

Osnovna šola Hudinja

TEŽAVE S KOŽO PRI UČENCIH OŠ HUDINJA

Raziskovalna naloga



Avtorici:

Karin Cene Klakočer, 9.a

Tajda Kotošek, 9.a

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2013

Osnovna šola Hudinja

TEŽAVE S KOŽO PRI UČENCIH OŠ HUDINJA

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Karin Cene Klakočer, 9.a

Tajda Kotošek, 9.a

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2013

KAZALO

1. Povzetek	7
2. Uvod	8
2.1 Cilji naloge.....	8
2.2 Hipoteze	9
2.3 Metode dela	9
3. Teoretična izhodišča	10
3.1 Koža	10
3.2 Zgradba kože.....	10
3.2.1 Povrhnjica	10
3.2.2 Usnjica.....	11
3.2.3 Podkožje.....	11
3.3 Tipi kože	12
3.3.1 Normalna koža	12
3.3.2 Mastna koža	12
3.3.3. Suha koža	12
3.3.4. Mešana koža	12
3.4 Nega kože	13
3.4.1. Nega mastne kože.....	14
3.4.2 Nega suhe kože	14
3.4.3 Nega normalne in mešane kože.....	14
3.4.4 Nega najstniške kože	14
3.5 Težave s kožo obraza	16
3.5.1 Akne ali mozolji	16
3.5.2 Milije.....	16
3.5.3 Ogrci	16
3.6 Naravna kozmetika	17
4. Osrednji del.....	19
4.1 Mnenje kozmetičarke.....	19

4.2 Rezultati ankete.....	20
4.2.1 Spol in razred anketirancev.....	20
4.2.2 Ali imaš težave s kožo na obrazu?	22
4.2.3 Kakšne težave imaš?	24
4.2.4 Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na nastajanje mozoljev/ogrccev/milij?	25
4.2.5 Kako skrbiš za svojo kožo?.....	26
4.2.6 Kako izbereš izdelke za nego kože?	28
4.2.7 Ali si pri nakupu izdelkov pozoren/pozorna na to, ali so sestavine naravne in ali je izdelek testiran na živalih?.....	30
4.2.8 Ali si pripravljen/-a odšteti več denarja za kozmetične izdelke, da so le-ti naravni ali da niso testirani na živalih?.....	32
4.2.9 Ali si znaš sam/-a pripraviti kakšen preparat za nego kože?.....	33
4.3 Katera trditev po tvojem drži?	34
4.3.1 Ali mozolje prekrivaš z ličili?.....	35
4.3.2 Zakaj mozolje prekrivaš?	37
5. Diskusija in zaključek	39
6. Priloga.....	41
7. Viri	44
1.1 Knjižni viri.....	44
1.2 Internetni viri	44

KAZALO TABEL, GRAFOV IN SLIK

Tabele

Tabela 1	20
Tabela 2	21
Tabela 3	22
Tabela 4	24
Tabela 5	25
Tabela 6	26
Tabela 7	28
Tabela 8	30
Tabela 9	32
Tabela 10	33
Tabela 11	34
Tabela 12	35
Tabela 13	36
Tabela 14	37
Tabela 15	38

Grafi

Graf 1	20
Graf 2	21
Graf 3	22
Graf 3a	23
Graf 3b	23
Graf 4	24
Graf 5	25
Graf 6	27
Graf 7	29
Graf 8	30
Graf 9	32
Graf 10	33

Graf 11	34
Graf 12	35
Graf 13	36
Graf 14	37
Graf 15	38

Slike

Slika 1	11
Slika 2	15
Slika 3	18

1. Povzetek

V najini raziskovalni nalogi sva želeli ugotoviti, koliko učencev v šoli ima težave s kožo ter pri katerem spolu težave prevladujejo. Ugotovili sva, da obstaja več vrst težav s kožo. Zanimalo naju je, katere prevladujejo med našimi učenci ter kaj je po njihovem mnenju vzrok zanje. Želeli sva izvedeti, kako učenci skrbijo za svojo kožo in kako izberejo ustrezne kozmetične izdelke. Ker težave s kožo vplivajo na samopodobo posameznika, naju je zanimalo tudi to, kako se učenci počutijo zaradi svojih težav. Ker je v zadnjem času vedno bolj priljubljeno vse, kar je naravno, sva se posvetili tudi naravni kozmetiki.

Učencem sva razdelili anketne vprašalnike, s katerimi sva potrdili oziroma ovrgli najine hipoteze, obiskali pa sva tudi kozmetični salon.

Ugotovili sva, da se težave s kožo pojavljajo pri manj kot polovici učencev, prevladujejo pa dekleta. Najpogosteje se učenci spopadajo z aknami oziroma mozolji, za svoje težave pa krivijo hormonske spremembe. Za kožo večinoma skrbijo ter se za nasvet pri nakupu kozmetike obrnejo na farmacevte. Na sestavine kozmetike niso pozorni. Kozmetiko si redko pripravljajo sami doma, čeprav menijo, da je takšna boljša od kupljene. Dekleta si mozolje pogosteje prekrivajo z ličili, saj ne želijo, da mozolje kdo vidi.

2. Uvod

Kot vsak mladostnik najinih let sva se tudi midve začeli spraševati, zakaj imava toliko mozoljev in kako se jih znebiti. V šoli sva opazili veliko učencev s podobnimi težavami. Zdelo se nama je, da imajo nekateri resne težave, drugi pa bi si morda morali vzeti le nekoliko več časa za pravilno nego. Pomislili sva tudi na to, da si morda nekateri kože sploh ne negujejo. Odločili sva se, da bova ta vprašanja podrobneje raziskali.

Hude težave s kožo lahko mladostnike zaznamujejo, saj se ravno v tem obdobju najbolj obremenjujemo s svojim videzom. Zanimalo naju je, kako se zaradi težav s kožo učenci počutijo in kaj vse poskušajo, da bi se teh težav znebili. Upava, da bo najina raziskava vsaj malo pomagala ostalim učencem v šoli v boju s to nadlogo.

