**TEMEL BAKIM DERSİ TELAFİ EĞİTİMİ DERSİ NOTLARI**

1. YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI 1.1. Tanımı Cilt bakımının birinci adımı cildin temizlenmesidir. Burada amaç, cilt üzerinde birikmiş sebum, sebumun oksidasyonu sonucu oluşan yapılar, ölü deri hücreleri, ter gibi derinin fizyolojik atıklarının giderilmesi, mikroorganizma ve cilt üzerine yapışmış çevresel kirliliklerin uzaklaştırılması ve cildin makyaj artıklarından arındırılmasıdır. Cildi temizlerken cilt temizleme kozmetiklerinin yanı sıra uygulanacak doğru masaj teknikleri kan dolaşımını hızlandırır. Cilde hapis olmuş sebumu ve ciltte birikmiş ölü hücreleri yumuşatıp ciltten uzaklaştırmayı kolaylaştırarak ciltte daha derin temizleme sağlar. Cilt temizleme masajında klasik masaj teknikleri kullanılır. Bu teknikler aşağıda kısaca anlatılmıştır.

 1.2. Masaj 1.2.1. Klasik Masaj Hareketleri ¬ Öfloraj: Deri tabakasına paralel olarak hafifçe yapılan sıvazlama hareketleridir. Sakinleştirmeyi ve gerilimi azaltmayı sağlar. Bu nedenle bu hareket türü masaj başlangıcında yapılır. Baskı arttığında üst damarlar uyarılır. ¬ Friksiyon: Küçük dairesel hareketlerle bastırarak ovmadır. Bağ dokusunun gevşemesine yardımcı olmasının yanında, kan dolaşımını arttırır ve erken kırışık oluşumuna karşı önleyici etki yapar. Ama bu işlem yapılırken cilt çok fazla itilmemelidir, yoksa bağ dokusuna zarar verilerek tam aksi bir sonuç elde edilebilir.

 ¬ Petrisaj: Bir çeşit yoğurma hareketidir. Cilt ve kaslar kaldırılır ve birbirine karşı itilir. Bu derinlemesine etki sayesinde madde alış verişi canlandırılır ve tonu düzeltilir. Çift çene, şişkin yanak ense ve omuzlarda yapılması yararlıdır. ¬ Perküsyon: Vurma hareketidir. Parmak uçları cilde dikey olarak tutulup hafif trampet çalma hareketleri yapılır, böylece cilt sinirleri uyarılır. ¬ Vibrasyon: Titreme etkisi oluşturan ani hareketlerdir. Kaslarda gevşemeyi sağlayarak ağrıyı azaltır ve sinir uçlarını uyararak dinlenmeyi çabuklaştırır. ¬ Presyon: Baskı hareketlerini içerir. Dolaşımı artırır ve dokuların beslenmesini çabuklaştırarak artık maddelerin uzaklaşmasını sağlayabilir.

 1.2.2. Masajın Genel Amaçları ¬ Kan dolaşımının hızlandırılması ile hücre ve dokulara daha çok kan gitmesi ¬ Madde alış veriş artıklarının (toksin) daha çabuk atılması cildin bağ dokusu Elastikiyetinin artırılması ya da devam ettirilmesi ¬ Cilt kaslarının gerilmesi ve kırışıkların önlenmesi-Sakinleştirme ve geriliminin azaltılması-Yağ bezlerinin uyarılması Masaj Uygulamasını Etkileyen Etkenler ¬ Yüz masaj çizgilerinin yönü ¬ Yüz kaslarının yönü ¬ İskelet yapısının durumu ¬ Uyarı (basınç) farklılıkları, ¬ Hareketin ritmi ve hızı ¬ Masajın süresi -¬

**MASAJIN ETKİ ETTİĞİ ALANLAR**

 Uygulanan masaj hareketleri kan dolaşımı, lenf dolaşımı, sinir sistemi, kemikler ve kaslar üzerine etki eder. Masaj tekniğinde ustalaşmak için cilt bakım uzmanı anatomi ve fizyoloji bilgisine ve çeşitli hareketlerde belirli ustalığa sahip olmak zorundadır. Başımızda bulunan kemikleri, kasları, Uygulanan masaj hareketleri kan dolaşımı, lenf dolaşımı, sinir sistemi, kemikler ve kaslar üzerine etki eder.

  Saçların hepsini bir havlu içinde toplamaya özen gösteriniz.

