğu hazırladınız mı?		
13	Bir miktar kalamini, gül suyu ile macun kıvamına gelinceye kadar karıştırdınız mı?		
14	Hazırlanan karışımı uygulama bölgesine sürünüp 10 dakika beklettiniz mi?		
15	Bekleme süresi bittikten sonra, uygulama bölgesini ılık su ve pamukla temizlediniz mi?		
16	Masaj uyguladınız mı?		
17	Uygulama işlemi bittikten sonra çalışma ortamını temizlediniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	El ve ayak bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	Düzenli oldunuz mu?		
5	Nazik oldunuz mu?		
6	Güler yüzlü oldunuz mu?		
7	Kullanma talimatlarına uydunuz mu?		
8	Dikkatli oldunuz mu?		

## **DEĞERLENDİRME**

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz.

Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

**Cevaplarınızın tamamı evet ise bir sonraki faaliyete geçiniz.**

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

### A. OBJEKTİF TESTLER (Ölçme Soruları)

**AÇIKLAMA:** Aşağıda bir grup çoktan seçmeli soru verilmiştir. Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

1. Bitkisel yağlar bitkilerin nerelerinden elde edilir?

- A) Kök
- B) Gövde
- C) Yaprak
- D) Hepsi

2. Aşağıdakilerden hangisi distilasyon yöntemidir?

- A) Sıkma
- B) Presleme
- C) Damıtma
- D) Kurutma

3. Aşağıdakilerden hangisi eterli yağların özelliklerinden biri değildir?

- A) Uçucu maddelerin bir bileşimidir
- B) Suda çözünür
- C) Katı veya sıvı yağlarda çözünür
- D) Bitkilerin damıtılmasıyla veya preslenmesiyle elde edilir

4. Aşağıdakilerden hangisi soğuk preslenen bitkisel yağlardan değildir?

- A) Lavanta
- B) Badem yağı
- C) Kabak çekirdeği yağı
- D) Zeytinyağı

5. Aşağıdakilerden hangisi tuz çeşitlerinden değildir?

- A) Asidik tuzlar
- B) İyonize tuzlar
- C) Bazik tuzlar
- D) Çift tuzlar

## **DEĞERLENDİRME:**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tamamı doğru ise bir sonraki değerlendirme ölçeğine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç gereç ve ortam sağlandığında; kozmetik ürünlerle el ve ayak bakımını, tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki insanların el ve ayak bakımında hangi kozmetik bakım ürünlerini tercih ettiklerini araştırarak, sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- El ve ayak bakımında kullanılan kozmetik bakım ürünlerini araştırarak bir dosya hazırlayınız. Elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. KOZMETİK ÜRÜNLERLE EL AYAK BAKIMI

### 2.1. Parafin

Parafin mumu, **petrolden** elde edilen renksiz, kokusuz bir mum çeşididir. Petrolün bir yan ürünüdür. Ham petrolün **rafinasyonunda** yan ürün olarak elde edilen yağlı parafin önce sıcakta eritilir, sonra da soğutularak yalnız parafinin donması sağlanır ve donan posa şeklindeki parafin yağlı kısımlarından süzülerek ayrılır. Bugün modern olarak çalışan parafin imalathaneleri de, yukarıdaki esasa dayanarak parafin mumunu üretir. Yeni metotlara göre yapılan parafin mumları % 20 kadar yağ ihtiva eder. Bazı durumlarda yağ miktarı % 3'e kadar düşürülür. Daha ileri saflaştırma ile renk, koku ve tadı daha iyileştirilir. Saflaştırma işleminde sülfat asidi ve kil kullanılır. Parafin mumları, Pennsylvania ham petrolü gibi parafin esaslı petrol türlerinden elde edilir. Ham parafin mumunun **erime noktası** 37 ile 48°C tam rafine edilmiş parafin mumunun erime noktası ise, 48 ile 66°C arasında değişir.

Sentetik parafin mumunun ham maddesi ise kömürdür. Bunlar çok beyaz olup, petrolden yapılan parafin mumlarından daha serttir. 50–55 karbon bulunduran sentetik parafinlerin molekül ağırlığı ortalama 750 civarındadır. Bazı özelliklerden dolayı petrolden yapılan mumların yerine kullanılır.

Parafine batırılmış veya parafinle kaplanmış kâğıt ve karton, sıvı ve katı yiyeceklerin saklanması için kullanılır. Çünkü parafin mumları reaksiyona girmez. Çeşitli sanayi dallarında kimyevi ve elektriği yalıtma maddesi olarak kullanılır. **Tekstilde, eczacılıkta, kozmetik** sanayinde, plastik, **patlayıcı madde** ve elektrik malzemelerinin imalinde kullanılır. Mum imalatında **bal mumunun** yerini almıştır.