2.1 Cilji naloge

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti:

- a) koliko učencev na predmetni stopnji ima težave s kožo
- b) ali so težave pogostejše pri dekletih ali fantih
- c) kakšne težave s kožo imajo učenci in kaj jih po njihovem mnenju povzroča
- d) kako učenci skrbijo za svojo kožo in kako izberejo ustrezne negovalne izdelke
- e) ali so pri nakupu kozmetičnih izdelkov pozorni na sestavine in testiranje na živalih
- f) kaj menijo o doma pripravljeni kozmetiki in ali si jo kdaj tudi pripravijo
- g) kako se počutijo zaradi težav s kožo
- h) ali želijo svoje težave prikriti

2.2 Hipoteze

Postavili sva naslednje hipoteze:

1. Več kot polovica učencev od 6. do 9. razreda ima težave s kožo.
2. Dekleta imajo manj težav s kožo kot fantje.
3. Najpogostejša težava pri učencih so akne oz. mozolji.
4. Na izbiro izdelkov za nego kože najbolj vplivajo reklame.
5. Učenci pri izbiri kozmetičnih izdelkov niso pozorni na sestavine in na to, ali je izdelek testiran na živalih.
6. Več kot polovica anketiranih učencev ne uporablja doma narejenih preparatov za nego kože.
7. Mozolje z ličili prekriva več deklet kot fantov, saj se z mozolji počutijo neprivlačne.

2.3 Metode dela

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva najprej poiskali ustrezno literaturo. Pomagali sva si s knjigami ter internetom. Med obiskom kozmetičnega salona pa sva za mnenje povprašali tudi kozmetičarko.

Podatke za praktični del naloge sva pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketirali sva 204 učence od 6. do 9. razreda, in sicer 48 učencev 9. razreda, 56 učencev 8. razreda, 56 učencev 7. razreda in 44 učencev 6. razreda.

3. Teoretična izhodišča

3.1 Koža

Koža predstavlja 20% človekove teže in je tako največji organ našega telesa. Ima številne naloge: uravnava telesno toploto tako, da vzdržuje stalno telesno temperaturo 36,6 stopinj Celzija, varuje nas pred pritiski, udarci, drgnjenjem in številnimi povzročitelji bolezni, oddaja vlago in s tem omogoča hlajenje. Ker koža tudi diha, lahko odrasel človek na dan odda od 500 do 700 kubičnih centimetrov tekočine. Tako koža omogoča telesu neposredno izločanje nečistoč.¹

Koža na obrazu je še posebej izpostavljena škodljivim vplivom iz okolja in je najbolj na očeh, zato je pravilna nega zelo pomembna.

3.2 Zgradba kože

Koža je sestavljena iz treh plasti:

- povrhnjica (epidermis)
- usnjica (corium)
- podkožje (subcutis)

3.2.1 Povrhnjica

Povrhnjica ali pokožnica je 1,3 milimetra debela zgornja plast kože. Sestavljena je iz približno sedmih plasti odmrlih celic (poroženela plast). V najnižji plasti povrhnjice stalno nastajajo nove celice (zarodna plast). Odmrle celice odpadajo med gibanjem in pri čiščenju. V približno 28 dneh poroženelo plast izpodrinejo nove celice. V tem delu kože ni žil niti živčnih končičev, imamo pa rjava barvna zrnca (pigmenti) ter rjavo barvilo (melanin). Povrhnjica varuje telo pred povzročitelji bolezni, uravnava izhlapevanje vode ter varuje spodnje plasti kože.²

¹ Lange – Ernst, M. E. Lepota in naravna kozmetika: Program blage nege za kožo in lase s številnimi napotki in recepti, ki jih lahko pripravimo sami. Ljubljana: Založba Mladinska Knjiga, 1992, str. 13 - 14

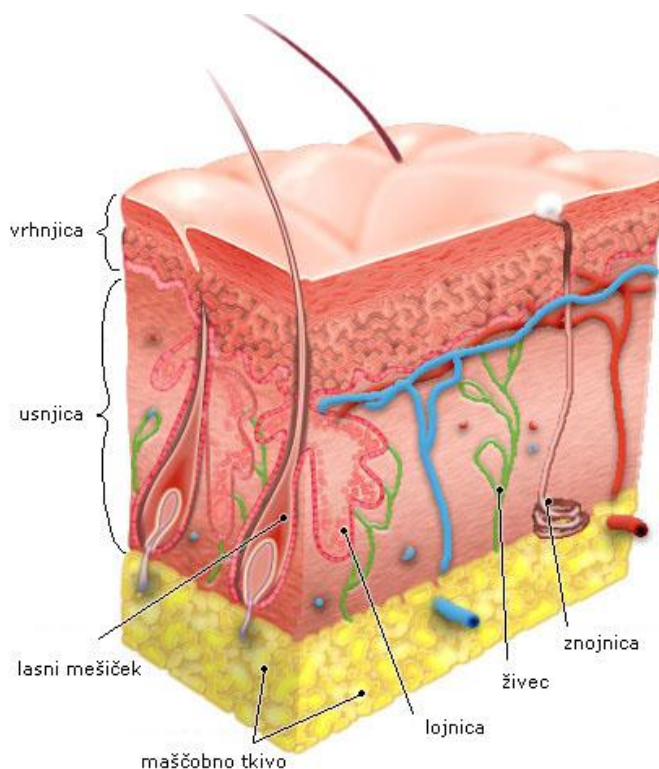
² Hagman, Ana. Kozmetika: Teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998, str. 25 - 27

3.2.2 Usnjica

Leži pod povrhnjico in se nenehno obnavlja. Je zelo dejavna plast. Opravlja številne naloge. Skrbi za zaznavanje, uravnavanje temperature ter izločanje snovi. Sestavljena je iz kolagenskega tkiva ter elastina in retikulina, ki dajeta koži prožnost in čvrstost. Od njene kakovosti sta odvisna videz in staranje kože. V usnjici ležijo žleze znojnice, lojnice ter lasne korenine.

