

75.YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
DEPİLASYON DERSİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/Kadın Kuaförlüğü ve Erkek Kuaförlüğü

Ders Adı : Depilasyon

Dersin Sınıf Düzeyi : 12

Modül/Kazanım Adı: Depilasyon

Konu : Sir Ağda Uygulama Öncesi ve Sonrası Kullanılan Kozmetikler (Nemlendirici ve rahatlatıcı losyon, talk pudrası, peeling ürünler, tüy çıkışı geciktirici ampul)

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Ğurbet YİĞİTALP

Mayıs 2020, Şanhurfa

Sir Ağda Uygulama Öncesi ve Sonrası Kullanılan Kozmetikler

1. Ağda Öncesi Jel
2. Sir Ağda Temizleme Yağı
3. Nemlendirici ve Rahatlatıcı Losyon
4. Talk Pudrası
5. Peeling Ürünler
6. Tüy Çıkışı Geciktirici Ampul

Nemlendirici ve Rahatlatıcı Losyon

Sir ağda işlemi sırasında cildin üst tabakası da alındığı için hafif tahriş ve kızarıklık, nem kaybına bağlı yanma hissi olabilir. Bu şikâyetleri en aza indirmek için işlemi bitirir bitirmez nemlendirici ve rahatlatıcı losyon ile masaj yapılması önerilir.

Talk Pudrası

Cilt üzerinde koruyucu tabaka oluşturmak ve kuru yüzey sağlamak için kullanılan talk pudrasının dermatolojik, ince dokulu, yumuşak formüllü ve çabuk yayılan bir ürün olması gereklidir. Pudra özellikle koltukaltı ağdasında, önemli bir yardımcı üründür.



Peeling Ürünler

Peeling ürünleri kıl dönmesi, batıklar veya çok kısa olduğu için uçları belirgin olmayan kılların ağda öncesinde yüzeye çıkartılması için kullanılır. Batık problemi var ise ağda işleminden önce nazik bir peeling ürünü ile yumuşakça masaj yapılarak kıl uçlarının yüzeye çıkartılması tavsiye edilir.

Tüy Çıkışı Geciktirici Ampul

Kıl köküne etki ederek tüyün tekrar çıkma süresini geciktiren ve düzenli kullanıldığında zamanla tüylerin incelmelerini sağlayan üründür.



75.YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
DİKSİYON DERSİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/ Tüm Dallar

Ders Adı : Diksiyon

Dersin Sınıf Düzeyi : 12. Sınıf

Modül/Kazanım Adı: Sunuş Teknikleri

Konu : Sunuma Yardımcı Araçları Kullanırken Dikkat Edilecek Hususlar,
Sunuş Mekanının Kontrolü

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri Ğurbet YİĞİTALP

Mayıs 2020, Şanlıurfa

Sunuma Yardımcı Araçları Kullanırken Dikkat Edilecek Hususlar

En iyi sunum araçları bile, uygun bir biçimde kullanılmadıklarında, sunuma zarar verebilirler. Bu araçlar sunumu desteklemeli sunumun kendisi olmamalıdır.

- Her şeyi önceden kontrol edin.
- Dikkati denetlemek için gereçleri tam zamanında kullanın
- Görsel gereçlere yönelerek değil dinleyici ile konuşun
- Görsel gereci kullanırken daha sesli konuşun
- Görüşü engellemeyin, her yerden rahatça izlenebilsin
- Bitirdiğinizde bu yardımcı gereçleri ortadan kaldırın

Sunuş Mekânının Kontrolü

İster bir konferans salonunda kalabalık bir dinleyici topluluğuna, ister meslektaşlarınızdan oluşan küçük bir gruba konuşacak olun, sunuş yapacağınız mekânı önceden incelemeniz gerekir.

Konuşmalar genelde, birkaç biçimde gerçekleştirilir:

- İşyerinde düzenlenen yuvarlak masa toplantıları; yönetim kurulu toplantısı, pazarlama toplantısı, bölüm toplantıları gibi. Bunlar resmi ya da gayri resmi niteliktedir
- Sizin işyerinizde ya da başka işyerlerinde düzenlenen müşteri toplantıları; genelde bu toplantılara en fazla on iki kişi katılır.
- Otellerde düzenlenen bölge toplantıları; 20 ya da daha fazla kişinin katıldığı pazarlama toplantıları gibi.
- 150'den fazla katılımcının bulunduğu, otellerde ya da konferans merkezlerinde düzenlenen konferanslar.

Sunum yapılmadan önce konuşmanın yapılacağı mekânı ziyaret etmek, sunuşunuzu olumsuz etkileyeceğini düşündüğünüz ayrıntıları değiştirmek ve ortama alışmak için iyi olacaktır. Sunum yerindeki imkanların, dinleyici kitlesinin, sunumun ve kendinizin gereksinimlerini ne kadar karşıladığını belirleyin. Sunumunuz için önceden iyi test edilmiş olan görsel donanımlara gerek duyabilirsiniz. Donanımı kendiniz idare edeceksiniz, nasıl kullanıldığını bilmeniz ve tüm işlevlerini araştırmanız gerekiyor. Bazen ne kadar iyi bir içeriğe sahip olursanız olun teknik donanım ya da sunum araçlarının kullanımı konusunda yaşayacağınız problemler o güzelim anlatıma gölge düşürebilir.

Dinleyiciler ne tür sandalyelerde oturacaklar? Dinleyicinin dikkatini toplamadaki sorunlarını önlemek istiyorsanız, plastik ya da düz sandalyeler daha uygundur. Oda nasıl düzenlenecek? U ya da dairesel biçimdeki düzen dinleyicileri fikir alışverişine yönlendirir. Masalara kümelenendirilmiş sandalyeler takım çalışmasına özendirir ve hepsi konuşmacıya dönük durumda sıralanmış sandalyeler genel tek yönlü sunum yapma biçimidir. Aydınlatma, okuma için yeterli mi ve bir film ya da slayt sunulurken kapatılabilir mi? Kürsü ya da gerekirse mikrofon olacak mı? Yeri ve olanakları değerlendirmeniz, size zamanı geldiğinde, sunumunuzun neye benzeyeceğinin tam bir görsel anlatımını sunar. Eğer mümkünse, önceden konuşma yapacağınız yere gidin ve burada en azından bir kez deneme sunumu yapın.

75.YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
EL VE AYAK BAKIMI DERSİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/ Tüm Dallar

Ders Adı : El-Ayak Bakımı

Dersin Sınıf Düzeyi : 12. Sınıf

Modül/Kazanım Adı: Tırnak Süsleme


Konu : Tırnakları çıkartma ve yapıştırıcılarla süsleme, baskı tekniği ile süsleme uygulama faaliyeti

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Gurbet YİĞİTALP


UYGULAMA FAALİYETİ

Tırnakları çıkartma ve yapıştırma ile süsleme

İşlem basamakları	Öneriler
Masa üstüne manikür yastığını yerleştiriniz.	Silindir şeklinde, hafif yumuşak bir yastık kullanınız.
Manikür yastığının üzerine manikür havlusunu seriniz.	
Masanın üstüne araç gereçleri; Oje, cila, çeşitli şekillerde ve desenlerde çıkartmaları ve yapıştırma hazırlayınız.	
Müşterinin ellerini su ve sabunla yıkamasını söyleyiniz.	
Ellerinizi dezenfekte ediniz.	
Müşteriyi rahat bir konumda oturtunuz.	
Müşterinin elini parmaklar aşağıya gelecek şekilde manikür yastığına yerleştiriniz.	
Altan parmaklarla desteklenen tırnaklara, istenilen renkte ojeyi fırça yardımı ile dipten uca doğru hareketlerle sürünüz, birkaç dk. ojenin kurumasını bekleyiniz.	Ojenin kurduğundan emin olunuz.
Hazır olan çıkartma ve yapıştırma yapışkan kısmını açınız.	
Uygulanacak tırnağı bir elinizle alttan destekleyiniz.	
İstenilen desen ve şekillerde hazır olan yapıştırma kurumuş olan ojenin herhangi bir yerine yapıştırınız.	