## 2.2. Parafin Bakımının Etkileri

Cilde yumuşaklık ve parlaklık kazandıran, yüksek derecede ısı depolayıcı özelliğe sahip, petrol kökenli, bir mum olan parafinler cildi besler ve bakım sağlarlar, sıcak parafin bakımları doktorlar tarafından mafsal enfeksiyonunda, kirli enfeksiyonunda, mukoza kesesi enfeksiyonunda acıları hafifletmek için yıllardan beri uygulanmaktadır.

Parafin bakımı özellikle manikür ve pedikür sonrası uygulanan ideal tamamlayıcı bir bakımdır. Elleri ve ayakları yumuşatır, tırnakları besler. Verdiği ısı etkisi vücuttaki ödemi alır; eklemlerdeki ağrıları giderir. Ciltteki gözenekleri açarak cildin rahat nefes almasını sağlar. Bu da nemlendirici kremlerin cilde daha kolay nüfuz ettirilmesini ve cilde nemin kalıcı olmasını sağlar. Böylece daha önce kuru ve sert durumda olan cilt, yumuşak ve sağlıklı bir görünüm alır.



Resim 2.1: Parafin

## 2.3. El Ayak Bakım Tabletleri

Bu tabletler el ve ayak bakımının tamamen profesyonel ve hijyenik olarak uygulanmasında kullanılır. Doğal mineraller ve aromaterapi yağlarından oluşan el ayak bakım tabletleri, ölü derinin atılmasını sağlar. Düzenli kullanıldığında cildi yumuşatır ve parlaklık verir, ayak topuklarında oluşan çatlak ve sertliklerin oluşmasını önler. Tırnakları besler, güçlendirir, hoş kokusu ve yumuşaklığı ile rahatlık ve cilde pembemsi görünüm sağlar. Vücudun ısınmasını sağlayarak, vücuttan toksinlerin atılması ile ayak kokusu oluşmamasına yardımcı olur. İçindeki badem yağı, susam yağı, portakal yağı, lavanta yağı, biberiye ve nane yağı derinden temizlik sağlar, mikrop kırıcı ve dezenfektan özelliği vardır. Cildi rahatlatır, besler ve nemlendirir, E vitamini içerir.

## UYGULAMA FAALİYETİ



### ➤ Parafin Bakımı Uygulaması İçin Ön hazırlık Yapınız

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.
➤ Ortamın temizliğini yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Ortamın temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Bakım aletlerinin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Parafin bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.
➤ Bakım yapılacak yerin fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ İyi bir parafin bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.
➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyi doğru karşılamanın önemini unutmayınız.
➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)	➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.

➤ **Parafin Bakımı İçin Araç -Gereçleri ve Müşteriyi Hazırlamak.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
➤ Parafin ısıtıcısını hazırlayınız.	➤ Cihazın kontrol düğmesinin sıfırda olmasına dikkat ediniz.
➤ Bakım masasını hazırlayınız.	➤ Cihazın fişini prize takınız.
➤ Müşterinin üzerine örtmek için örtü hazırlayınız.	➤ Isı ayarına bakınız.
➤ Kozmetik ürünleri hazırlayınız.	➤ Cihazı belirli aralıklarla bakımdan geçirtiniz.
➤ Dezenfekte edici losyonlar hazırlayınız.	➤ Fişi prizden çekerken dikkatli olunuz.
➤ Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırlayınız.	➤ Kırılan ve yıpranan fişleri değiştiriniz.
➤ Kâğıt mendil ve havlu hazırlayınız.	➤ Cihazın temizliğini yaparken prizden çekiniz.
➤ Parafin koruyucu poşeti hazırlayınız.	➤ Bakım masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Parafin eldivenini hazırlayınız.	➤ Örtülerin temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Müşteriyi bakım için hazırlayınız.	➤ Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştiriniz.
➤ Parafin bakımına geçiniz.	➤ Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçiriniz.
	➤ Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösteriniz.
	➤ Çöpleri çöp kutusunda biriktiriniz.
	➤ Güler yüzlü olunuz.
	➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.
	➤ Saygılı olunuz