3.2.3 Podkožje

Podkožje je plast veznega maščobnega tkiva, ki ločuje kožo od mišičnega tkiva. Tu so krvne in limfne žile, živčni končiči in maščobne celice. Ta plast preprečuje izgubo toplote, vsebuje pa tudi veliko vode.³



Slika 1: Zgradba kože

Vir: Internet

<http://www.planet-lepote.com/obnavljanje-koze-ter-vpliv-hidroksi-kislin-1-del>

³ Hagman, Ana. Kozmetika: Teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998, str. 25 - 27

3.3 Tipi kože

3.3.1 Normalna koža

Lojnice in znojnice delujejo uravnovešeno. Na otip je čvrsta, gladka in prožna, se hitro sveti, v njej so fine pore. Je rožnate barve, brez pik ali lis. Normalno kožo imajo večinoma le mladi ljudje.

3.3.2 Mastna koža

Lojnice in znojnice delujejo pretirano. Koža ima masten sijaj in v večini primerov ni dovolj prekrvavljena. Nagnjena je k nečistočam (mozolji, akne, razna vnetja). Ta tip kože se stara počasneje kot drugi, saj loj zadržuje vlago.

3.3.3. Suha koža

Lojnice in znojnice ne delujejo zadovoljivo. Koža se ne sveti in je preveč občutljiva. Videti je pusta, na njej so opazne plitve gubice. Pri nas je to najpogostejši tip kože. Med 35. in 40. letom ima suho kožo večji del prebivalstva.

3.3.4 Mešana koža

Na nekaterih mestih je suha, drugje spet mastna. V večini primerov je koža mastna na nosu, bradi in čelu, drugje pa je suha.

Merila za ocenjevanje tipa kože so vsebnost vlage in maščobe, stopnja poroženosti, stanje por, prekrvavitveni status, napetostno stanje, debelina povrhnjice, usnjice in podkožnega celičnega tkiva, občutljivost in razdraženost. Ali je koža normalna, mastna ali suha, so njene pore velike ali majhne, je občutljiva in tanka ali robustna in manj občutljiva, je vedno odvisno od podedovanih lastnosti.⁴

Obstaja preprost način, da sami določimo svoj tip kože. Z obraza najprej odstranimo vsa ličila, nato obraz umijemo in osušimo. Počakamo 30 minut in na obraz položimo papirnato brisačo. Brisačo pritisnemo na obraz in počakamo eno minuto. Nato brisačo odstranimo in si jo ogledamo na svetlobi. Če imamo normalno kožo, se po vsej brisači pojavijo komaj opazni mastni sledovi. Pri suhi koži sledov ni. Če so po vsej brisači dobro vidni mastni madeži, imamo mastno kožo.

⁴ Lange – Ernst, M. E. Lepota in naravna kozmetika: Program blage nege za kožo in lase s številnimi napotki in recepti, ki jih lahko pripravimo sami. Ljubljana: Založba Mladinska Knjiga, 1992, str. 20 - 22

Mastne lise le na tistih delih brisače, ki so se dotikali čela, nosu in okolice ust pa pomenijo, da imamo mešano kožo.⁵

3.4 Nega kože

Kožo na obrazu je potrebno redno negovati. Pri negi kože je najpomembnejše čiščenje, ki mora biti temeljito in hkrati nežno. S kože moramo odstraniti vsa ličila, nečistoče, bakterije in odmrle celice. Osnova vsakega čiščenja kože je voda. Poleg vode uporabljamo še različna čistilna sredstva, ki morajo biti čim bolj blaga. Uporabimo lahko čistilno kremo (še posebej je primerna za odstranjevanje ličil), čistilno olje, čistilno mleko, čistilni gel ali peno ter čistilne robčke. Za čiščenje suhe kože sta primerna čistilna krema in čistilno olje. Čistilno mleko uporabljamo pri suhi in normalni koži, pri mešani in mastni koži pa so bolj primerni čistilni geli in pene. Čistilni robčki so primerni predvsem za odstranjevanje ličil. Uporaba mila za nego obraza ni najbolj priporočljiva.

Čiščenju sledi osvežitev kože. Za osvežitev lahko uporabljamo različne tonike, ki hkrati tudi zapirajo pore. Tonik izberemo glede na svoj tip kože.

Na koncu je potrebno kožo še nahraniti z ustrezno kremo. Izbira kreme je odvisna od potreb naše kože. Dnevna krema mora kožo vlažiti, vsebovati pa mora tudi UV-zaščito. Nočne kreme so namenjene regeneraciji kože. Primerne so predvsem za kožo, ki sama proizvaja premalo maščob (suha koža, koža pozimi ali po bolezni).⁶

K negi kože sodi tudi uporaba pilingov in čistilnih mask. Piling vsebuje drobna zrnca, ki omogočajo preprosto in učinkovito čiščenje povrhnjice. Spodbujajo regeneracijo kože in njeno prekrvavitev.

Čistilne maske kožo čistijo in negujejo. Uporabljamo jih za odstranjevanje odmrlih celic ter nečistoč. Maske izbiramo glede na tip in stanje kože. Za suho kožo so primerne maske, ki kožo vlažijo, hranijo in pomirjajo. Za mastno kožo pa so primerne maske, ki krčijo pore in absorbirajo odvečno maščobo s povrhnjice.

⁵ Cousin, Jean Pierre. Lepa polt: Preprosti recepti za učinkovite obrazne maske. Ljubljana: Vale Novak, 2002, str. 12

⁶ Cousin, Jean Pierre. Lepa polt: Preprosti recepti za učinkovite obrazne maske. Ljubljana: Vale Novak, 2002, str. 12 - 13

Pilingi in maske se uporabljajo enkrat do dvakrat tedensko.⁷

Nego je potrebno prilagoditi tipu naše kože.