<p>Çıkartmanın desenli olan kısmını tırnak üzerine gelecek şekilde birkaç dk. bastırınız.</p>	
<p>Son olarak süslemelerin kalıcı olması için tırnağa cila sürünüz.</p>	
<p>İşlemlerin tümünü bütün tırnaklara uygulayınız.</p>	

Tırnakları baskı tekniği ile süsleme

İşlem basamakları	Öneriler
<p>Masa üstüne manikür yastığına yerleştiriniz.</p>	<p>Silindir şeklinde, hafif yumuşak bir yastık kullanınız.</p>
<p>Manikür yastığının üzerine manikür havlusunu seriniz.</p>	
<p>Masanın üstüne araç gereçleri Hazırlayınız.</p>	
<p>Müşterinin ellerini su ve sabunla yıkamasını söyleyiniz.</p>	
<p>Ellerinizi dezenfekte ediniz.</p>	
<p>Müşteriyi rahat bir konumda oturtunuz.</p>	
<p>Müşterinin elini parmaklar aşağıya gelecek şekilde manikür yastığına yerleştiriniz</p>	

Altan parmaklarla desteklenen tırnaklara, istenilen renkte ojeyi fırça yardımı ile dipten uca doğru hareketlerle sürünüz, birkaç dk ojenin kurumasını bekleyiniz



Şekillerin bulunduğu diskten istediğiniz şeklin üzerine özel ojeyi sürünüz.

Sıyıraç ile disk üzerindeki fazla boyayı sıyrınız



Damgayı disk üzerine hızlıca bastırarak şekli damgaya alınız.



Damgayı tırnağın istenilen bölgesine bastırarak şekli tırnağa aktarınız.



Parlaklık ve kalıcılığı sağlamak için en üste cila sürünüz.

İşlemlerin tümünü bütün tırnaklara uygulayınız.

75.YIL MESLEKİ EĞİTİM
MERKEZİ İLERİ MAKYAJ
DERSİ

2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/Cilt Bakım

Ders Adı : İleri Makyaj

Dersin Sınıf Düzeyi : 12

Modül/Kazanım Adı : Kalıcı Makyaj Uygulaması

Konu : Kalıcı Makyaj ve Teknikleri

Konu Tarihi Aralığı : 4-15 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Ğurbet YİĞİTALP

Kalıcı Makyaj Nedir?

Kalıcı makyaj uygulaması bu işlem, bu amaç için üretilmiş özel boyaların cildin üst tabakasına zerk edilip, her zaman makyajlı gibi görülmesini sağlayan bir uygulamadır.

Kalıcı Makyaj Nasıl yapılır?

Kalıcı makyaj uygulamasında bu işlemine özel boyalar kullanılmaktadır. Boyaların steril ve tek kullanımlık iğneler aracılığıyla cilt içine zerk edilmesiyle yapılan bir uygulamadır.

Kalıcı Makyaj Neden çok tercih ediliyor?

Kalıcı makyaj yataktan kalkıldığı andan itibaren hiçbir işlem yapılmadan günlük hayatta sürekli bakımlı olmayı sağlamaktadır. Ayrıca kaş, kirpik ve dudaktaki şekil bozukluklarını düzelttebildiği için çok tercih edilmektedir.

Kalıcı Makyaj Kıl tekniği nedir?

Kaşın doğal yapısına uygun bir şekilde tek tek kılların çizilmesi ile yapılan kalıcı makyaj uygulamasına kıl tekniği denilmektedir.

Kalıcı Makyaj 3D tekniği nedir?

Kaşın doğal yapısına uygun bir şekilde tek tek kılların çizilmesi ve uygun gölgelendirme tekniği ile 3 boyutlu bir görünüm elde edilen kalıcı makyaj uygulamasıdır.

Kalıcı Makyaj Avantajı nedir?

Kalıcı makyaj sayesinde herhangi bir efor harcamadan hep bakımlı görünmeniz sağlanır, böylece zamandan önemli ölçüde tasarruf edebilirsiniz.

Kalıcı Makyaj Hangi anestezi yöntemi kullanılmaktadır?

Kalıcı makyaj uygulamasından 30 dakika önce güçlü anestezi kremler işlem bölgesine sürülmektedir. Bu sayede uygulama çok konforlu geçmektedir.

Kalıcı Makyaj Ne kadar sürede oturur?

Sonuçlar ne zaman görülmeye başlar? Kalıcı makyaj 2 seansta yapılır. İkinci seans ilkinden 3 hafta sonradır. İkinci seanstan 2 hafta sonra kaşlar ideal doğal görünümüne kavuşur.

Kalıcı Makyaj Yaptırırken nelere dikkat edilmelidir?

Hijyenik bir ortam ve steril tek kullanımlık iğneler en önemlisidir. Ayrıca bitkisel kökenli anti-alerjik orijinal kalıcı makyaj boyaalarının kullanıldığından emin olunmalıdır.

Kalıcı makyaj yaptırmadan önce dikkat edilmesi gerekenler nelerdir ?

İşlem öncesi kaş bölgesindeki tüğlerin alımının 2 gün öncesinden bırakılması gerekir.dudaklarda uçuk varsa geçmesi beklenir.asprin gibi kan sulandırıcı ilaçlar 3 gün önceden bırakılmalıdır .

Kalıcı Makyaj Yaptırdıktan sonra dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

7 ila 10 gün süresince deniz ,havuz ,hamam,sauna gibi etkinliklerden kaçınılmalıdır .işlem bölgesine önerilen kremler dışında başka bir şey kullanılmamalıdır.

Kalıcı Makyaj Kimlere uygulanabilir?

Özel bazı durumlar dışında 18 yaş üzeri kişilere uygulanabilir.kaş ve kirpik seyrekliği veya kaş ve dudak şekil bozukluğu olanlar ve aşırı terlemeden dolayı makyaj yapamayanlar için idealdir.

Kalıcı Makyaj Silinebilir mi?

İstenildiği takdirde kalıcı makyaj uygulaması uygun lazer cihazları veya pigment açıcı solusyonlar ile silinebilmektedir.bu işlem birkaç seans almaktadır.

Kalıcı Makyaj Yan etkileri nelerdir

Kalitesiz boyalar kullanıldığında alerji oluşabilir.dövme boyaları kullanıldığında görünüm kötü olabilir.steril olmayan malzeme ve cihaz kullanımında ise enfeksiyon en önemli risktir.

Kalıcı Makyaj Tehlikeli midir

Uygun olmayan malzeme ve cihaz kullanımında oluşabilecek enfeksiyon en önemli risktir. Mutlaka ileri sterilizasyon koşullarının sağlanması gereklidir.

Kalıcı Makyaj Doğal görünür mü?

Kaliteli boyalar, özel çelik iğneler ve güçlü bir cihaz kullanımı şarttır. Bu faktörlerin yanında tecrübeli ve uzman eller ile uygulama yapıldığı takdirde görünüm oldukça doğal olmaktadır.

Kalıcı makyaj ve dövme işlemlerinde kullanılan boyalar farklıdır.ayrıca boyalar kalıcı makyajda derinin yüzeye daha yakın tabakasına verilirken dövmede ise daha derine verilmektedir.

Kalıcı Makyaj Etkisi ne kadar sürer?

Kalıcı makyajın yapıldığı bölgeye ve uygulama sırasında kullanılan tekniğe göre işlemin kalıcılığı 1 ile 5 yıl arasında değişmektedir.

Kalıcı Makyaj Hangi boyalar kullanılmalıdır?

Kullanılacak boyalar hem güzel bir sonuç hem de sağlık açısından çok önemlidir. Kalıcı makyaj boyaları bitkisel kökenli, klinik testlerde geçirilmiş ve onaylı olmalıdır.

Kalıcı Makyaj İşlem sırasında ağrı olur mu?

İşlem öncesi sürülen güçlü anestezi kremler sayesinde, kalıcı makyaj uygulamaları oldukça rahat geçmektedir. Gerektiğinde işlem sonrası hafif bir ağrı kesici kullanılabilir.

Kalıcı Makyaj Kim tarafından uygulanmalıdır?

Kalıcı makyaj deri içine boya enjeksiyonu ile yapılan bir işlemdir. Uygun olmayan koşullarda önemli riskler taşır. Bundan dolayı uygulamanın sertifikalı bir uzman tarafından yapılmasına dikkat edilmelidir.

Kalıcı Makyaj Kimlere uygulanamaz?

Kalıcı makyaj uygulaması; şeker hastalarına, kanama sorunu olan kişilere, hamilelik ve emzirme döneminde, ayrıca boyalara karşı allerjisi olan kişilere yapılmaz.

Kalıcı Makyaj Merkezini seçerken dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Çok önemli bir karardır. Hijyenik bir ortam, steril ve tek kullanımlık iğneler, kalıcı makyaja özgün boyalar ve eğitimli bir uzman merkez seçimi sırasında dikkat edilmesi gereken unsurlardır.

Kalıcı Makyaj Diğer kozmetik işlemlerle birlikte uygulanabilir mi?

Kalıcı makyaj işleminin diğer kozmetik işlemler ile birlikte uygulanmasında her hangi bir sakınca yoktur. Ancak bazı işlemlerde sıralamaya dikkat etmek gerekebilir.

Kalıcı Makyaj Hamilelikte yapılabilir mi?

