

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΟΜΟΡΦΙΑ

Συνεχίζοντας τη βιωματική αφήγηση των επαγγελματιών είχαμε την χαρά να φιλοξενήσουμε στην τάξη μας την κ. Έφη Τζουβάρα, αισθητικό, η οποία μας έκανε αναφορά για την **ατομική υγιεινή** και την **αισθητική** του προσώπου.



Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και τη φροντίδα που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες **υγιεινές καθημερινές συνήθειες**.



Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με το συχνό και επιμελημένο πλύσιμο (λουτρό) το οποίο πρέπει να αποτελεί καθημερινή μας φροντίδα. Το καλύτερο πλύσιμο γίνεται με ζεστό ή χλιαρό νερό και με σαπούνι.



Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Γιατρός δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.



Κανόνες ατομικής υγιεινής

- τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- τακτικό πλύσιμο προσώπου
- καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λ.π
- χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- απολύμανση χτενών.



Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.



Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους

Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά ή τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.

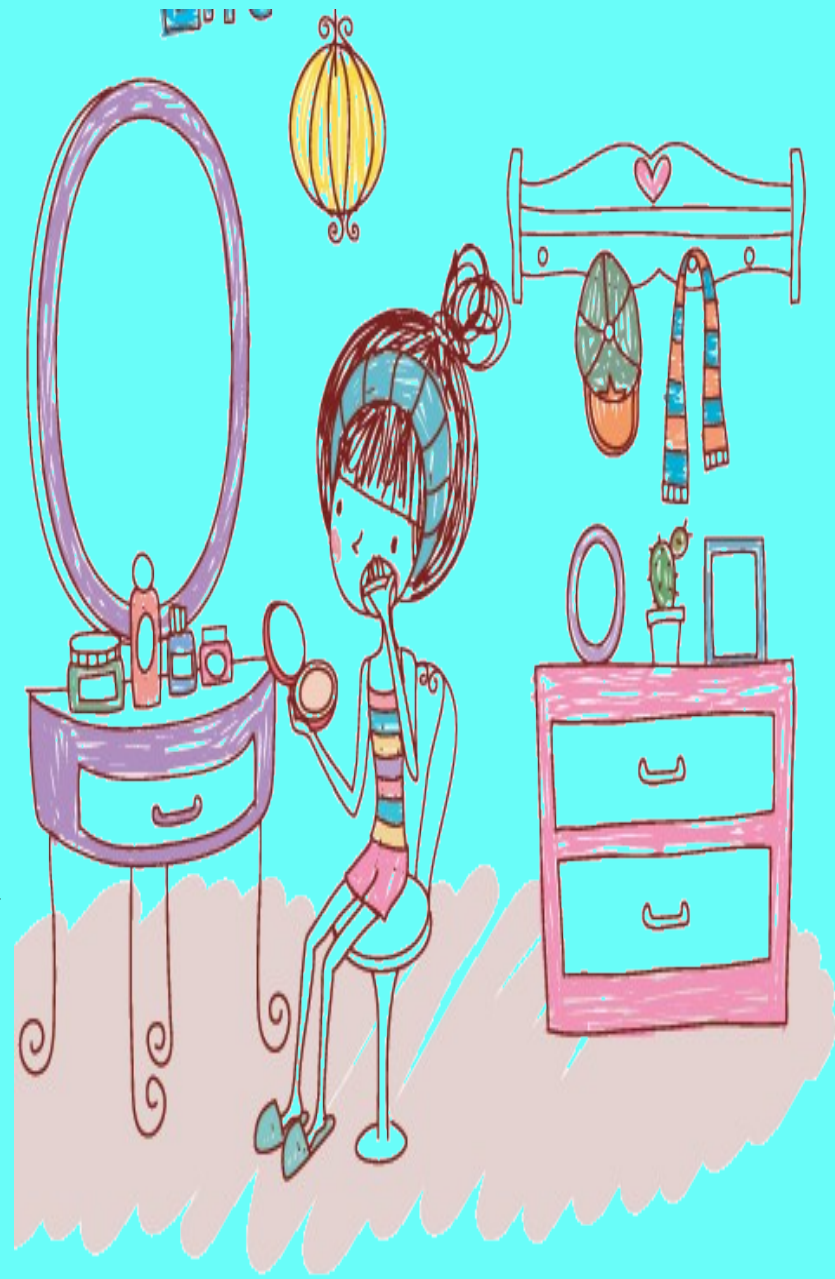


Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό

- διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης
- προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς
- ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο
- Ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου)