➤ **Parafin Bakımı Uygulayınız.**

<b>İşlem Basamakları</b>	<b>Öneriler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cildi analiz ediniz.</li><li>➤ Parafin bakımına başlamadan önce eleri dezenfektan sprey ile steril ediniz.</li><li>➤ Peeling kremi ile masaj yaparak ciltteki ölü hücreleri temizleyiniz.</li></ul>  <p><b>Resim.2.1: Peeling uygulama</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ El için uygun parafini, parafin ısıtıcısında eritiniz.</li></ul>  <p><b>Resim.2.2: Parafin ısıtıcısı</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cildi analiz ederken dikkat edilecek hususları hatırlayınız.</li><li>➤ Ellerin steril olmasına özen gösteriniz.</li><li>➤ Peeling kremi ince bir tabaka halinde sürmeye özen gösteriniz.</li><li>➤ Cildi hırpalamamaya özen gösteriniz.</li><li>➤ Cildin özelliğine göre parafin seçiniz.</li><li>➤ Parafinin sıcaklığını kontrol ediniz.</li><li>➤ Müşteriye parafin bakımı ile ilgili bilgi veriniz.</li></ul>



- Müşterinin elini eritilmiş parafinin içine yerleştiriniz.



**Resim2.3: Eli parafine batırma**

- Elleri parafin ısıtıcısı içinde 30 saniye bekletiniz.



**Resim 2.4: Eli parafinde bekletme**

- Eli parafin ısıtıcısından çıkartınız.



**Resim 2.5: Eli parafin ısıtıcısından çıkarma**

- Dikkatli olunuz.
- Parafine parmakları düz olarak batırmaya özen gösteriniz.
- Parafinin tüm ele gelmesine özen gösteriniz.
- Parafin kalınlığının elin her yerinde eşit olmasına özen gösteriniz.

- Parafinin donması için bir süre bekleyiniz.



**Resim 2.6: Parafinin donması**

- Eli tekrar parafine batırınız. Yukarıdaki işlemleri tekrarlayınız.



**Resim 2.7: Eli 2. kez parafine batırma**

- Ele koruyucu poşet giydiriniz.



**Resim 2.8: Koruyucu poşet giydirme**

- Eldeki parafinin çatlamamasına özen gösteriniz.
- Parafinin damlamamasına özen gösteriniz.
- Kurallara uyunuz.
- Koruyucu poşeti ele dikkatli giydiriniz.

- Parafin eldivenini giydiriniz.



**Resim 2.9: Parafin eldiveni**

- Parafini elde 15–20 dakika bekletiniz.
- Süre bitiminde eldiveni ve koruyucu poşeti elden çıkarınız.
- Donmuş parafini elden çıkarınız.



**Resim.2.10: Parafinin elden çıkarma**

- Cilde nemlendirici krem sürünüz.



**Resim 2.11 Krem uygulama**

- Parafinin elde sıcak kalmasına özen gösteriniz.
- Eldiveni dikkatli giydiriniz.
- Hijyen kurallarına uyunuz.
- Bekleme süresine dikkat ediniz.
- Düzenli olunuz.
- Güler yüzlü olunuz.
- Elde parafin artıklarının kalmamasına özen gösteriniz.
- Nemlendirici kremi masajla ele iyice yediriniz.
- Yeteri kadar ürün kullanınız.
- Parafin bakımı 15 günde ya da ayda bir tekrarlayınız.
- Aletlerin sterilizasyonunu sağlayınız.
- Ortamı temiz ve düzenli bırakınız.

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ele masaj uygulayınız.</li><li>➤ Ayağa parafin bakımı uygulayınız. Yukarıdaki işlem sırasına göre uygulayınız.</li><li>➤ İşlem sonrası aletleri steril ediniz.</li><li>➤ Ortamı toplayınız.</li></ul>	
---	--

## DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

**AÇIKLAMA:** Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri EVET ve HAYIR kutucuklarına ( x ) işareti koyarak kontrol ediniz.

### ➤ Parafin uygulaması için ön hazırlık

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		Evet	Hayır
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Ortaman temizliğini yaptınız mı?		
3	Bakım aletlerinin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Bakım yapılacak yerin fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Ortaman temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	Parafin bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir parafin bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğine özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini kavradınız mı?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini kavradınız mı?		