Kalıcı makyaj uygulamasının bebeğe herhangi bir zararlı etkisi yoktur. Ancak hamilelik sürecinde en küçük bir riske bile girilmemesi gerektiğinden, kalıcı makyaj hamilelikte yapılmaz.

Kalıcı Makyaj Süt verirken (emzirme döneminde) yapılabilir mi?

Emzirme özel bir dönem olduğu için risk alınması gereksizdir. Kalıcı makyaj uygulamasının emzirme döneminde yapılması önerilmez.

75. YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
TEMEL BESLENME
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/ Tüm Dallar

Ders Adı : Temel Beslenme

Dersin Sınıf Düzeyi : 12. Sınıf

Modül/Kazanım Adı: Metabolizma

Konu : Obezite

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Ğurbet YİĞİTALP

Mayıs 2020, Şanlıurfa

OBEZİTE

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.

Bilindiği üzere beslenme; anne karnında başlayarak yaşamın sonlandığı ana kadar devam eden yaşamın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır

İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

Karın doyurmak, açlığı bastırmak, canının çektiği şeyleri yemek veya içmek değildir.

Günlük yaşamda yaşa, cinsiyete, yaptığı işe, genetik ve fizyolojik özelliklerine ve hastalık durumuna göre değişen günlük enerjiye ihtiyacı vardır.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir.

Obezitenin Nedenleri

Doğrudan veya dolaylı olarak obeziteye katkıda bulunan birçok neden vardır. Davranış, çevre ve genetik obeziteye katkıda bulunan başlıca unsurlar arasındadır. En yaygın olanlarını incelersek:

Davranış

Günümüzün hızlı tempolu yaşantı, sağlıksız davranışları beraberinde getirmektedir. Davranış, obezite durumunda gıda seçimleri, aldığımız fiziksel aktivite miktarı ve sağlığını korumak için yapılan çaba ile ilgilidir. Daha fazla kalori tüketirken, yeterli fiziksel aktivite yapılmamaktadır. Fiziksel aktivite, davranışları değiştirmede ve şekillendirmede önemli bir unsurdur.

Genetik

Bilim, genetiğin obezitede rol oynadığını göstermektedir. Genler, obezite ile sonuçlanan bazı bozukluklara neden olabilmektedir. Bununla birlikte, obeziteye yatkın olan herkes obez olacak diye bir durum yoktur. Hangi genlerin obezite için en çok katkıyı sağladığını belirlemek için şu anda araştırma devam etmektedir.

ÇoFazla Kalori Tüketmek

Bu günlerde insanlar önceki nesillerden çok daha fazla yiyecek tüketmektedirler. İnsanları sağlıklı yemeye teşvik etmeye ve halkın bilinçlendirilmesi yönünde yapılan kampanyalar için milyarlarca dolar harcanmasına rağmen, çoğumuz aşırı yeme içmeye devam etmekteyiz.

Artan gıda tüketiminin çoğunda karbonhidratlar (şekerler) oluşmaktadır. Tatlandırılmış içecek tüketiminin artması, son 30 yılda genç erişkinlerin çoğunun artmış karbonhidrat alımına önemli ölçüde katkıda bulundu. Dondurulmuş hazır gıdaların tüketimi aynı dönemde üç kat arttı.



Yerleşik Bir Yaşam Tarzına Liderlik Etmek

Televizyonların, bilgisayarların, video oyunlarının, uzaktan kumandaların, çamaşır makinesinin, bulaşık makinesinin ve diğer modern rahatlık getiren cihazların gelişimiyle, genç nüfus; ebeveynlerine ve büyüklerine göre daha çok yerleşik bir yaşam tarzına yönlendirilmektedir.

Bundan yaklaşık on yıl önce insanlar alışveriş, bakkal, fırın, banka vb. gibi ihtiyaç duydukları yerlere yürüyerek giderken şimdi kendi araçlarını kullanarak gitmektedirler. Toplum arasında arabaya bağımlılık o kadar güçlü oldu ki birçok kişi gidecekleri yere yalnızca bir buçuk kilometre uzakta olsa bile araba ile gitmektedir.

Fiziksel aktivitenin hormonlarınızın çalışma şekli üzerinde etkisi vardır ve hormonlar vücudunuzun yiyeceklerle nasıl etkileşime gireceğini belirlemektedir. Birçok çalışma, fiziksel aktivitenin insülin düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir yani dengede tutmak. Dengesiz insülin seviyeleri kilo alımı ile yakından ilişkilidir.

Yeterli Uykuya Sahip Olmamak

Araştırmalar, eğer yeterince uyku yapılmazsa, obez olma riskini ikiye katladığını ileri sürmektedir. Risk, hem yetişkinler hem de çocuklar için geçerlidir. Eğer yeterince uykusuz olursanız, iştahı tetikleyen bir hormon olan Ghrelin (Açlık hormonu) üretirsiniz. Uyku eksikliği, vücudunuzun iştahı bastıran bir hormon Leptin (Tokluk hormonu) üretmesine neden olur.

75.YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
TEMEL MAKYAJ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/Tüm Dallar

Ders Adı : Temel Makyaj

Dersin Sınıf Düzeyi : 12

Modül/Kazanım Adı: Temel Makyaj

Konu : Hat Kusurlarında Kamuflaj Makyaj

Konu Tarihi Aralığı : 4-10 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Ğurbet YİĞİTALP

Mayıs 2020, Şanlıurfa

Hat Kusurları İçin Kamuflaj Makyaj Yöntemleri

Derideki dokular eğer kuru ve hassas ise deride zedelenme ya da yara izi gibi kusurlar ortaya çıkabilmektedir. Etrafındaki deriden, farklı bir görünüme ve yapıya sahip olan yaralı doku veya yara izi, bir takım kazalardan, ameliyatlardan (keloid) kaynaklanabilmektedir.

Hat kusurları için uygulanacak olan kamuflaj makyaj yöntemi seçilirken, deri özelliği göz önünde bulundurularak uygulamaya başlanmalıdır.

1. Deri Seviyesinden Yüksek Olan Hat Kusurları İçin Kamuflaj Makyaj Yöntemleri

Kazalardan dolayı ortaya çıkabilen travmatik yaraları gizlemek için bazen bir seri operasyonlar gerekebilir ve tedavi çok uzun zaman aldığından, hasta bir diğer operasyonu beklerken, kamuflajdan yararlanılabilir. Yara izleri hastanın yaşına, yaranın yerine ve yaranın çeşidine göre, üç ya da üçten altı aya kadar kırmızı ve fark edilebilir şekilde olabilmektedir ve bu gibi durumlarda kamuflaj makyaj uygulandığı takdirde kişi normal görünüşüyle, hayatına devam edilebilir.

Kaza sonrası yara izleri kamufle edilirken; iki renk karışımı ile hazırlanan kamuflaj makyaj kozmetiği, yara dışında, bütünlüğü sağlamak amacıyla tüm cilde sürülerek, sabitleyici pudra uygulamasına geçilir ve 5 dakika ciltte bekletildikten sonra fazlalıklar alınarak, cilt yağlı ise su bazlı fondöten, cilt kuru ise yağ bazlı fondöten ile uygulama tamamlanarak gerekli görülüyor ise normal makyaj uygulamasına geçilebilmektedir.

2. Deri Seviyesinden Alçak Olan Hat Kusurları İçin Kamuflaj Makyaj Yöntemleri

Deride herhangi bir sebeple oluşan yanık çok derinde ise normal deri ile yanık bölge arasında çok büyük farklar oluşabilmektedir. Kamuflaj makyaj uygulaması yara izinde olduğu gibi burada da aynı şekilde uygulanabilmektedir. Yanık, doku transferine ihtiyaç duyulacak kadar kötü durumda ise cilt çok parlak, yapay ve yamalı bir görünüm alabilmektedir.

Derideki yanıklar kamufle edilirken; teknik olarak, yara izi kamufle aşamaları takip edilebilmektedir. Ancak burada kamuflaj makyaj kozmetiğinin iki kez uygulanarak, dokunun yumuşaklığını, parlaklığını kaybetmemek için sabitleyici pudra uygulamasının da çok yoğun olması gerekmektedir.

3.Hat ve Renk Kusurlarının Birlikte Olduğu Durumlarda Kamuflaj Makyaj Yöntemleri

Derinin bazı görünür kusurlarının, hem renkli hem de deri seviyesinden yüksek olmaları, hat ve renk kusurlarının birleşimi olarak görülebilmektedir. Örneğin, benler, tümörler ve aknelere gibi.