3.4.1. Nega mastne kože

Pri mastni koži je najpomembnejši del nege čiščenje, ki ga izvajamo zjutraj in zvečer. Nato na kožo naneseemo vlažilno kremo za mastno kožo. Enkrat ali dvakrat tedensko naredimo še blagi piling. Če želimo odpraviti masten lesk kože, si lahko pomagamo z obraznimi maskami, losjoni ter pudrom.

3.4.2 Nega suhe kože

Suha koža je nežna. Potrebuje skrbno, redno nego, vendar pri uporabi kozmetičnih preparatov ne smemo pretiravati. Zvečer kožo očistimo z blagim čistilnim mlekom, nato obraz speremo z vodo ali ga osvežimo s tonikom, ki ne sme vsebovati alkohola. Na obraz naneseemo nočno kremo, ki je bogata z maščobami in vlažilnimi snovmi. Zjutraj lahko kožo umijemo le z vodo ter jo namažemo z dnevno kremo.

3.4.3 Nega normalne in mešane kože

Zvečer si obraz očistimo s čistilnim mlekom, kremo za umivanje ali čistilnim gelom in veliko mlačne vode. Zjutraj zadostuje le voda. Pri mešani koži je potrebno mastna mesta obrisati še s tonikom. Obraz namažemo z vlažilno dnevno kremo za normalno in mešano kožo. Če so nos, čelo ali brada nekoliko mastnejši, lahko te predele pri nanosu kreme izpustimo.⁸

3.4.4 Nega najstniške kože

Pomembno je, da z nego kože začnemo dovolj zgodaj in ne šele takrat, ko nastopijo težave oziroma, ko s svojo kožo nismo zadovoljni. Zmotno je prepričanje, da je najstniška koža mastna in da je zato treba uporabljati kozmetične izdelke, ki bodo kožo osušili. Takšni izdelki pogosto vsebujejo alkohol, ki kožo na videz izsuši, ta pa se proti temu brani s tem, da lojnice proizvajajo še več maščobe. Tudi najstniška koža, čeprav je mastna, potrebuje vlago.

Pomembno je, da najstniki kožo vsakodnevno temeljito očistijo s čistilnim mlekom in jo osvežijo s tonikom, ki naj ne vsebuje alkohola. Mila izsušijo kožo, zato niso primerna. Namesto čistilnega mleka lahko za čiščenje uporabljajo gel ali peno za umivanje obraza. Poleg obraza je potrebno

⁷ http://www.licenje.com/nasveti_ciscenje_obraza.html (18. 2. 2013)

⁸ Felix, Karin. Lepota in zdravje. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1991, str. 15 - 29

očistiti tudi vrat. Čiščenje ni namenjeno samo odstranjevanju ličil, ampak tudi drugih nečistoč, ki se čez dan naberejo na obrazu. Ker je najstniška koža občutljiva, morajo biti vsa čistilna sredstva blaga. Katero kremo naj uporablja najstnik, je odvisno od vrste kože. Vsekakor naj bo vlažilna in letom primerna. Za prekrivanje nepravilnost sta primerna korektor ali puder v stiku, vendar samo na mestih, ki jih želi prekriti. Ličila naj bodo vedno kakovostna. Enkrat na teden je priporočljiva uporaba maske ali pilinga.⁹



Slika 2: Nega kože

Vir: Internet

<http://www.bodieko.si/3-koraki-za-prebujanje-koze>

⁹ <http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/348/Najstni%C5%A1ka-ko%C5%BEa> (19.11.2012)

3.5 Težave s kožo obraza

3.5.1 Akne ali mozolji

Akne ali mozolji so zelo pogosto kožno obolenje. Najpogosteje prizadene mladostnike. Zaradi delovanja hormonov pride v puberteti do povečanega izločanja loja iz lojnic v koži. Loj se skozi izvodilo izloča na površino kože. Če je izločanje prekomerno, se izvodilo zamaši.¹⁰ Nastanejo komedoni oziroma ogrci. Če pride do vnetja, pa nastanejo rdeče bunkice z gnojnimi mehurčki.¹¹ Če pride do vnetja v globljih plasteh kože, nastanejo hude oblike aken. Stanje aken se lahko poslabša zaradi nepravilne prehrane, stresa, nekaterih zdravil in drugih dejavnikov (npr. sintetičnih ali volnenih oblačil). Zdravljenje je odvisno od vrste aken. Pri blažjih oblikah je dovolj le pogosto čiščenje kože ter uporaba nemastnih krem. Pri hujših oblikah pa je potrebna uporaba zdravil. Zdravljenje je dolgotrajno.

3.5.2 Milije

Milije so bele izboklinice na koži. Nastanejo zaradi loja, ki zastane tik pod kožo. Loj ostane bel, ker nima stika z zrakom. Njihovo stanje se lahko poslabša pri uporabi premastnih krem za obraz. Za njihovo odstranjevanje je potreben obisk kozmetičarke, ki milije predre s sterilno iglo. Če jih stiskamo sami, lahko na obrazu ostanejo brazgotine.