➤ **Parafin Bakımı İçin Araç -Gereçleri ve Müşteriyi Hazırlama**

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Parafin ısıtıcısını hazırladınız mı?		
2	Bakım masasını hazırladınız mı?		
3	Müşterinin üzerine örtmek için örtü hazırladınız mı?		
4	Kozmetik ürünleri hazırladınız mı?		
5	Dezenfekte edici losyonlar hazırladınız mı?		
6	Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırladınız mı?		
7	Kâğıt mendil ve havlu hazırladınız mı?		
8	Müşteriyi bakım için hazırladınız mı?		
9	Parafin bakımına geçtiniz mi?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Cihazın kontrol düğmesinin sıfırda olmasına dikkat etiniz mi?		
2	Cihazın fişini prize taktınız mı?		
3	Isı ayarına baktınız mı?		
4	Cihazı belirli aralıklarla bakımdan geçirdiniz mi?		
5	Fişi prizden çekerken dikkatli oldunuz mu?		
6	Kırılan ve yıpranan fişleri değiştirdiniz mi?		
7	Cihazın temizliğini yaparken prizden çektiniz mi?		
8	Bakım masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
9	Örtülerin temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
11	Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştirdiniz mi?		
12	Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçirdiniz mi?		
13	Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösterdiniz mi?		
14	Çöpleri çöp kutusunda biriktirdiniz mi?		
15	Güler yüzlü oldunuz mu?		
16	Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösterdiniz mi?		
17	Saygılı oldunuz mu?		

➤ **Parafin Bakımı Uygulama**

<b>DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ</b>		<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Cildi analiz ettiniz mi?		
2	Parafin bakımına başlamadan önce eleri dezenfektan sprey ile steril ettiniz mi?		
3	Peeling kremi ile masaj yaparak ciltteki ölü hücreleri Temizlediniz mi?		
4	El için uygun parafini, parafin ısıtıcısında eritiniz mi?		
5	Müşterinin elini eritilmiş parafinin içine yerleştirdiniz mi?		
6	Elleri parafin ısıtıcısı içinde 30 saniye bekletiniz mi?		
7	Eli parafin ısıtıcısından çıkarttınız mı?		
8	Parafinin donması için bir süre beklediniz mi?		
9	Eli tekrar parafine batırıp yukarıdaki işlemleri tekrarladınız mı?		
10	Elle koruyucu poşet giydirdiniz mi?		
11	Parafini eldivenini ele giydirdiniz mi?		
12	Parafin elde 15-20 dakika bekletiniz mi?		
13	Süre bitiminde eldiveni ve koruyucu poşeti elden çıkarttınız mı?		
14	Donmuş parafini elden çıkardınız mı?		
15	Cilde nemlendirici krem sürdünüz mü?		
16	Ele masaj uyguladınız mı?		
17	Ayağa parafin bakımı uygulayınız. Yukarıdaki işlem sırasına göre uyguladınız mı?		
18	İşlem sonrası aletleri steril ettiniz mi?		
19	Ortamı topladınız mı?		
<b>DÜZENLİ VE KURALLARA UYGUN ÇALIŞMA</b>			
1	Cildi analiz ederken dikkat edilecek hususları hatırladınız mı?		
2	Ellerin steril olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	Peeling kremi ince bir tabaka halinde sürmeye özen gösterdiniz mi?		
4	Cildi hırpalamamaya özen gösterdiniz mi?		
5	Cildin özenliğine göre parafin seçtiniz mi?		
6	Parafinin sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
7	Müşteriye parafin bakımı ile ilgili bilgi verdiniz mi?		
8	Dikkatli oldunuz mu?		
9	Parafine parmakları düz olarak batırmaya özen gösterdiniz mi?		
10	Parafinin tüm ele gelmesine özen gösterdiniz mi?		
11	Parafin kalınlığının elin her yerinde eşit olmasına özen gösterdiniz mi?		
12	Eldeki parafinin çatlamamasına özen gösterdiniz mi?		

13	Parafinin damlamamasına özen gösterdiniz mi?		
14	Kurallara uyudunuz mu?		
15	Koruyucu poşeti ele dikkatli giydirdiniz mi?		
16	Parafinin elde sıcak kalmasına özen gösterdiniz mi?		
17	Eldiveni dikkatli giydirdiniz mi?		
18	Hijyen kurallarına uyudunuz mu?		
19	Bekleme süresine dikkat ettiniz mi?		
20	Düzenli oldunuz mu?		
10	Güler yüzlü oldunuz mu?		
11	Elde parafin artıklarının kalmamasına özen gösterdiniz mi?		
12	Nemlendirici kremi masajla ele iyice yedirdiniz mi?		
13	Yeteri kadar ürün kullandınız mı?		
14	Parafin bakımı 15 günde ya da ayda bir tekrarladınız mı?		
15	Aletlerin sterilizasyonunu sağladınız mı?		
16	Ortamı temiz ve düzenli bıraktınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Yaptığımız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