Renkleri ten rengi ya da siyah olmakla birlikte değişiklik gösterebilen, pigment hücrelerinin toplanması ile oluşan benler, tıbbi müdahale ile ya da yakılarak giderilmeye çalışılsa da ciltte bir takım izler kalabilmektedir. Benlere kıyasla daha yoğun bir görünümde olan, derinin fazla kan damarlarının birikmesinden kaynaklanan, renkleri kırmızı veya mora kaçan koyu kırmızı beneklerde ameliyat, kimyasal dondurma ya da lazer ile tedavi edilmekte, ancak bu yöntemlerde yara izine sebebiyet verilebilmektedir.

Çıkıntısı çok az olan benler(mole, nevi) ve koyu kırmızı benekler(hemagiomas) kamufle edilirken; cildin rengine uygun olarak hazırlanan kamuflaj makyaj kozmetiği, ben veya beneklerin üzerine uygulandıktan sonra; yağlı ciltlerde sabitleyici pudra, kuru ciltlerde ise yarı saydam pudra uygulamasına geçilerek, fazlalıkların bir fırça yardımıyla alınıp, cilt tipine uygun seçilen bir fondöten ile normal makyaj uygulamasına geçilebilmektedir.

Ciltte oluşan bir takım kırmızı lekeler akneden de kaynaklanabilir ve bu duruma genellikle yağlı ciltlerde rastlanabilmektedir. Akneden kalan izlerin kamuflajında, hazırlanan karışımın içinde mutlaka yeşil rengin bulunmasına dikkat edilmelidir.

Kırmızıya karşı yeşil kullanılmasının sebebi bu iki rengin birbirini tamamlamasıdır ve bu renklerin karışımı ile kahverengi renk tonu elde edilmektedir. Bu lekeler kamuflaj edilirken; kamuflaj makyaj kozmetiği oldukça ince sürülmeli, ancak halen kırmızılık var ise, lekenin üzerine bir uygulama daha yapılabilmektedir. Sabitleyici pudra yerine yarısaydam pudra kullanılabilir ve son aşamada cilt tipine uygun olarak seçilen bir fondöten ile yeşil ton giderilebilmektedir.

4. Plastik Cerrahi Sonrası Uygulanan Kamuflaj Makyaj Yöntemleri

Yüz gerdirme, göz burun estetikleri gibi ameliyatlardan sonra, bazen yara izleri ortaya çıkabilmektedir. Yüz ameliyatlarından sonra meydana gelen birtakım izlerin yok olması 1 ile 3 ay arasında bir süre gerektirdiği gibi tamamen eski haline dönmesi bazı durumlarda 1 yıla kadar da uzayabilmektedir. Kişi normal görüntüsüne dönünceye kadar, kamuflaj makyaj uygulamaları yapılabilir.

Yüz ve burun estetik ameliyatları sonrasında kalan izler kamuflaj edilirken; cildin kendi renk tonuna eşdeğerde hazırlanan kamuflaj makyaj kozmetiği tüm cilde sürülür ve sabitleyici pudra uygulamasına geçilerek, 5 dakika ciltte bekletildikten sonra fazlalıklar bir fırça yardımıyla alınıp, daha sonra normal makyaj uygulamasına geçilebilmektedir. Göz estetik ameliyat sonrası kalan izler için uygulanacak olan kamuflaj makyajda da aynı uygulama yapılırken, sabitleyici pudra uygulaması gerekli görülmemektedir.

Yapılan uygulamalar ile elde edilen tecrübeler doğrultusunda görülmüştür ki deri seviyesi ile bir olan vitiligo, porto şarabı lekesi UV ışınlarına bağlı lekeler ve dövme üzerinde kozmetik kamuflaj makyaj başarı ile gerçekleştirilirken, deri seviyesinden yüksek ve deri seviyesinden alçak olan hat kusurları ile çıkıntısı olan benler üzerinde aynı başarı sağlanamamıştır.

Bunun dışında plastik cerrahi sonrasında hastaların iyileşme safhasında kamuflaj makyajdan faydalanabildiği, özellikle yüz germe, burun ve göz kusurları, cerrahi yöntemlerle giderilebildiği gibi bu yöntemlerle giderilemeyen kusurlar özel hazırlanan makyaj kozmetikleri ve değişik tekniklerle kamuflaj edilebilmektedir. Kozmetik amaçlı kamuflaj makyajı bir çok hastanın yaşam kalitesini anlamlı bir şekilde arttırmaktadır. Hastalar kendilerini daha güvenli hissetmektedir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen boşluk doldurmalı test sorularını cevaplayınız.

1. Hat kusurları için uygulanacak olan kamuflaj makyaj yöntemi seçilirken, özelliği göz önünde bulundurularak uygulamaya başlanmalıdır.
2. Kaza sonrası yara izleri edilirken; iki renk karışımı ile hazırlanan kamuflaj makyaj kozmetiği, yara dışında, bütünlüğü sağlamak amacıyla tüm cilde sürülür.
3. Derinin bazı görünür kusurlarının, hem renkli hem de deri seviyesinden yüksek olmaları, ve kusurlarının birleşimi olarak görülebilmektedir.
4. Kamuflaj makyaj kozmetiklerinin gücü yüksektir.
5. Derideki yanıklar kamufle edilirken; teknik olarak, yara izi kamufle takip edilebilmektedir.

BOŞLUK DOLDURMA KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

Soru No	Cevap
1	Deri
2	Kamufle
3	Hat-renk
4	Kapatma
5	Aşamaları

Sevgili Öğrencimiz; cevap anahtarı ile kendi cevaplarınızı karşılaştırınız. Yanlış verdiğiniz cevap/cevaplar ilgili konu bölümlerini tekrarlayınız.

**75.YIL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
VÜCUT BAKIMI DERSİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS
NOTLARI**

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/Cilt Bakımı

Ders Adı : Vücut Bakımı

Dersin Sınıf Düzeyi : 12

Modül/Kazanım Adı : Oksijen ve Ozon ile Vücut Bakımı

Konu : Oksijen ile vücut Bakımı yapmak (Uygun araç-gereç ve ortam sağlandığında oksijen yardımı ile vücut bakımı yapmak)

Konu Tarihi Aralığı : 4-15 Mayıs 2020

Ders Öğretmenleri : Ğurbet YİĞİTALP

Mayıs 2020, Şanlıurfa

1. OKSİJEN İLE VÜCUT BAKIMI UYGULAMALARI

1.1. Tanımı

Vücuttaki çeşitli rahatsızlıkların ve estetik görünüm bozukluğunun tedavi edilmesi amacıyla çeşitli kozmetik ürünler ve cihazlar yardımıyla cilde oksijen verilerek yapılan tedavi yöntemidir. Oksijen ile vücut bakımı uygulamalarını anlatmadan önce oksijen hakkında bilgi vermekte fayda vardır.

1.1.1. Oksijen

Oksijen molekülü (O_2) iki oksijen atomunun birleşmesinden oluşuyor. Dünyada tüm bitkilerin milyonlarca yıldır yapmış oldukları fotosentez sonucunda oluşan O_2 , insanlar ile birlikte tüm canlıların yaşamı için en büyük hayat kaynağıdır. Oksijen (O_2), renksiz, kokusuz, “Periyodik Tabloda VIb Grup”ta yer alan bir elementtir.

- Atomik No:8
- Ergime noktası:-214C
- Kaynama noktası: -183C



Resim 1.2: Oksijen

Soluduğumuz havada, %21 oksijen %79 nitrojen, 0,3 karbondioksit ve diğer gazlar bulunmaktadır. Soluma esnasında, vücudumuza alabildiğimiz O₂ miktarı %16,5 oranına düşerken karbondioksit miktarı ise %3,4 oranına çıkmaktadır.

Oksijen, hayatımızın en nemli elementi ve her canlının varlığını sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu sağlıklı yaşamın kaynağıdır. Havada, bulutlarda, yağmurda, okyanuslarda, nehirlerde, bitkisel/hayvansal oluşumlarda ve diğer su kaynaklarında bulunan oksijen, vücudumuzun %80'inin sudan oluştuğu da düşünülürse yaşam için ne kadar önemli olduğu ortadadır. Oksijen vücudun tüm hücrelerinin temel olarak ihtiyaç duyduğu bir maddedir. Hücrelerin fonksiyonları devam ettirmeleri için vazgeçilmezdir. Dünya üzerinde oksijensiz bir hayat mümkün değildir. İnsan vücudu ancak 2 dakika oksijensizliğe dayanabilir. Vücudumuzun canlılığı oksijen tenneffüs etmemize doğrudan bağlıdır ve temiz ve rafine bir ortamda solumak vücudumuzda canlandırıcı etkiler oluşturur.