3.5.3 Ogrci

Ogrci so zamašene lojnice. Nastanejo zaradi loja, ki zastane v porah. Tam se posuši in strdi. Zaradi oksidacije postane črn.¹² V boju z ogrci je pomembno redno čiščenje, pomagamo si lahko tudi s pilingi in posebnimi obliži. Stiskanje ni priporočljivo, saj lahko na obrazu ostanejo brazgotine.¹³

¹⁰ <http://www.bolezen.si/bolezni/kozne-bolezni/1310-akne-mozolji> (15. 2. 2013)

¹¹ <http://www2.arnes.si/~opoljanelj/projekti/puberteta/mozolji.htm> (15. 2.2013)

¹² Hagman, Ana. Kozmetika: Teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998, str. 35

¹³ <http://med.over.net/forum5/read.php?22,1124468> (12. 1. 2013)

3.6 Naravna kozmetika

Dandanes je povpraševanje po čimbolj naravnem večje kot kdajkoli prej. Ljudje so naravo začeli povezovati neposredno z zdravjem, zato si želijo tudi čimbolj naravne kozmetike.¹⁴ Pod pojmom »naravna kozmetika« si predstavljamo kozmetiko brez sestavin živalskega izvora in popolnoma brez sintetičnih primesi. Vendar se je izkazalo, da ni lahko najti proizvodov, ki bi vsaj na pol ustrezali tem kriterijem. Še skoraj težje vprašanje pa je, če so ti izdelki res boljši za kožo od kemijske kozmetike.¹⁵

Na področju naravne kozmetike obstajajo številne nejasnosti. Noben potrošnik ne more sam preveriti, koliko čiste narave je v izbranem izdelku za nego kože, zato mu ne preostane drugega, kot da zaupa proizvajalcu. Kljub temu da pričakujemo, da izdelek ne vsebuje konzervansov, se jim ni mogoče popolnoma izogniti, če želimo, da je izdelek obstojen.

Če se želimo izogniti vprašanju o izvoru sestavin, konzervansih in drugih dodatkih, si kozmetiko lahko pripravimo sami doma. Obstajajo številne knjige z nasveti in recepti. Vendar pa tudi tukaj ne gre vse gladko. Takšna kozmetika je hitro pokvarljiva, previdni pa moramo biti tudi glede higiene pri pripravi. Če smo nepazljivi, lahko v izdelek vdrejo nevarni mikroorganizmi, kot so spore in plesni. Plesen postane vidna šele čez čas, tako da se lahko zgodi, da kar nekaj časa uporabljamo pokvarjen, zdravju škodljiv izdelek.¹⁶

Nekateri strokovnjaki menijo, da ni današnja kemijska kozmetika nič manj naravna od naravne kozmetike in da jo pogosto koža tudi bolje prenaša, saj je sintetične sestavine lažje zelo natančno preračunati. Res pa je, da pogosto dodajajo tudi sestavine, ki naši koži ne koristijo, ampak samo izboljšajo izgled izdelka in njegovo obstojnost.¹⁷

Z naravno kozmetiko je tesno povezan tudi boj proti testiranju kozmetičnih izdelkov na živalih. Tudi na tem področju je še veliko nejasnosti. Nemogoče je 100% trditi, da nek izdelek ni bil testiran na živalih. Če podjetja svojih izdelkov danes ne testirajo več na živalih, pa pogosto uporabljajo sestavine, ki so bile v preteklosti testirane na živalih. Žal certifikati, da izdelek ni bil testiran na živalih, ne obstajajo. Obstajajo pa logotipi, ki se pojavljajo na izdelkih, ki bi naj bili zagotovilo, da končni izdelek ali/in sestavine niso bili testirani na živalih. Trenutno je najbolj

¹⁴ Lange – Ernst, M. E. Lepota in naravna kozmetika: Program blage nege za kožo in lase s številnimi napotki in recepti, ki jih lahko pripravimo sami. Ljubljana: Založba Mladinska Knjiga, 1992, str. 7 - 8

¹⁵ Felix, Karin. Lepota in zdravje. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1991, str. 105 - 108

¹⁶ Hagman, Ana. Kozmetika: Teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998, str. 35

¹⁷ <http://med.over.net/forum5/read.php?22,1124468> (12. 1. 2013)

zanesljiv znak znak zajčka (Leaping Bunny). Obstajajo pa certifikati, da je kozmetika oz. del njenih sestavin pridelan organsko in ponavadi to hkrati pomeni, da ta izdelek ni bil testiran na živalih, saj gre oboje z roko v roki. Certifikati naravne kozmetike so: BDIH, Soil Association, OFC, Ecocert, Vegan. V pomoč pri nakupu kozmetike, ki ni bila testirana na živalih pa nam je lahko tudi t.i. beli seznam, na katerem so navedeni proizvajalci, ki svojih izdelkov ne testirajo na živalih.¹⁸



Slika 3: Certifikati naravne kozmetike in logotipi netestiranja na živalih

Vir: Internet

http://www.ekoslovenija.si/EKO_SLOVENIJA,,telo_in_dusa/kozmetika&showNews=NEWSUDCPTH5162011142831&cPage=22

¹⁸ <http://www.bonzur.si/moda-lepota/kozmetika-ki-ni-testirana-na-zivalih/> (18.2.2013)

4. Osrednji del

4.1 Mnenje kozmetičarke

Ker ena od naju redno obiskuje kozmetičarko, sva dobili idejo, da bi jo ob naslednjem obisku lahko povprašala o tem, kakšne težave imajo mladi s kožo ter kaj jim svetuje.

31. januarja 2013 je obiskala Lepotni studio Sodín na Hudinji. Povedali so, da so najpogostejša težava pri osnovnošolcih akne, ter da je zelo pomembna redna in pravilna nega. Pomembno je, da mladostniki izberejo ustrezen preparat za svoj tip kože. S samo uporabo pa vidijo, če jim izdelek ustreza ali ne. Preparati ne smejo biti preveč agresivni, zelo pomembno pa je tudi, da si učenci temeljito odstranijo vsa ličila z obraza, saj se v nasprotnem primeru težave samo poslabšajo.

Odločitev o tem, ali bodo uporabljali preparate, ki so iz naravnih sestavin in ki niso testirani na živalih, prepuščajo posamezniku. Sami pa ne podpirajo testiranja na živalih. Po njihovih besedah se pubertetniki (med 12. in 17. letom) pogosto odločajo za obisk kozmetičarke, tako zaradi nege kot zaradi svetovanja glede uporabe ustreznih preparatov.