### A. OBJEKTİF TESTLER (Ölçme Soruları)

1. Parafin neden elde edilir?
  - A) Petrolden
  - B) Tuzdan
  - C) Yağdan
  - D) Bitkilerden
2. Aşağıdakilerden hangisi sentetik parafinin ham maddesidir?
  - A) Karbon
  - B) Kömür
  - C) Petrol
  - D) Metal
3. Parafin mumu aşağıdaki alanlardan hangisinde kullanılmaz?
  - A) Tekstil
  - B) Eczacılıkta
  - C) Kozmetik sanayinde
  - D) Gıdada
4. Aşağıdakilerden hangisi parafin bakımının özelliklerindedir?
  - A) Cilde yumuşaklık ve parlaklık verir
  - B) Vücuttaki ödemi alır
  - C) Hepsi
  - D) Elleri ve ayakları yumuşatır, tırnakları besler.
5. Aşağıdakilerden hangisi el ve ayak tabletlerinin özelliklerinden değildir?
  - A) A vitamini içerir
  - B) Vücuttan toksinlerin atılmasını sağlar
  - C) Cildi rahatlatır, besler ve nemlendirir
  - D) Ölü derinin atılmasını sağlar

### DEĞERLENDİRME:

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tamamı doğru ise bir sonraki değerlendirme ölçeğine geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Almış olduğunuz bu modülde öğrendiğiniz bilgileri ve becerileri değerlendirmek amacıyla aşağıda size verilen soruları cevaplandırınız. Yanlış yaptığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetine dönerek tekrarlayınız.

Aşağıdaki boşlukları uygun ifadelerle doldurarak öğrenme faaliyetinde kazanmış olduğunuz bilgileri ölçünüz.

## OBJEKTİF TEST

1. Aromaterapide; depresyon, yorgunluk, sters gibi durumlar ile akne ve yağlı ciltlerin tedavisinde kullanılan-----yağdır.
2. Civanperçemi ekstresi türünün kurutulmuş ----- ve ----- kısımlarından elde edilir.
3. Kayısı çekirdeği yağı, kayısı çekirdeklerinden ----- yöntemi ile elde edilir.
4. Eterli yağlar, bitkilerin ----- veya ----- preslenmesiyle elde edilirler.
5. Hint yağı ----- ilacı olarak bilinir.
6. Tuz, kimyada, bir ----- bir ----- tepkimeye girmesi neticesinde meydana gelen maddedir.
7. Kimyon -----hafifletir.
8. Petrolden elde edilen renksiz, kokusuz bir muma-----denir.
9. Parafin bakımı özellikle ----- ve ----- sonrası uygulanan ideal tamamlayıcı bir bakımdır.
10. El ayak bakım tabletleri cildi ----- besler ve -----, ----- vitamini içerir.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt yaşadığınız sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrar inceleyiniz.

**Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz diğer modüle geçebilirsiniz.**

# CEVAP ANAHTARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	B
4	A
5	B

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	D
4	C
5	A

## MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	Bergamot Yağı
2	Çiçekli, yapraklı
3	Soğuk sıkma
4	Damıtılmasıyla, preslenmesiyle
5	Müşil
6	asitle, bazın
7	Ayak mantarı
8	Parafin mumu
9	Manikür, pedikür
10	Rahatlatır, nemlendirir, E

# KAYNAKÇA

- AMATO, Dr. Yasemin. **Güzel Ol, Bugün, Yarın Ve Daima- Cildin Doğası Ve Kozmetik Olanaklar**, Doğan Kitapçılık, İstanbul 2004.
- EATON Ann. Florence Open shaw, **Kozmetik Makyaj Ve Manikür**, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1995.
- ERKAN Ahmet. İbrahim Güngör, **Modern Kuaförlük Sanatında Eğitim**, Ankara 1992.
- GOLDBERK, Audrey Gıtha, **Güzellik Terapisti İçin Vücut Masajı**, Gaye Filmcilik Matbaacılık San. Ve Tic. A.Ş. Ankara 1995.
- KARADUMAN, Fazilet. K. Emel Karaduman, **Güzellik Uzmanları İçin Temel Ders Kitabı, Cilt Bakımı, Makyaj Teknikleri**, Ankara.
- [www.nexuskuafor.com](http://www.nexuskuafor.com) / **El-Ayak Bakımı**
- <http://tr.wikipedia.org/wiki/Parafin>