Normal koşullarda ve deniz seviyesinde havada maksimum düzeyde % 21 oranında oksijen bulunmaktadır. Ancak çevre kirliliği, çevre kirliliğine sebep olan gazların yarattığı sera etkisi, ozon tabakasının delinmesi, yeşil alanların azlığı, oksijenin varlığını olumsuz şekilde etkilemektedir. Yani sadece çok temiz ortamlarda bu % 21'lik oran söz konusu olmaktadır. Zaten bu oran da insanların oksijen ihtiyacını karşılamak için yeterli değildir.

200 yıl öncesine kadar atmosferdeki oksijen miktarı %40 iken günümüzde bu oranın sadece %19- 21'dir. Yaş, yaşam koşullarının ağırlığı, stres ve bazı organizmalardaki biyokimyasal oluşumlar nedeniyle de, kandaki O₂ miktarı azalmakta, bu da vücudumuzdaki oksijen gereksinimini artırmaktadır.

Oksijen yetersizliği sonucunda vücudumuzda birçok fonksiyon yeterince çalışmamaktadır. Bunun sonucunda bazı rahatsızlıklar meydana gelmektedir. Kendimizi zinde hissetmeyişimiz, moral bozukluğu, mutsuzluk, sinirlilik hâli, çoğu zaman oksijenin vücudumuzda yeteri kadar olmayışından kaynaklanmaktadır

Bilim adamlarının son zamanlardaki incelemeleri, sağlıklı ve canlı bir cilt için de oksijenin yaşamsal bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Tüm hücrelerin yanı sıra cilt hücrelerinin de yaşamlarını sürdürmeleri için hiç kuşkusuz ki oksijene ihtiyacı vardır. Ancak cilt, kirli hava, egzoz dumanı, sigara tüketimi, pasif içicilik, yeteri kadar gün ışığından

yararlanamamak ve bilinçsizce kullanılan kozmetik ürünler nedeniyle gereksinimi olan oksijeni yeteri kadar alamamaktadır. Tüm bu olumsuz faktörlerden dolayı cilt erken yıpranıp yaşlanmaya başlamaktadır. Bununla birlikte yaş ilerledikçe kılcal damarlar ve dolaşım sistemi epiderminin ihtiyacı olan oksijeni sağlayamamakta ve ciltteki oksijen miktarı düşmektedir. Bu yüzden de cilt taze ve sağlıklı görünümünü yitirmektedir.

1.1.1.1. Oksijenin Yararları

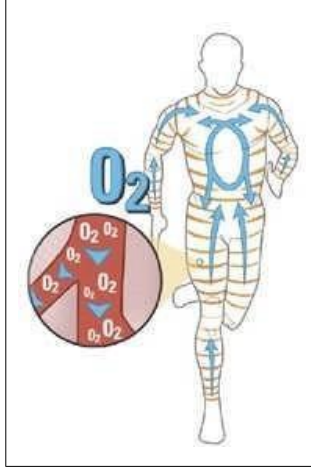
- Enerjimizi artırır.(O₂ 'nin bize verdiği enerji, toplam enerji ihtiyacımızın %90'ı olup bu oran beslenme yoluyla sağlanacak enerji için %10'dur.)
- Hafıza gelişimini sağlanması,
- Kan basıncının düşürülmesine yardımcı olması,
- Şeker hastalığının olumsuz şartlarının düzeltilmesi,
- Sindirim ve hücre metabolizmalarının düzenlenmesi, normal uyku düzeninin sağlanması ve kronik yorgunlukların önlenmesi,
- Konsantrasyonun devamlı tutulması,
- Bağışıklık ve sinir sisteminin desteklenmesi,
- Kalp atışlarının düzenlenmesi, olası kalp krizi risklerinin azaltılması,
- Baş ağrılarının giderilmesi,
- Kas problemleri ve yarışmacı sporcu performansının artırılması,
- Dayanıklılık gelişiminin sağlanması,
- Saç güçlendirilmesi ve cilt bakımı,
- Kandaki toksinlerin temizlenmesidir.

1.1.1.2. Oksijen Eksikliğinde Vücutta Oluşabilecek Rahatsızlıklar

Oksijen yetersizliği sonucu vücudumuzda birçok fonksiyon yeterince çalışmamaktadır. Bunun sonucunda ise çeşitli rahatsızlıklar meydana gelmektedir. İlerleyen teknoloji ile artık oksijen yetersizliğini ve bundan ileri gelebilecek sorunları gidermek mümkündür. Öncelikle kandaki oksijen miktarının belirlenmesi gereklidir. İleri teknoloji ürünü olan oksijen basınçölçer ile kandaki oksijen miktarı tespit edilir. Bu aynı zamanda vücudun enerji düzeyini de ortaya koyar çünkü oksijen ile enerji paralel olarak varlığını sürdürür. Oksijen var olduğu sürece vücudumuz enerji üretebilmektedir. Oksijen eksikliği ne yazık ki birçok insanın sorunudur. Çevre faktörleri, eksik ve yanlış beslenme, yaşam tarzı, stres dâhil olmak üzere daha pek çok faktör vücudumuzdaki oksijen oranının eksik olmasının tetikleyicileri arasındadır. Vücutta oksijen eksikliğinde şu rahatsızlıklar görülür:

- Tüm vücutta güçsüzlük
- Aşırı yorgunluk ve bitkinlik
- Dolaşım bozukluğu
- Sindirim bozukluğu
- Kas ağrıları
- Baş dönmesi
- Depresyon
- Hafıza kaybı
- Davranış bozuklukları

- Akciğer problemleri
- Bağışıklık sisteminde bozuklukları
- Cilt problemleri
- Ürik asit miktarının artması



Resim 1.2: Oksijenin vücutta dolaşımı

1.1.2. Oksijen ve Cilt Arasındaki İlişki



Şekil 1.1: Yaşlara göre cildin oksijenlenme seviyesi

Oksijen cildin daha genç, daha güzel, pürüzsüz ve sağlıklı görünmesi için hayati önem taşıyan bir etkidir. Cilt yaşayan dış etkenlere karşı kolay incinebilir bir dokudur ve epidermal hücre metabolizması cildin dengesini koruması için oldukça önemlidir. Bu

dengedeki değişiklik veya bozulmalar cildin elastikiyetini kaybetmesine ve sağlıksız görünmesine neden olur.

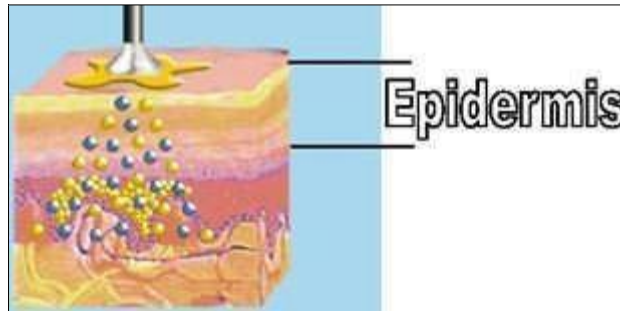
Cilt hücreleri iyi yönetilirse cildin ihtiyacı olan besin ve oksijeni sağlamak üzere hücreler daha iyi çalışmaya başlar. Vücuttaki oksijen seviyesinin artması yaşlanmayı geciktirerek cildin daha sağlıklı görünmesini sağlar. Hücreler yenilenecek cildin güzelleşmesini sağlayan kolojen ve elastin üretimini hızlandırır. Bu yolla cilt serbest radikallerden ve dış etkenlerden korunarak yaşlılık belirtilerini azaltır. Aşırı toksinlenme azalarak hücrelerde detoks yaşanır ve cilt kirlilikten arınmış pürüzsüz ve sağlıklı bir görünüme kavuşur.

Epidermin derinlerinde yer alan hücre katmanları işlevlerini yerine getirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Genç ciltlerin enerjisiz kalmak gibi bir sorunu yoktur. Genç ciltler yeterli miktardaki oksijen ve besini dermisteki kan damarları yoluyla alır. Bu durum taze ve canlı görünmenin nedenidir. Olgun ciltlerin cilt tabakalarındaki kılcak damar ve dolaşım sistemi hasar gördüğünden epidermin ihtiyacı olan oksijen ve besini sağlayamazlar oksijen ve besin yetersizliği sonucunda,

- Cilt formunu ve sıklığını kaybeder.
- Ciltte hücre bölünmesi önemli miktarda azalır ve yaşlanma belirtileri ortaya çıkar.
- Cilt inceler, kurulaşır, kırışır, yaşlılık lekeleri meydana gelir.
- Cilt yorgun bir görünüm alır. Oksijen ise bu yorgun düşmüş cilt için bir hayat iksiridir

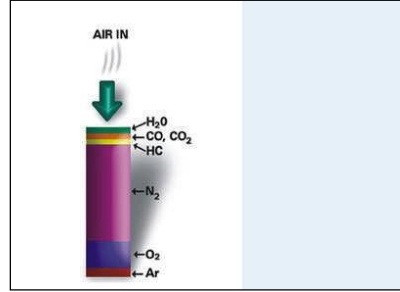
1.2. Oksijen Terapi

Cilde doğal oksijen verilerek yapılan tedaviye oksijen terapi denir. Oksijen terapi sistemi ile cildin gereksinim duyduğu oksijen basınç ile cildin alt tabakalarına kadar iletilir. %95 saflıkta elde edilen oksijen, oksijen tabancası yardımıyla 0,6 bar ile 1 bar arası basınçla derinin alt katmanlarına doğru yayılarak dokuların oksijenle zenginleşmesini sağlar. Bu basınçlı oksijen uygulaması sayesinde ciltte canlılık, yumuşaklık ve tazelik meydana gelir.