 Göğüs ve dekolte masajı

2.SAÇ VE SAÇLI DERİ ANALİZİ Saç rengi korteksteki pigment dağılımına bağlıdır.Pigmentler iki ana tip olarak sınıfllandırılan, yaklaşık 1 cm çapındaki melanin granülleri şeklinde dağılmışlardır. İlk melanin tipi eumelanindir. İndol türevi olup kahve-siyah renkli, çok karmaşık bir makromoleküler yapıya sahiptir. Bu tip melanin saçtaki keratinde bulunan tirozinden sentezlenir. İkinci tip melanin ise pheomelanindir. Karmaşık aromatik yapıda olup renkleri eumelaninden daha açıktır ve saça sarı-kırmızı renk vermektedir. Saçın son rengi, eumelanin ve pheomelanin oranına bağlıdır.

**2.1. Parlaklık** Saç, sağlıklı koşullarda saç gövdesinin etrafını saran yumuşak, amorf kutiküla sayesinde oldukça parlak gözükür. Bu yumuşak yüzey, ışığı düzenli bir şekilde yansıtır, bu saçılma ile karakteristik parlaklık sağlanır. Saç uzadığında fiziksel olarak zarar görür ve kutiküla pulları verimsizleşir veya dökülür. Bu durum, ışığın saçtan daha yüksek derecede yansımasına neden olur ve donuk bir görünümle sonuçlanır.

**2.2. Elektrostatik Özellikler** Kuru saç elektriği iyi iletmez, tarama gibi mekanik kuvvetlere maruz kaldığında saçın yüzeyinde elektrostatik yük oluşur.

 **2.3. Gerilebilme ve Esneklik Özellikleri** Saçın gerilebilme ve esneklik özelliği, baskı ve zorlama ile ilişkili olarak saçta meydana gelen deformasyon şeklinde açıklanır. Tek bir saç telinin esneklik özelliği, sabit oranda saçın gerilmesi ve kaydedilmesi ile ölçülür.

**2.4. Saçın Hacim Özellikleri** Tek bir saç telinin özellikleri ile karşılaştırıldığında, sübjektif koşullara bağlı olarak değişen saç kütlesinin özelliklerini ölçmek çok daha zordur. Bu nedenle saç hacminin ölçümü psikofiziksel veya psikometrik olmak üzere duyarlı yöntemlerle gerçekleştirilir. Saçın hacimsel özellikleri, saç bakım ürünlerinin son kullanıcısını da içine alan değerlendirme tiplerini yansıtır.

**3. SAÇLI DERİ TEMİZLEME MASAJI**

 Saçlı deri temizliği, saçtaki yağ, toz, boya ve sprey artıklarının uzaklaştırılması işlemidir. Saçın havalı ve güzel görünümünü sağlamak, parlaklık kazandırmak amacı ile uygulanır. Saçlı deriye uygulanan klasik masaj manipülasyonları baş derisini gevşetmek, kan dolaşımını hızlandırmak ve rahatlatmak amacı ile uygulanır. Saç bakımı temizleme ile başlar, saça uygulanan ilk yıkama çok az köpük oluşturarak yalnızca tozun ve kirin saçtan uzaklaştırılması için yapılır. Ana yıkamada ise yeterli köpük oluşturarak masaj uygulanıp derinlemesine temizlik sağlanır. Saçlı deriye ana yıkama aşamasında uyguladığınız masajı, kan dolaşımını hızlandırmak, müşterinizi rahatlatmak amacıyla yıkama haricinde de uygulayabilirsiniz.

s

+

**4**.**SAÇLARI YIKAMA VE AYIRMA**

Tanımı Saç ve saçlı deriye uygun saç yıkama ürünleri ile kirletici maddelerin ( kepek, toz, yağ v.b.)saç ve saçlı deriyi tahriş etmeden,itinalı bir şekilde saçtan arındırılmasıdır.

**Arkaya doğru yıkama** Günümüzde çoğunlukla arkaya doğru yıkama şekli kullanılmaktadır. Özellikle bayan kuaförlerinde kullanılan yıkama şeklidir.

• Avantajları o Müşteriye rahat bir oturma pozisyonu sağlar. o Uygulayıcıya yorulmadan çalışma olanağı sağlar. o Müşterinin yüzü aşağı akan sulardan korunur.

 • Dezavantajları o Özellikle boyalı saçların ense kısmının yıkanmasında zorluk çekilir.

**Öne doğru uygulama** Günümüzde çoğunlukla erkek kuaförlerinin tercih ettiği yıkama şeklidir.

• Avantajları o Arkaya doğru yıkamaya oranla enseyi daha iyi temizleme olanağı sağlar.