- Γενικός κανόνας: Δε χρησιμοποιούμε τα καλλυντικά της μαμάς, ούτε αντιγράφουμε το στυλ των περιοδικών, ή των αγαπημένων μας σταρ. Όχι επειδή θα μας κάνουν παρατήρηση στο σχολείο, αλλά -πολύ απλά- γιατί δε θα δείχνουμε όμορφες.
- Η ομορφιά είναι δικαίωμα κάθε ηλικίας. Ωστόσο, οι νεαρές κοπέλες, ανυπομονώντας να εισχωρήσουν ολοκληρωτικά στον κόσμο των γυναικών, αρνούνται να καταλάβουν ότι η υπερβολική επιτήδευση όχι μόνο δεν τις κολακεύει, αλλά μπορεί και να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση.



- Το παιδικό πρόσωπο είναι ευαίσθητο και απαλό. Βάζοντας καλλυντικά, η επιδερμίδα επιβαρύνεται, αφυδατώνεται και δεν λάμπει όσο το καθαρό πρόσωπο, το οποίο έτσι και αλλιώς διαθέτει ένα παιδί.
- Εάν θέλετε οπωσδήποτε να χρησιμοποιήσετε μακιγιάζ, τότε επιλέξτε ειδικά καλλυντικά για παιδικές επιδερμίδες, τα οποία δεν περιέχουν όλες εκείνες τις βαριές, για την ηλικία σας, ουσίες.
- Ιδιαίτερη προσοχή δώστε αυτή την περίοδο των Αποκριών στα παιδικά party μασκέ. Προμηθευτείτε φιλικά είδη μακιγιάζ και μπογιές για την παιδική επιδερμίδα.



Το μόνο καλλυντικό που δεν πρέπει να ξεχνάτε ποτέ σε αυτήν την ηλικία είναι το αντηλιακό!

Εάν από νεαρή ηλικία συνηθίσετε να φοράτε αντηλιακή κρέμα σε καθημερινή βάση, είναι βέβαιο ότι το δέρμα σας θα διατηρηθεί σε πολύ καλή κατάσταση ακόμα και μετά από πολλά, πολλά χρόνια. Το αντηλιακό είναι το μικρό μυστικό ομορφιάς που οι μεγαλύτερες γυναίκες εύχονται να είχαν ανακαλύψει από τη δική σας ηλικία.