Şekil 1.2: Oksijenin epidermise verilışı

Oksijen terapi sisteminde kullanılan oksijen havadan elde edilmektedir. Bu metot temelde havadaki oksijen, azot ve diğer gazların ayrılarak oksijenin saflaştırılması prensibine dayanmaktadır. Oksijen ve azotun birbirinden ayrılması moleküler bir süzme işlemiyle gerçekleştirilir.



Şekil 1.3: Havanın ayrıştırılması

Oksijen terapi yönteminde, oksijenle birlikte verilen ve özel olarak formüle edilmiş kozmetik ürünler epidermin alt tabakasına püskürtme yolu ile enjekte edilir. Bu uygulama ile hem oksijenin hem de ürünün cilt üzerindeki etkisi artırılmış olur. Basınçlı oksijen yardımıyla deri altına verilen özel formüle edilmiş ürünler, cildin en alt katmanlarına nüfuz ettirilerek ürünün epidermal hücreleri arasındaki boşluklardan cildin derinliklerine sızması sağlanır. En uygun oksijen basıncı altında, epidermal bariyere hasar verilmeden cilde ürünün nüfuzu sağlanmış olur. Acısız bir uygulamadır.

Uygulamada kullanılan oksijen basınç seviyesi ve aktif maddeler geniş kapsamlı bilimsel dermatolojik testler sonucunda seçilmiştir. Uygulama sonucunda,

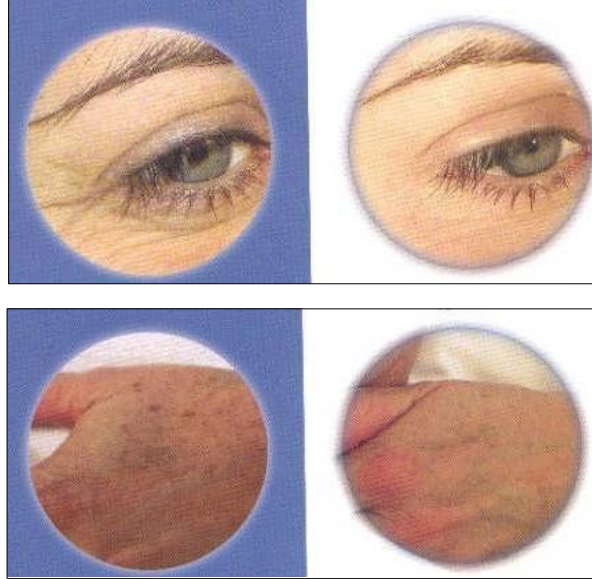
- Aktif maddeler cildin derinliklerine (bazal tabaka) kadar ulaştığı,
- Aktif maddeleri epidermis tabakalarında biriktiği,
- Cildin olması gerektiği kadar aktif maddeler ve saf oksijenle doygunlaştığı gözlenmiştir.

Plastik cerrahlar yanma ve cilt yaralanmalarında, oksijenin kan dolaşımını ve hücre metabolizmasını hızlandırdığını ve anti-bakteriyel özellikte olduğunu uzun yıllardır bilmekte ve oksijeni tedavilerini de uygulamaktadır.

Dermabrazyon, (Deri üzerindeki benleri ve yara izlerini ortadan kaldırmak amacıyla yapılan kazıma işlemi) kimyasal peeling, ultrason peeling gibi cilt bakımı uygulamaları sonrasında uygulanan oksijen terapinin etkinliği en üst seviyededir. Bunun nedeni bu uygulamalar öncesinde cilt, ölü hücre bakımından ve cildi enfekte edebilecek bakteriler yönünden zengindir. Cilt bu durumdayken aktif maddelerini deri altına çekebilecek olanağa sahip değildir. Peeling işlemi yardımıyla cilt üzerinde ölü hücreler ve kirlilikler kaldırılmış olur ve cilt pürüzsüzdür. Bazal tabaka canlanmaya başlar ve yeni hücreler eskilerin yerini alır. Cilt bu konumda aktif maddeleri deri altına çekebilecek duruma gelir. Sonuç olarak aktif maddeler ve oksijen epidermal hücreler arasındaki boşluklardan cilt derinliklerine nüfuz etmeye başlar.

1.2.1. Oksijen Terapinin Cilt ve Vücut Üzerindeki Etkileri

- Oksijen cildin alt katmanlarına ulaşarak kan dolaşımını canlandırır ve bu sayede vücutta biriken toksinlerin atılmasına yardımcı olur.
- Cilt metabolizmasını düzenler ve bu sayede hücrelerin yaşlanması gecikir. Bunun sonucunda cilt pürüzsüz, berrak ve gergin bir görünüme kavuşur.
- Dokuların canlanmasına yardımcı olur.
- Cildin destek dokusunu oluşturan kollajen ve elastin sentezini artırır.
- A, C ve E vitaminlerinin antioksidan etkisini artırır.
- Cildin nem ihtiyacını karşılar.
- Kırışıklıkları azaltır. Gözaltı torbalarının giderilmesine yardımcı olur.
- Güneş lekelerinin açılmasına yardımcı olur.
- Cildin canlı, pürüzsüz ve ışıltılı bir görünüme kavuşmasına yardımcı olur.
- Cilde verilen oksijen bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Ciltteki sarkma ve deformasyonları azaltarak gergin bir görünüm sağlar.
- Oksijenin yağ yakıcı özelliğinden dolayı selülit bakımlarında da etkilidir.
- Cilt bakımlarında olduğu gibi vücut bakımlarında da deforme olmuş ve sarkmış dokunun sıkılaştırılmasına yardımcı olur.
- Akne, leke, cilt problemleri ve yara iyileşmelerinde güçlü bakım, destekleyici tedavi sağlar.

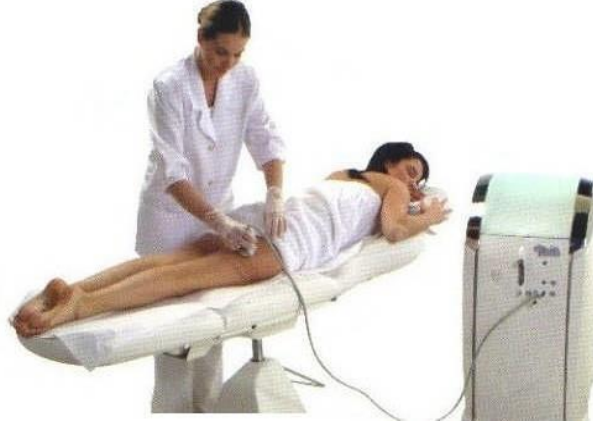


Resim 1.3: Oksijenin cilt üstündeki etkileri

1.2.2. Oksijen Kürünün Vücut Üzerindeki Etkileri

Vücudumuza giren oksijen etkisini 3–4 aya kadar devam ettirebilmektedir. Bu nedenle oksijen terapi uygulamalarının aşamalı olarak 10 seans olacak şekilde yılda dört kez tekrarlanması sağlık açısından son derece faydalıdır. Aşamalı oksijen kürünün faydaları şunlardır:

- Her türlü dolaşım bozukluğunun düzenlenmesi,
- Çeşitli akciğer ve bronşiyal hastalıklarda oksijen alımının en iyi şekilde sağlanması,
- Kan basıncı ile ilgili düzensizliklerin giderilmesi,
- Kanser tedavisi sırasında oluşan olumsuz etkilerin azaltılması,
- Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi,
- Ameliyat öncesi risklerin azaltılması,



Resim 1.4: Oksijenin vücut bakımında kullanımı

- İç kulakta mikro sirkülasyon bozukluklarından kaynaklanan seslerin azaltılmasıdır.
- İç kulakta dengenin korunmasıdır.
- Görme keskinliğinin artmasıdır.
- Kalp ritim düzensizliklerinde düzelmez.
- Migren ve çeşitli baş ağrılarıdır.
- İlerleyen yaşlarda ortaya çıkan unutkanlık sorunlarının hafifletilmesidir.
- Zihinsel ve fiziksel performansın artırılmasıdır.
- Yorgunluk, uykusuzluk, unutkanlık, depresif durumlarda genel durumun düzeltilmesidir.
- Portakal kabuğu görünümünün azaltılmasıdır.
- Hasarlı cildin yeniden kısa sürede tedavi edilmesidir.
- Cilt yaşlanmasını önler.
- Atropin ciltlerin canlandırılması ve bakımındır (kuru cilt, yaşlı cilt vs.).
- Cildin hastalık, doğum ve benzeri olaylar sonrası yeniden canlandırılmasıdır.
- Her tip skar (yara izi) pigmentasyon, yaşlılık lekeleri, akne, çatlaklar, selülit gibi durumların bakımlarında kullanılır.