4.2 Rezultati ankete

Anketirali sva 204 učence (99 fantov in 105 deklet) od 6. do 9. razreda, od tega 48 učencev 9. razreda, 56 učencev 8. razreda, 56 učencev 7. razreda in 44 učencev 6. razreda.

4.2.1 Spol in razred anketirancev

Tabela 1 prikazuje spol anketirancev.

Fantje	Dekleta
99	105

Graf 1 prikazuje spol anketirancev v odstotkih.

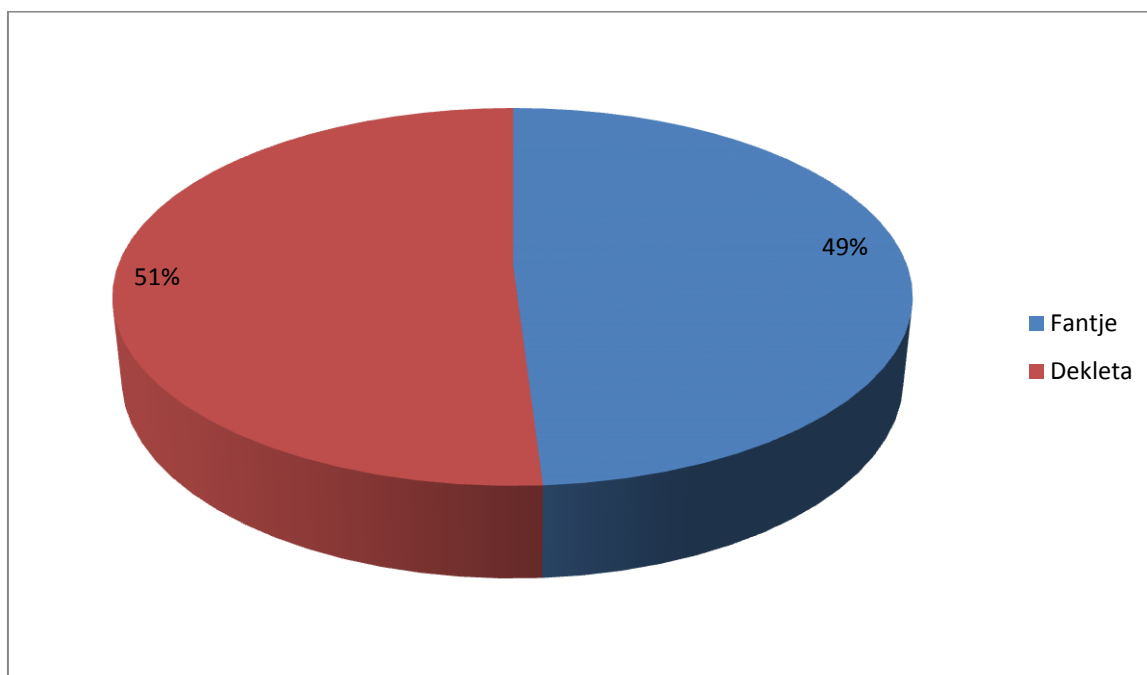
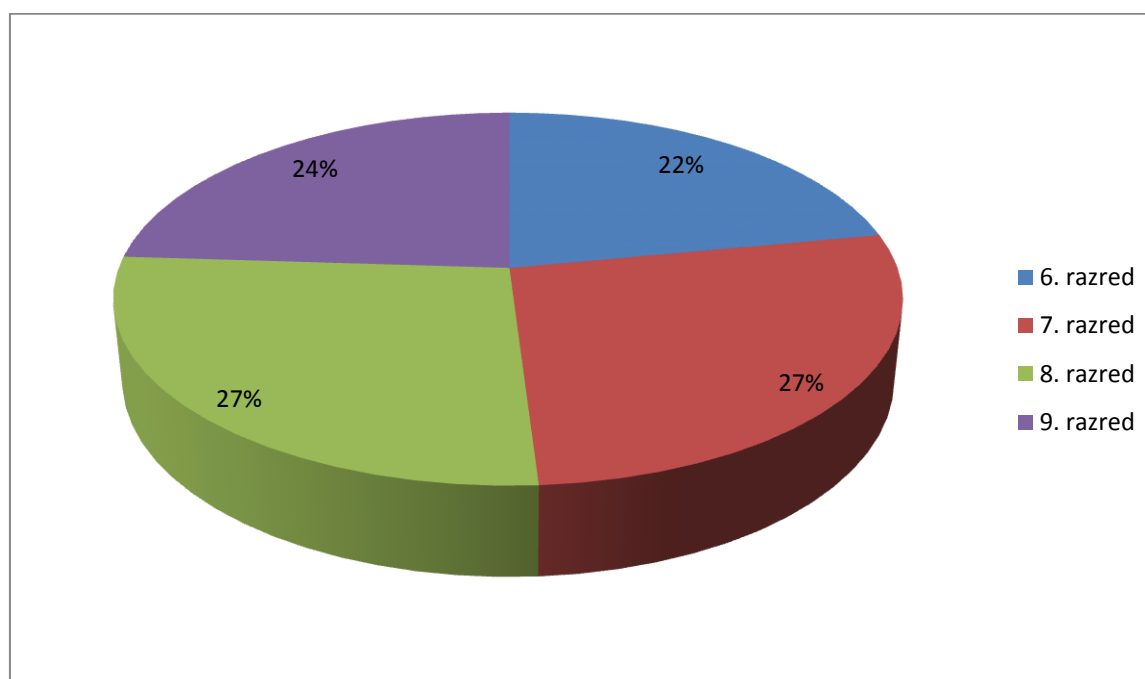


Tabela 2 prikazuje število anketirancev po razredih.

Razred	Število anketirancev
6. razred	44
7. razred	56
8. razred	56
9. razred	48

Graf 2 prikazuje odstotek anketirancev po razredih.



