

**ŞİŞLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

<b>Alan/Dal Adı</b>	<b>: Kantin İşletmeciliği</b>
<b>Ders Adı</b>	<b>: İşlenmiş Gıdaların Hazırlanması</b>
<b>Dersin Sınıf Düzeyi</b>	<b>: 12. Sınıf</b>
<b>Modül/Kazanım Adı</b>	<b>: Kişisel Bakım</b>
<b>Konu</b>	<b>: Ayak Bakımı ve Sağlığı</b>
<b>Konu Tarihi Aralığı</b>	<b>: 20-24 Nisan</b>
<b>Ders Öğretmenleri</b>	<b>: Özgüç YAĞCI</b>

## Ayak Bakımı ve Sağlığı

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

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

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

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

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



## El Bakımı ve Sağlığı

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

Kimse atlamış, uçları bozulmuş ojelerle etleri çıkmış, boyları birbirini tutmayan tırnaklarla dolaşmayı istemez. Kimi bu işi, güzellik salonlarında hlletseler de basit bir tırnak bakımı herkesin yapabileceği bir iştir.

İşe tırnakları ve etleri yumuşatmak için elleri bir süre ılık, tercihe göre sabunlu ya da kremli bir

suda bekleterek başlayınız. Yumuşayan etler, iyi bir makasla kolaylıkla alınabilir ancak fazla derinden almamaya dikkat ediniz. Bu işlemi yaptıkça el alışkanlığı kazanacaksınız. Etlere tırnak diplerine doğru itmekle de yetinebilirsiniz.

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

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

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

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

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

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