1.2.3. Oksijen Terapi Uygulamasının Yasak Olduğu Durumlar

- Yaşlılarda,
- Obezlerde,
- Atar damarlarında yüksek miktarda karbondioksit bulunanlarda,
- Ürünlerden zehirlenme gösterip solunum güçlüğu çekenlerde,
- Merkezi sinir sistemi problemlerinden dolayı solunum güçlüğu çekenlerde,
- Vücut ateşi yükselmesi gibi durumlarda,
- Akut solunum rahatsızlığı olan kişilerde,
- Açık yaralara, gözlere vb. bölgelere saf oksijen uygulaması yapılamaz.

1.2.4. Oksijen Terapi Uygulamalarında Dikkat Edilecek Noktalar

- Uygulama bölgesinde asla sigara içilmemeli ve herhangi bir şey yakılmamalıdır. Oksijen yanıcı bir maddedir. Patlama riski oluşabilir.
- Kapalı alanlarda aşırı oksijen bulunması yangın riskini arttırmaktadır. Oksijen tekstil ürünlerinde çok uzun süre kalmaya devam eder. Uygulama yapılan oda sık sık havalandırılmalıdır.
- Her uygulamada olduğu gibi müşteri kanı ile temas olabilir. Enfeksiyon riskini ortadan kaldırmak için koruyucu eldiven takılmalıdır.
- Alerjik cilt reaksiyonlarını engellemek için cilde uygun (anti alerjik) kozmetikler kullanılmalıdır.

1.3. Oksijen Terapi Uygulamalarında Kullanılan Kozmetikler

Oksijen terapi uygulamalarında kullanılan kozmetikler özel olarak formüle edilmiş ürünler olup oksijen cihazı ile birlikte kullanılabilirdiği gibi cihaz olmadan da kullanılabilir fakat bu ürünler basınç ile birlikte kullanıldığında daha iyi sonuçlar verir. Her cilt tipi ve ihtiyacı için farklı ürünler üretilmiş olup bu ürünler oksijenin moleküler yapısıyla aynı boyuttadır. Herhangi bir cilt bakım ürünü ile yapılan uygulamadan aynı sonuç alınmaz.

1.3.1. Kozmetik Ürünlerin İçeriğinde Bulunan Maddeler

- Canlandırıcı etkili bitkisel hormon
- Kolojen, aloavera bitki özü, havyar özü, buğday filizi özü, kıpeline özü
- Oksijen aktivatörlü sıvı
- Oksijen
- Vitamin ve mineral tuzları
- Çeşitli aromatik yağlar
- Kafein
- Canitine
- Ruscopenin
- Niacin
- Mentol
- Magnezyum asgorfilifosfat (C vitamini türevi) bulunur.

1.3.2. Cilde ve Vücuda Etkileri

- Cildin kendi yapısında var olan kolojen ve diğer aktif maddelerin üretimini arttırarak cilde esneklik kazandırır.
- Toksinlerden arındırır.
- Yaşlanma etkilerini önler.
- Elastikiyet kaybına karşı cildi sıkılaştırıp canlandırır.
- Kasları rahatlatır.
- Kırışıklıkların onarılmasında etkilidir.
- Yeni kırışıklıkların oluşumunu önler.
- Cildi nemlendirir.
- Güneşin zararlı etkilerinden korur.
- Bazal tabakadaki dolaşımı arttırarak yeni hücre yapımıyla kolojen ve hyalünorik asit oluşumunu aktive eder.
- Çatlakları ve portakal kabuğu görünümünü düzeltir.
- Selülit ve oluşumunu engeller.

1.4. Oksijen Terapi Uygulamalarında Kullanılan Cihazlar

Piyasada oksijen terapi uygulaması yapan çeşitli türde ve markada cihaz bulunmaktadır. Her cihazın kullanma prensibi farklıdır. Bu tür bir cihaz satın alınırken yetkili satış departmanından kullanım kılavuzu ve gerekli bilgiler alınmalıdır.

Genel olarak bu cihazların çalışma prensipleri şu şekildedir: Oksijeni konsantre ederek çalışır. Odanın havasını alır (%21 oksijen, %79 nitrojen, %3 karbondioksit ve diğer gazlar)ve oksijeni yaklaşık %90 +/- %5 saflık derecesine kadar yoğunlaştırır. Cihaz, havayı oluşturan nitrojen, oksijen ve eser gazları ayıran moleküler elek teknolojisiyle çalışmaktadır. Cihazın yaptığı oksijen basıncı 0,6 bar ile 1 bar arası değişmektedir. Cihazın yaptığı bu basınca iğnesiz enjeksiyon uygulaması da denir. Bu cihaz basınçla kozmetik serumların aktif bileşenlerinin epidermisin hücreler arası kısımlarına taşınmasını sağlayarak bazal tabakada aktif bileşenler tortusu oluşturur. Basınç uygulaması sonrasında cilde saf oksijen ve vitamin kompleksi püskürtülebilir ve esansiyel yağlarla solunum sağlanabilir.





Resim 1.6: Çeşitli oksijen terapi cihazları

-
- Oksijen terapi uygulamalarının sağlık personelinin denetimi altında yapılması gerektiğini unutmayınız.
 - Oksijen solonun sadece sağlık personeli tarafından yapılması gerektiğini unutmayınız.

UYGULAMA FAALİYETİ-1

Araç ve gereçlerinizi hazırlayarak vücut bakımı uygulaması için ön hazırlık yapınız.



İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Cihazın açık olup olmadığını kontrol ediniz.➤ Hortumlarda herhangi bir kesik olup olmadığını kontrol ediniz.➤ Araç gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Cihazınızı nemden ve aşırı ısıdan korumanız gerektiğini unutmayınız.➤ Cihaz uzun bir süre kullanılmayacaksa cihazı kapatarak prizden çekiniz.➤ Hasarlı hortumları tamir ederek kullanmanın patlama riski oluşturacağını unutmayınız.➤ Oksijen terapi cihazı kuru tutmaya ve su gelebilecek ortamlarda bırakmamaya özen gösteriniz.➤ Asla sıvı dolu kapları cihaz üzerine bırakmayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Oksijen uygulama probunu hazırlayınız.	
<ul style="list-style-type: none">➤ Oksijen yardımıyla serum uygulama tabancasını hazırlayınız.	
<ul style="list-style-type: none">➤ Oksijen bakımı için özel olarak hazırlanmış vücut bakımı ürünlerini hazırlayınız.	
	<ul style="list-style-type: none">➤ Cihazı daima ana cereyan butonundan kapatmayı ve herhangi bir bakım öncesinde cereyan kablosunu şebeke



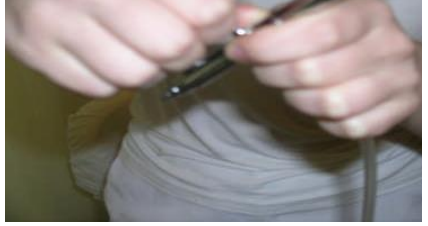
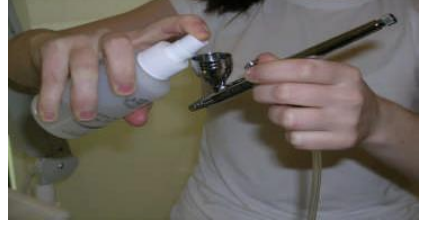


	<p>prizinden çekmeyi unutmayınız.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Elektriksel sistemlerin bakımı ve onarımı daima yetkili kalifiye teknik elemanlar tarafından yapılması gerektiğini unutmayınız.➤ Cihaza asgari yılda bir kez bakım yaptırmaya özen gösteriniz.➤ Asla su veya diğer sıvıların gövdenin veya aksesuarların içine sızmasına izin vermeyiniz.➤ Cihaz çok kirlendiğinde normal ev deterjanları ile ıslatılmış nemli bir bez kullanarak temizleyiniz.➤ Gövdeyi asla sabunlu bırakmayınız.➤ Gövde temizliğinde asla solvent kullanmayınız. Kaplamalar solvete karşı dirençli olmadığını unutmayınız.➤ Boyalı yüzeylere plaster gibi yapışkan maddeler kullanmayınız. Bunların boyaların kalkmasına neden olabileceğini unutmayınız.➤ Sadece eğitimli teknik personelin cihazın gövdesini açması gerektiğini unutmayınız.➤ Tüm bu güvenlik tedbirlerinin diğer elektrikli cihazlar içinde geçerli olduğunu unutmayınız.
--	---

UYGULAMA FAALİYETİ-2

Ortamı ve mankeni hijyen kurallarına uygun olarak hazırlayınız. Vücut analizi yapınız. Vücuda uygun kozmetik ürün seçiniz. Tüm vücudu temizleme ürünü ile masaj yaparak temizleyiniz. Tonik uygulaması ve peeling uygulaması yapınız.

