

**ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

<b>Alan/Dal Adı</b>	<b>: Kantin İŐletmeciliĐi</b>
<b>Ders Adı</b>	<b>: İŐlenmiŐ 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>: Saç Bakımı, Cilt Bakımı ve Makyaj, Sakal Tıraşı</b>
<b>Konu Tarihi Aralığı</b>	<b>: 4-10 Mayıs 2020</b>
<b>Ders Öğretmenleri</b>	<b>: Özgüç YAĐCI</b>

**Mayıs 2020, İstanbul**

## Saç Bakımı

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

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



**Düzenli olarak kuaföre gidilerek saça bakım yapılması ve şekil verilmesi**

## Saç Bakımının Yapılması

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

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

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

Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Kurulama işlemi de yumuşak olmalıdır. Sert bir havlu kullanılır ya da çok şiddetli ovulursa saçların uçları çatallaşabilir. Saçlar, elektrikli kurutucularla kurutulabilir ancak kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar, fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilir.

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

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



**Manken saçı bakımlı ve modaya uygun; fuar ve stand hostesleri; hava hostesinin saçları düzgün taranmış, saçlar uzunsa toplanmış**



**Hava hostesi; bayan ve erkek servis-bar personeli; saçlar kısa veya uzunsa toplanmış, erkek personelin saçı kısa ve düzgün taranmış**

**Bayan ve erkek servis, mutfak personeli**



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



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

## **Saçı İşe Uygun Şekil Verme**

Saç şekliniz kişiliğinizi yansıtır. Saç biçimine bakarak kişinin tarzı, kişiliği, yaşı, mesleği vb. konuda yorum yapabiliriz. Kadın veya erkeklerin saç şekilleri, meslekleri hakkında ipucu verir. Subay

tıraşı, devlet memuru tarzı, öğretmen modeli, hostes topuzu vb.

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

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

Saç kesimi yüzün formuna göre yapılmalıdır. Dominant bir burun, çift çene ya da ince bir boyun gibi özellikler; oval, uzun veya yuvarlak yüz hatları saç modelini ve kesimini belirler. Saç kesimine karar verirken profesyonel kuaförlerden yardım alınmalıdır. Kilo, boy, giyim tarzı hatta kişilik bile konuşmalı; ona göre saç kesimi ve modeli yaptırılmalıdır.



Saçını şeklinin yaşa, tipe ve mesleğe uygun seçilmesi



Resim 4.9: Mesleğe uygun sakal ve bıyık bırakılması

## Cilt Bakımı ve Makyaj

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

## Cilt Bakımı

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

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



### **Sabahları yüz ve göz temizliğinin yapılması**

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

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

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

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

### **Erkeklerde Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler**

Bakım bir terapidir. Erkeklerin cildi, kadınların cildine oranla daha kalın ve dayanıklıdır ancak erkek cildinin sakal ve tıraş yüzünden yıpranması sebebi ile bakım yapılması gerekir. Günlük tıraşta yaralanma ve enfeksiyon problemleri ile karşı karşıya olan erkek cildi, kadın cildine oranla daha çok özen ister. Erkek ciltleri de kendi aralarında bireysel farklılıklar gösterir.

Sakal tıraşı, aynı zamanda iyi bir cilt bakımındır. Özellikle eski usul tıraş köpüğü ve tıraş bıçağı



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

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

yağlı etkisi olan kremler uygun olmaz. Bu sebeple erkeklere özel kozmetik ürünleri genellikle serinletici etkisi olan ve yağ duygusu vermeyen, jel dokusundaki bakım ürünleridir. Birçok kozmetik markasının erkeklere özel bakım ürünleri var.

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

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

#### • **Yüzün tıraş için hazırlanması**

Tıraş bıçağı veya tıraş makinası ile tıraş olmanın cilt açısından pek farkı olmamakla birlikte her iki hâlde de günlük tıraş, cildi gerginleştirir. Nazik bir temizlikten sonra tıraş bıçağının kolayca kayması için sakalları yumuşatan bir şeye ihtiyaç duyulur. Alkol yumuşatmayı, kremli köpükse bıçağın kolay kaymasını sağlar. Cildinizin tipine göre tıraş köpüğüne veya tıraş kremine karar verebilirsiniz.

Cildi köpürtmeden önce sıcak su ile yıkayınız. Sıcak su, sakalı yumuşatır ve cildin gözeneklerinin açılarak sakalların kolayca kesilmesini sağlar. Mümkünse banyodan sonra tıraş olunmalıdır çünkü sakallar, iyice yumuşamış olur ve daha iyi sonuç alınır.

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



**Aynı zamanda iyi bir cilt bakımı olan sakal tıraş**

#### • **Erkeklerin günlük sakal tıraş Sakal tıraş işlem basamakları:**

Tıraş malzeme ve aletlerini hazırlayınız. Tıraş öncesi yüzü kontrol ediniz.

Sakalı yumuşatınız (sakalı tıraşı hazırlama).

Sakalınızı kesiniz (Favorilerden başlayınız, boyun ve çeneyi sona bırakınız.). Bıyığınızı düzeltiniz.

İstenmeyen kılları temizleyiniz.

Tıraş sonrası ortaya çıkan sorunları gideriniz.

Yüzünüzü soğuk su ile yıkayınız (Soğuk su cildin açılan gözeneklerini kapatarak doğal dengesini tekrar bulmasını sağlar.).

Yüzünüze kompres yapınız (Yüze buhardan geçmiş havlu uygulayınız.) . Yüzünüze kozmetik ürünlerle masaj yapınız.

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