• Dezavantajları o Müşteri rahatsız oturma pozisyonundadır. o Uygulayıcı için de rahatsız edici bir pozisyondur. Öne doğru eğilmekten doğan sırt ağrılarına sebep olur. o Su kolaylıkla müşterinin yüzüne gelir.

Kuaförlük mesleği ,hem saçı yapılan açısından hem de ,bu mesleği icra edenler açısından önemli bir meslektir.Saç yıkama hem saç temizliği açısından ,masajda müşteri rahatlığı açısından ,baş derisindeki kan dolaşımını hızlandırması açısından büyük önem taşır.

**5.FÖN**

. Tanımı:

 Fön, su ve ısı yoluyla saçta kısa süreli biçim değişikliği anlamına gelir. Düz, kıvırcık, dalgalı her boyda ve çeşitli modellerde kesilmiş saçlara, fön makinesi ve fön fırçalarıyla hareketli, yumuşak ve natürel şekiller verilmesi işlemidir.

 Fön Çeşitleri :Temel olarak, üç çeşit fön tekniği vardır: ¬ Düz Fön ¬ Dalgalı Fön ¬ Düz- Karışık Fön

**DüzFön Tanımı** :Kıvırcık veya dalgalı olan her boydaki saçlara, fön makinesi ile birlikte fön fırçası kullanarak düzleştirilmesi işlemine denir .

**Dalgalı Fön Tanımı:**Saçı fırçaya sarıp uçlarda dalga oluşturacak şekildeki fön dalgalı föndür.

**Düz karışık fön tanımı:**Hemdüz hemde dalgalı çekilen föndür**.**

**Kırık Fön Tanımı:** Kırık **fön** modelleri genellikle saçların uçlarının **dalgalı** olduğu, üst kısımlarının da hacimlendirildiği saç modeline verilen isimdir. Kırık fönde saçlar dipten uca doğru **dalgalı** değildir, sadece saçların uç kısımları kırık **fön** fırçası ile dalgalandırılır.

 (KALFALIK)TEMEL BAKIM DERSİ ÇALIŞMA SORULARI Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

 1. Masajın genel amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?

 A) Kan dolaşımını hızlandırmak B) Vücuttaki toksinleri atmak C) Yağ bezlerini uyarmak D) Kemikleri yumuşatmak

 2. Masaj uygulamasına etkileyen etkenler aşağıdakilerden hangisi değildir?

 A) Yüz masaj çizgilerinin yönü B) Yüz kaslarını yönü C) Ten rengi D) Basınç farkı

3. Kanın işlevi aşağıdakilerden hangisi değildir? A) Dokulara O2 taşır. B) Dokulardan CO2 taşır. C) Hormonları taşır. D) Üre taşır.

 4. Lenf’in en önemli işlevi aşağıdakilerden hangisidir? A) Vücudu mikroplara karşı korur. B) O2 taşır. C) CO2 taşır. D) Yağ taşır.

5. Aşağıdakilerden hangisi yüz kemiklerinden değildir? A) Bir çift küçük burun kemiği B) Bir çift elmacık kemiği C) Bir çift üst çene kemiği D) Kalbur kemiği

6. Aşağıdakilerden hangisi başlıca yüz kasları içinde değildir? A) Kaş kasları B) Alın kası C) Kol kası D) Burun kası

 7. Masajın genel amacı aşağıdakilerden hangisi değildir? A) Kan dolaşımını hızlandırmak B) Vücuttaki toksinleri atmak C) Yağ bezlerini uyarmak D) Kemikleri yumuşatmak

 8. Kanın işlevi aşağıdakilerden hangisi değildir? A) Dokulara O2 taşır. B) Dokulardan CO2 taşır. C) Hormonları taşır. D) Üre taşır.