Oksijen terapi uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Cihazı çalıştırınız.➤ Müşteriye uygulamayı düşündüğünüz uygulama tipine uygun çalışma modunu seçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Rahatsızlıkları bulunan kişilere uygulama yapmadan önce doktora danışılması gerektiğini unutmayınız.➤ Yaşlılarda, obezlerde, arterlerinde yüksek miktarda karbondioksit bulunanlarda, ürünlerden zehirlenme gösterip solunum güçlüğü çekenlerde, merkezi sinir sistemi probleminden dolayı solunum güçlüğü çekenlerde, vücut ateşi yükselmesi gibi durumlarda, akut solunum rahatsızlıkları olan kişilerde saf oksijen uygulaması yapılmaması gerektiğini unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Vücut için uygun olan serumu seçiniz.	 <ul style="list-style-type: none">➤ Gözlere, açık yaralara veya vücudun diğer deliklerine uygulama yapılmaması gerektiğini unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Problemlili bölgeye sürünüz.➤ Masaj yardımıyla yediriniz.	
<ul style="list-style-type: none">➤ Oksijen uygulama probunu elinize alınız.	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oksijen uygulama probunun düğmesine basarak oksijeni aktif hâle getiriniz. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tüm uygulama bölgesini prob yardımıyla tarayınız. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serum haznesini açınız. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hazneye serum dökünüz. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Haznenin kapağını kapatınız. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prob yardımıyla serumu cilt üzerine 10- 15 cm uzaktan eşit bir şekilde püskürtünüz. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Solunum desteği vermesi için sağlık personeline haber veriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulama bölgesinde asla sigara içilmemesi gerektiğini unutmayınız.

<ul style="list-style-type: none">➤ Cihazı kapatınız.➤ Cilde tonik uygulayınız.➤ Cilde maske uygulayınız.➤ Cilde nemlendirici uygulayınız.➤ Müşteriyi uğurlayınız.➤ Vücut bakım kabinini düzenleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Uygulama alanında herhangi bir şey yakılmaması gerektiğini unutmayınız.➤ Oksijen yanıcı bir madde olduğunu ve patlama riski oluşturduğunu unutmayınız.➤ Kapalı alanlarda aşırı oksijen bulunmasının yangın riskini arttırdığını ve oksijenin tekstil ürünlerinde çok uzun süre kaldığını unutmayınız.➤ Uygulama yapılan odayı sık sık havalandırmanız gerektiğini unutmayınız.➤ Enfeksiyon riskine karşı koruyucu eldiven takmayı unutmayınız.➤ Alerjik cilt reaksiyonlarını önlemek için cilde uygun kozmetikler kullanmaya dikkat ediniz.➤ Oksijen terapi uygulamalarında kullanılan cihazların uygulama farklılıkları göstereceğini unutmayınız.➤ Üretici firmanın kullanma kılavuzunu dikkatlice okuyunuz.➤ Üretici firmanın önerilerini dikkate almayı unutmayınız.➤ Cihazın kullanma kılavuzunu daima ulaşabileceğiniz bir yere koyunuz.➤ Yoğun irrite olmuş bölgelere daha yoğun olarak uygulama yapmaya özen gösteriniz.➤ Aşırı basınç uygulamayınız.➤ Solunum desteğini sadece sağlık personeli tarafından verilmesi gerektiğini unutmayınız.
---	--

DEĞERLENDİRME

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

KONTROL LİSTESİ

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

	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1	Vücut bakımı uygulaması için ön hazırlık yaptınız mı?		
2	Vücut bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırladınız mı?		
3	Cihazın açık olup olmadığını kontrol ettiniz mi?		
4	Cihazınızı fişe taktınız mı?		
5	Hortumlarda herhangi bir kesik olup olmadığını kontrol ettiniz mi?		
6	Araç gereçleri hazırladınız mı?		
7	Hijyen kurallarına dikkat ettiniz mi?		
8	Bakım için müşteriyi hazırladınız mı?		
9	Vücudu analiz ederek temizlediniz mi?		
10	Vücuda tonik uygulaması yaptınız mı?		
11	Peeling uygulaması yaptınız mı?		
12	Cihazı çalıştırdınız mı?		
13	Müşteriye uygulamayı düşündüğünüz uygulama tipine uygun çalışma modunu seçtiniz mi?		
14	Vücut için uygun olan serumu seçtiniz mi?		
15	Serumu problemlili bölgeye sürdünüz mü?		
16	Masaj yardımıyla yedirdiniz mi?		
17	Cihazın uygulama probunu aldınız mı?		
18	Oksijen uygulama probunun düğmesine basarak oksijeni aktif hâle getirdiniz mi?		
19	Her noktaya üç kez oksijen verdiniz mi?		
20	Oksijen püskürtme tabancasını elinize aldınız mı?		
21	Serum haznesini açtınız mı?		

22	Hazneye serum dktnz m?		
23	Haznenin kapağını kapattınız mı?		
24	Prob yardımıyla serumu cilt üzerine 10- 15 cm uzaktan eşit bir Şekilde pskrttnz m?		
25	Cihazı kapattınız mı?		
26	Vücuda maske uyguladınız mı?		
27	Vücuda tonik uyguladınız mı?		
28	Vücuda nemlendirici uyguladınız mı?		
29	Müşteriyi uğurladınız mı?		
30	Cilt bakımı kabinini düzenlediniz mi?		

ÖLÇME SORULARI

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

- Oksijen(O₂) renksiz, kokusuz, iki oksijen molekülünden oluşan “Periyodik Tabloda Vıb Grup”ta yer alan bir elementtir.
- Soluduğumuz havada, %21 oksijen %79 nitrojen, %0,3 karbondioksit ve diğer gazlar bulunur.
- Soluma esnasında, vücudumuza alabildiğimiz O₂ miktarı %16,5 oranına düşerken karbondioksit miktarı ise %30,4 oranına çıkmaktadır.
- Cilt, kirli hava, egzoz dumanı, sigara tüketimi, pasif içicilik, yeteri kadar gün ışığından yararlanamamak ve bilinçsizce kullanılan kozmetik ürünler nedeniyle gereksinimi olan oksijeni yeteri kadar alamamaktadır. Tüm bu olumsuz faktörlerden dolayı cilt erken yıpranıp yaşlanmaya başlamaktadır. Bununla birlikte yaş ilerledikçe mikro damarlar ve dolaşım sistemi epidermisin ihtiyacı olan oksijeni sağlayamamakta ve ciltteki oksijen miktarı düşmektedir. Bu yüzden de cilt taze ve sağlıklı görünümünü yitirmektedir.
- Cilt yaşayan dış etkenlere karşı kolay incinebilir bir dokudur ve epidermal hücre metabolizması cildin dengesini koruması için oldukça önemlidir. Bu dengedeki değişiklik veya bozulmalar cildin elastikiyeti kazanmasına ve sağlıklı görünmesine neden olur.
- Oksijen terapi sisteminde kullanılan oksijen havadan elde edilmektedir. Bu metot temelde havadaki Oksijen, Azot ve diğer gazların ayrılarak oksijenin saflaştırılması prensibine dayanmaktadır. Oksijen ve azot un birbirinden ayrılması moleküler bir süzme işlemiyle gerçekleştirilir.
- Oksijen terapi yönteminde, oksijenle birlikte verilen ve özel olarak formüle edilmiş kozmetik ürünler epidermisin alt tabakası~~da~~ püskürtme yolu ile enjekte edilir.
- Dermabrazyon, kimyasal peeling, ultrason peeling gibi cilt bakımı uygulamaları sonrasında uygulanan oksijen terapinin etkinliği en üst seviyededir.
- Plastik cerrahlar, yanma ve cilt

yaralanmalarında, oksijenin kan dolaşımını ve hücre metabolizmasını yavaşlattığını ve bakteriyel özellikte olduğunu uzun yıllardır bilmekte ve oksijeni tedavilerini de uygulamamaktadırlar.

DEĞERLENDİRME

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