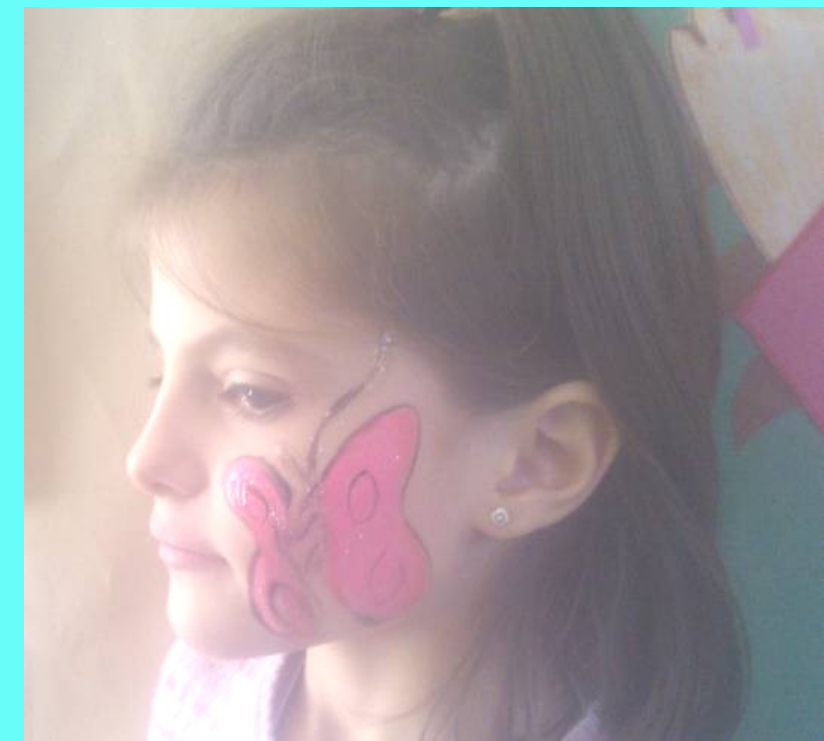
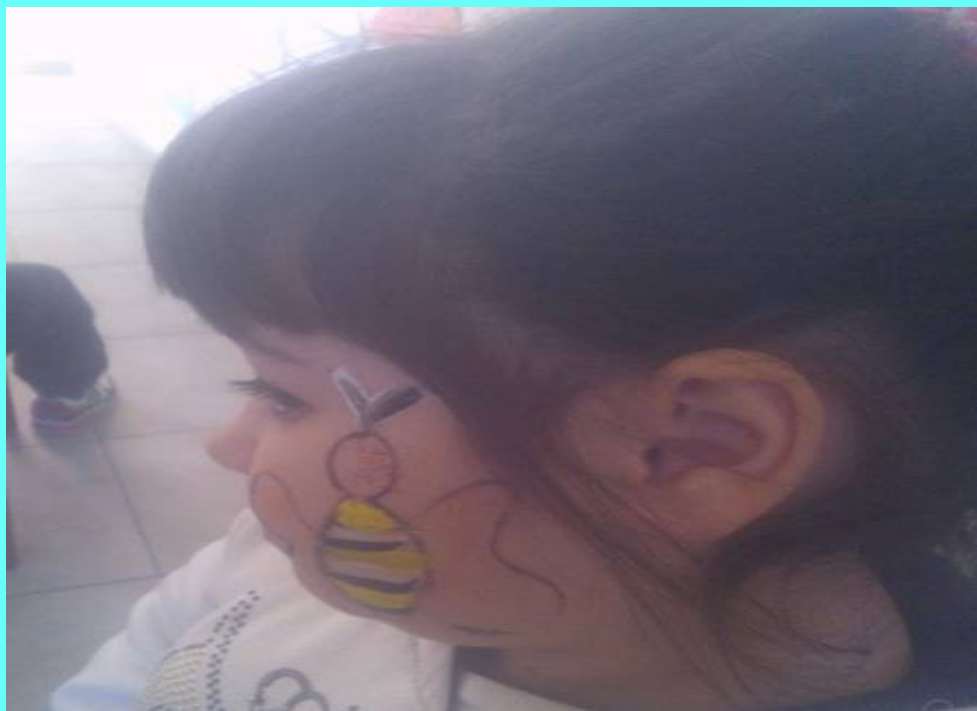
- Η γιορτή της **αποκριάς** δίνει ιδιαίτερη χαρά στα παιδιά γιατί ταυτίζονται με την αποκριάτικη στολή . Η επιτυχία της αποκριάτικης μεταμφίεσης στηρίζεται κατά πολύ στο μακιγιάζ . Ωστόσο , το παιδικό μακιγιάζ θα πρέπει να είναι όμορφο με χαρούμενα χρώματα, ανάλογα με την στολή αλλά και χωρίς υπερβολές.
- Συνήθως αυτές οι στολές είναι από μόνες τους «φορτωμένες» οπότε αρκεί ένα ραβδάκι, ένα καπέλο και έστω λίγο γκλίντερ στο πρόσωπο. Το πολύ μακιγιάζ ταλαιπωρεί τα παιδιά όσο το έχουν στο πρόσωπο αλλά και μετά προκειμένου να αφαιρεθεί.



- Το **face painting** ενθουσιάζει τα παιδιά, όμως κάποια συστατικά των βαφών μπορεί να προκαλέσουν από απλό ερεθισμό ως και αλλεργία στα παιδικά δέρματα.
- Ποτέ μην αφήσετε ένα παιδί να κοιμηθεί με το μακιγιάζ, αποφύγετε το πολύ έντονο τρίψιμο, απομακρύνετε κάθε ίχνος μπογιάς με υποαλλεργικό γαλάκτωμα ή λάδι και στο τέλος πάντα ξεπλύνετε με άφθονο νερό.



- Τα υλικά για το face painting, που έγινε στο τέλος, ήταν προσφορά της Δημοτικής κοινότητας του Μοσχοχωρίου.
- Το **face painting** επιμελήθηκε η κ. Έφη Τζουβάρα.







- Πηγές:
- <http://www.nutrikids.gr/> Παιδί και Διατροφή
- <http://ebooks.edu.gr/> Αγωγή Υγείας – Πρόληψη Ατυχημάτων/Ατομική υγιεινή
- **<http://www.biomatiko.gr/>** Καθαριότητα και Σωματική Υγιεινή
- Εικόνες Google