9. Aşağıdakilerden hangisi başlıca yüz kasları içinde değildir? A) Kaş kasları B) Alın kası C) Kol kası D) Burun kası

 10. Her gün neden duş alınmalıdır? A) Temiz olmak için B) Ter kokmamak için C) Sağlık için D) hepsi

11. Normal saçlar hangi sıklıkla yıkanmalıdır? A) Her gün B) Haftada en az iki C) Sabah ve akşam D) Ayda bir

 12. Yüz tıraşı hangi sıklıkla yapılmalıdır? A) Her gün sabah B) Haftada bir veya iki C) Sabah ve akşam D) Ayda bir

13. Cilt bakımının yararları nedir? A) Cildin rahat nefes alması için B) Cilt pürüzsüz görünür C) Cilt ve dolayısıyla kişi sağlıklı görünecektir D) hepsi

 14. Cildi sağlıklı tutmak için neler yapılmalıdır? A) Günde iki litre su içilmeli B) Aşırı güneşlenilmemeli C) Sigara içilmemeli D) hepsi

15. Eller hangi sıklıkla yıkanmalıdır? A) Yemeklerden önce ve sonra B) Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce C) Hasta ziyaretinden sonra D) hepsi

 16. Ayak tırnakları nasıl kesilmelidir? A) Düz kesilmeli B) Kenarları alınarak yuvarlatılmalı C) Farketmez D) Uçları sivri bırakılmalı

17. Ayakların iyi yıkanması ve kurulanması neden gereklidir? A) Kokmaması için B) Ayağın dinlenmesi için C) Mantar enfeksiyonlerınıönlemek içinD) Yukarıdakilerin hepsi

18. Dişler hangi sıklıkla fırçalanmalıdır? A) Yemeklerden önce ve sonra B) Sabah ve akşam yemekten sonra C) Diş hekimine giderken D) Yukarıdakilerin hepsi

 19. Diş hekimine ne zaman gidilmelidir? A) Altı ayda bir B) Her zaman C) Fark etmez D) Diş ağrıyınca

20. Şişli tarak aşağıdaki işlemlerden hangisine yarar? A) Saç kesme B) Saç ayırma C) Saçın dolaşığını açma D) Saçı toplama

21. Aşağıdaki araç gereçlerden hangisi saç ayırma işlemi için kullanılmaz? A) Şişli tarak B) Koruyucu örtü C) Saç mandalı D) Mizanpli bigudisi

22.Permanant işleminde saç kaç parçaya ayrılır? A) 9 parçaya B) 4 parçaya C) 3 parçaya D) Ayırım yapılmaz

 23.Saç ayırma uygulaması için aşağıdakilerden hangisinin öncelikle yapılmasıgereklidir? A)Saç dolaşığı açılmalıdır B) Saça masaj uygulanmalıdır C) Saça kesim yapılmalıdır. D) Saça bakım uygulaması yapılmalıdır

. 24. Aşağıdakilerden hangisi araç gereç hazırlamanın önemiyle ilgili değildir? A) Zaman kaybını önler ve çalışma kolaylığı salar. B) İşleme başlamadan önce hangi araç gereçleri kullanacağımızı tespit etmiş oluruz. C) Müşterimizi bekletmemiş oluruz. D) Sadece röfle-meç uygulamaları için önemlidir

25. Derinin tanımı aşağıdakilerden hangisidir? A) Vücudun dışını örten bir duyu organıdır B) Görme organıdır C) Epitelyum dokudur D) İşitme organıdır

26. Derinin katmanlarının sayısı aşağıdakilerden hangisidir? A) 2 B) 3 C) 5 D) 4 E) 1

 27. Epidermisin en alt katmanı aşağıdakilerden hangisidir? A) Lucidum B) Endokrin tabaka C) Bazal tabaka D) Dermis

 28. Aşağıdakilerden hangisi dermisin içinde bulunur? A) Pankreas B) Keratin C) Bazal membran D) Kolajen bağ dokusu

 29. Aşağıdakilerden hangisi deri ekidir? A) Epidermis B) Granulosum C) Detoles D) Kıl ve saç

30. Aşağıdakilerden hangisi dış etkene karşı korumadır? A) Detoksiyon B) Botoksiyon C) Isıyı düzenleme E) Biyolojik etkenlere karşı

 31. Aşağıdakilerden hangisi püstüldür? A) Cildin morarması B) Cildin kanaması C) Tümör oluşması D) İçinde iltihap toplanan üst derideki görünebilir kabarık bölge

32. Aşağıdakilerden hangisi impetiodur? A) Cildin kızarması B) Cildin iltihaplanması C) Derinin yüzeyine hızla yayılan bakteriyel bir enfeksiyondur. D) Derinin yüzeyindeki virüstür. 33. Aşağıdakilerden hangisi uçuktur? A) Üst deri altında bulunan bir virüsün sebep olduğu sürekli tekrarlanan biryaradır. B) Deriyi kabarcıkla kuşatan bir hastalık C) Derideki mantarımsı hastalık D) Püstüller oluşması