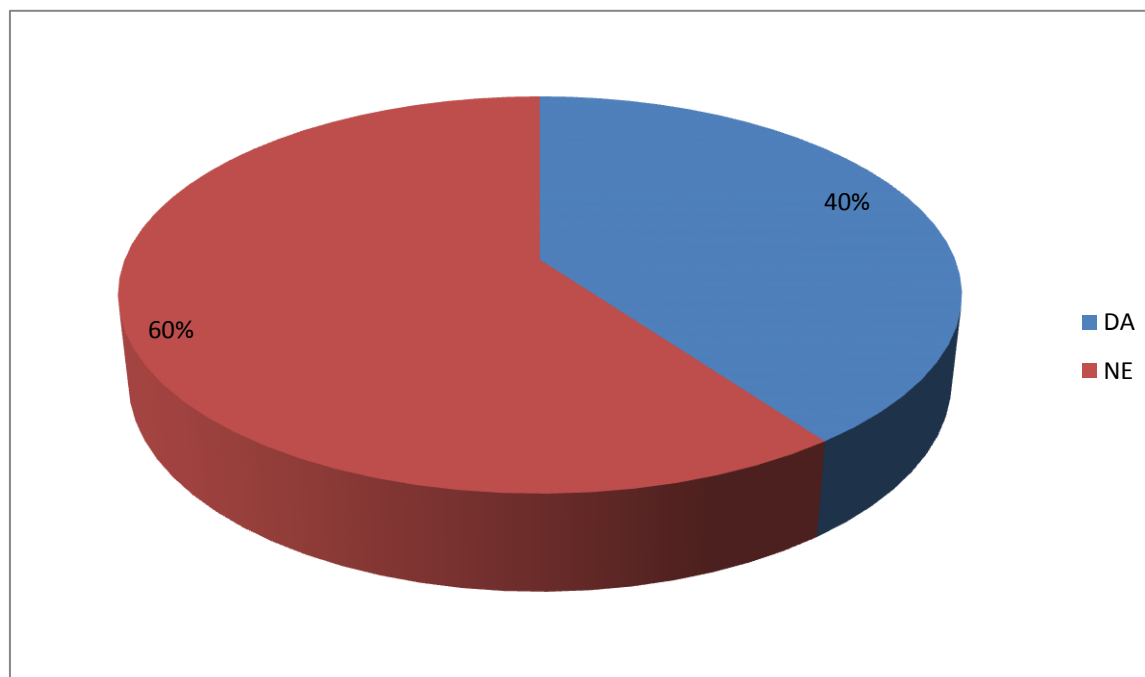
Rezultati: Kot lahko vidimo, sva anketirali približno enako število fantov in deklet. Število učencev iz šestega in devetega razreda je nekoliko manjše kot število učencev iz sedmega in osmega razreda. Razlog je v tem, da sta generaciji sedmih in osmih razredov številčnejši.

4.2.2 Ali imaš težave s kožo na obrazu?

Tabela 3 prikazuje skupno število učencev, ki imajo težave s kožo na obrazu, ter razlike med spoloma.

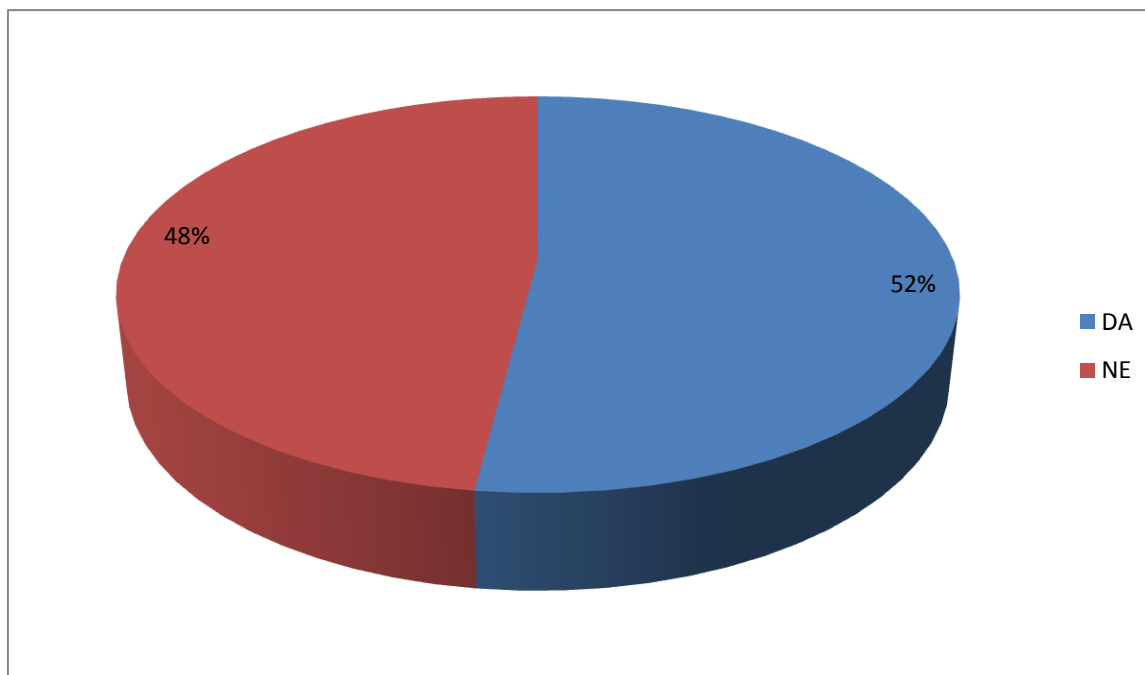
	DA	NE
Fantje	26	73
Dekleta	55	50
Skupaj	81	123

Graf 3 prikazuje odstotek učencev, ki imajo težave s kožo na obrazu.