 34. Aşağıdakilerden hangisi komedondur? A) Kronik kabarcıklar B) Ciltteki Nodüller C) Sebum ya da keratin pulunun ciltte yağ folikülünün içini doldurması D) Folikülün terle dolması

 35. Aşağıdakilerden hangisi miliadır? A) Siyah noktalar B) Kırmızı noktalar C) Kahverengi lekeler D) Kıl köklerinin ağzında görülen keratin ve sebumun oluşturduğu küçük sert beyaz renkli kistler

36. Aşağıdakilerden hangisi bendir? A) Siğiller B) Alt deride bulunan melonositlere bağlı olarak hücre toplanması ile oluşur C) Nodüller D) Keratinlerin birleşmesi

37. Aşağıdakilerden hangisi lipit mantodur? A) Cildin asit koruyucusu B) Cildin tuz koruyucusu C) Cildin nem koruyucusu E) Asit manto ile birlikte bulunan koruyucu bir örtüdür.

 38. Aşağıdakilerden hangisi cilde renk veren maddedir? A) Melanosit B) Renk hücresi C) Yağ pigmentleri D) Melanin

 39. Aşağıdakilerden hangisi kuru cilttir? A) Epidermis ince ve pul pul olur B) T bölgesi yağlı C) Ne çok yağlı ne çok kuru D) Seburoik

 40. Aşağıdakilerden hangisi woodlambdır? A) Kırmızı ışınları olan bir cihaz B) Mor ışınları olan bir cihaz C) Beyaz ışınları olan bir cihaz D) Yeşil ışınları olan bir cihaz

41. Saçlı derinin tanımı aşağıdakilerden hangisidir? A) Koltuk altlarımızdaki deridir. B) Kol üzerinde bulunan deridir. C) Dermiste bulunur. E) İyi gelişmiş pigmentlerin oluşturduğu terminal kıllardan meydana gelenkafatasınıkaplayan bölgedir

. 42. Keratin aşağıdakilerden hangisidir? A) Proteinden oluşan ölü bir yapıdır. B) Sudan oluşan canlı bir yapıdır. C) Dermisde bulunan bir organeldir. D) Hipodermiste bulunur.

 43. Kepek aşağıdakilerden hangisidir? A) Corneumdaki hücrelerin az çalışmasından meydana gelir. B) Bazal hücrelerin normalden fazla çalışmasıdır. C) Troidlerin az çalışması. D) Spinozumdaki hücreler.

 44. Enfeksiyon hastalığı aşağıdakilerden hangisidir? A) Benler B) Vitiligo C) Alopesi D) Mantar

 45. Aşağıdakilerden alopesiareta aşağıdakilerden hangisidir? A) Saçın kaşınması B) Saçın bitlenmesi C) Saçlı deride keskin sınırlı saç kaybına neden olan saç foliküllerinden birotoimmün hastalığıdır. D) Saçsız deride saçın dökülmesi

 46. Anagen saç büyüme döngüsü aşağıdakilerden hangisidir? A) Aktif dönemi B) Durgun dönemi C) Değişim dönemi D) Dinlenme dönemi

 47. Saçın oluşumu aşağıdakilerden hangisidir? A) Hipodermisteki hücreler B) Dermisfibroblastlar C) Ter bezindeki hücreler D) Dermis ve üzerine yayılmış olan Epidermis hücreleridir.

48. Pul tabakası aşağıdakilerden hangisidir? A) Dermisin alt koruyucu tabakasıdır. B) Saçın dış koruyucu örtüsüdür. C) Saçın iç koruyucu örtüsüdür. D) Medullanın ortasıdır. E) Hipodermisin alt tabakasıdır.

 49. Saçın renk değişikliğine uğrayan tabaka aşağıdakilerden hangisidir? A) Kutikul B) Epidermis C) Lif tabakası D) Medulla E) Spinozum

50. Hidrojen bağları proteindeki komşusu hangi gruplar arasında yer alır? Aşağıdakilerden hangisidir? A) O + H B) H + O2 C) HN ve O D) –NH ve C = O

51. Tuz başlarının yapısını etkileyen aşağıdakilerden hangisidir? A) Asit ve alkali B) Karbon ve oksijen C) Asit ve karbon D) Alkali ve ozon

52. Saç kütlesinin özellikleri aşağıdakilerden hangisidir? A) Zayıf ve hacim birleşmesi B) Renk ve asit birleşmesi C) Esneklik ve güçsüzlük birleşmesi E) Yapısal kuvvet, sağlamlık, esneklik, sertlik ve hacim birleşme