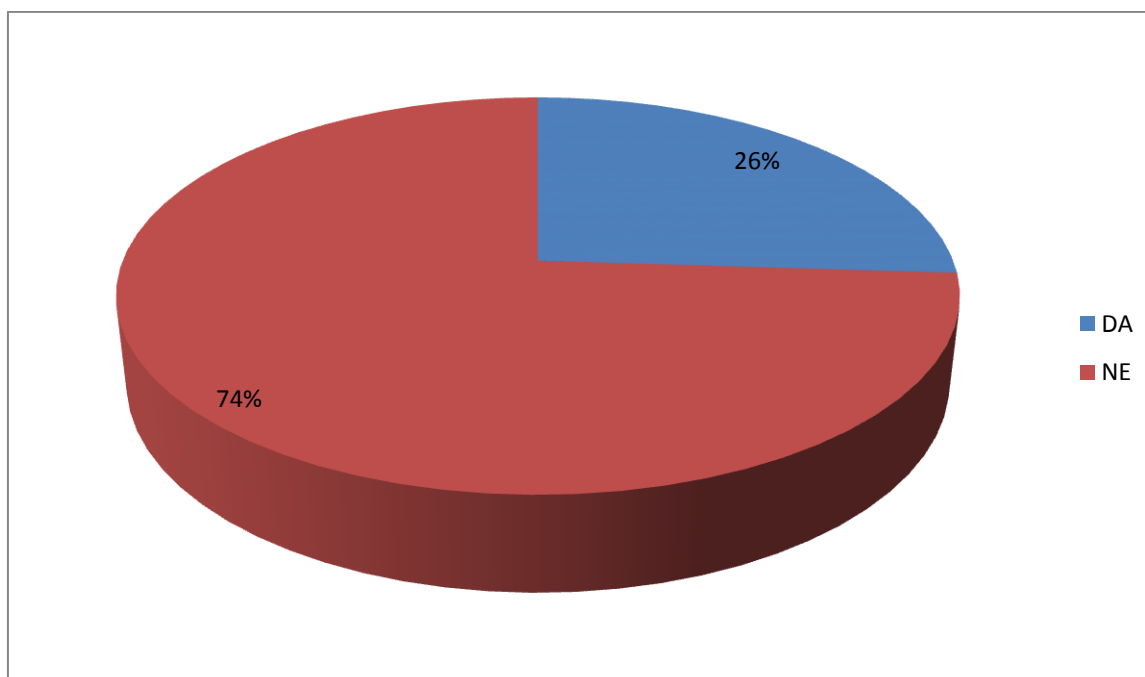


Rezultati: Kar 60% anketiranih učencev nima težav s kožo na obrazu. Pričakovali sva ravno obratno. Najina prva hipoteza je tako ovržena.

Graf 3a v odstotkih prikazuje odstotek deklet, ki imajo težave s kožo.



Graf 3b v odstotkih prikazuje odstotek fantov, ki imajo težave s kožo.



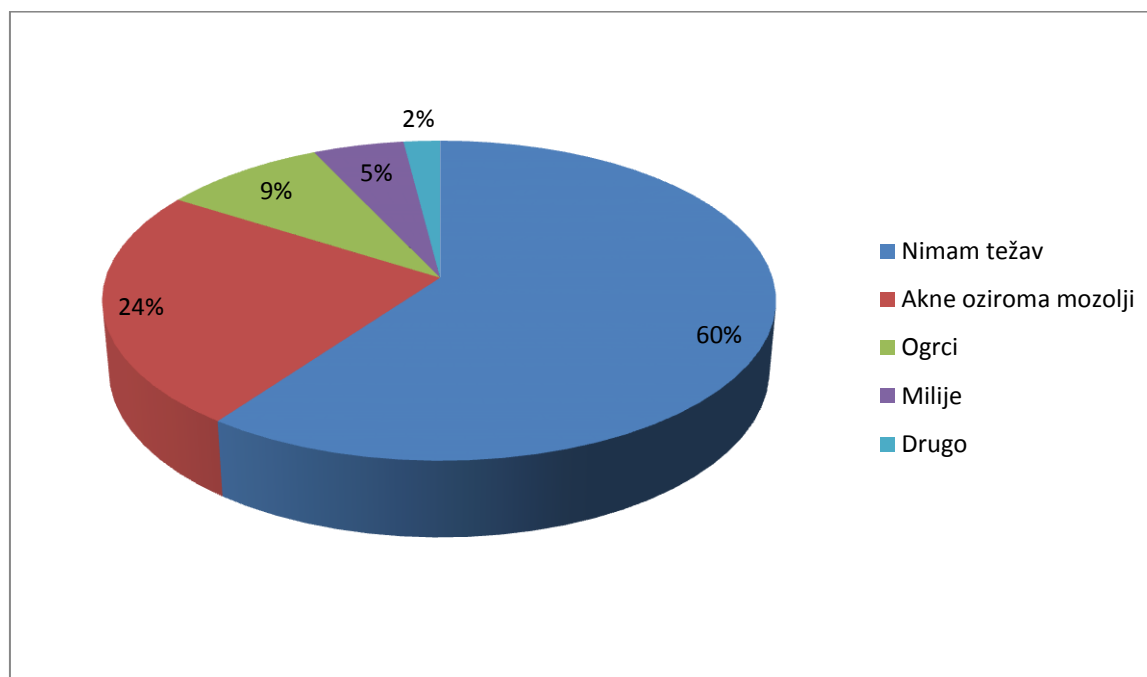
Rezultati: Iz grafov lahko vidimo, da so težave s kožo pogostejše pri dekletih kot pri fantih. Pričakovali sva ravno obraten rezultat. Najina druga hipoteza je tako ovržena.

4.2.3 Kakšne težave imaš?

Tabela 4 prikazuje, kakšne težave s kožo imajo učenci.

Možni odgovori	Število anketirancev
Nimam težav	123
Akne (mozolji)	49
Ogrci (črne pike)	18
Milije (bele izboklinice na koži)	9
Drugo	5

Graf 4 v odstotkih prikazuje, kakšne težave s kožo imajo učenci.



Rezultati:

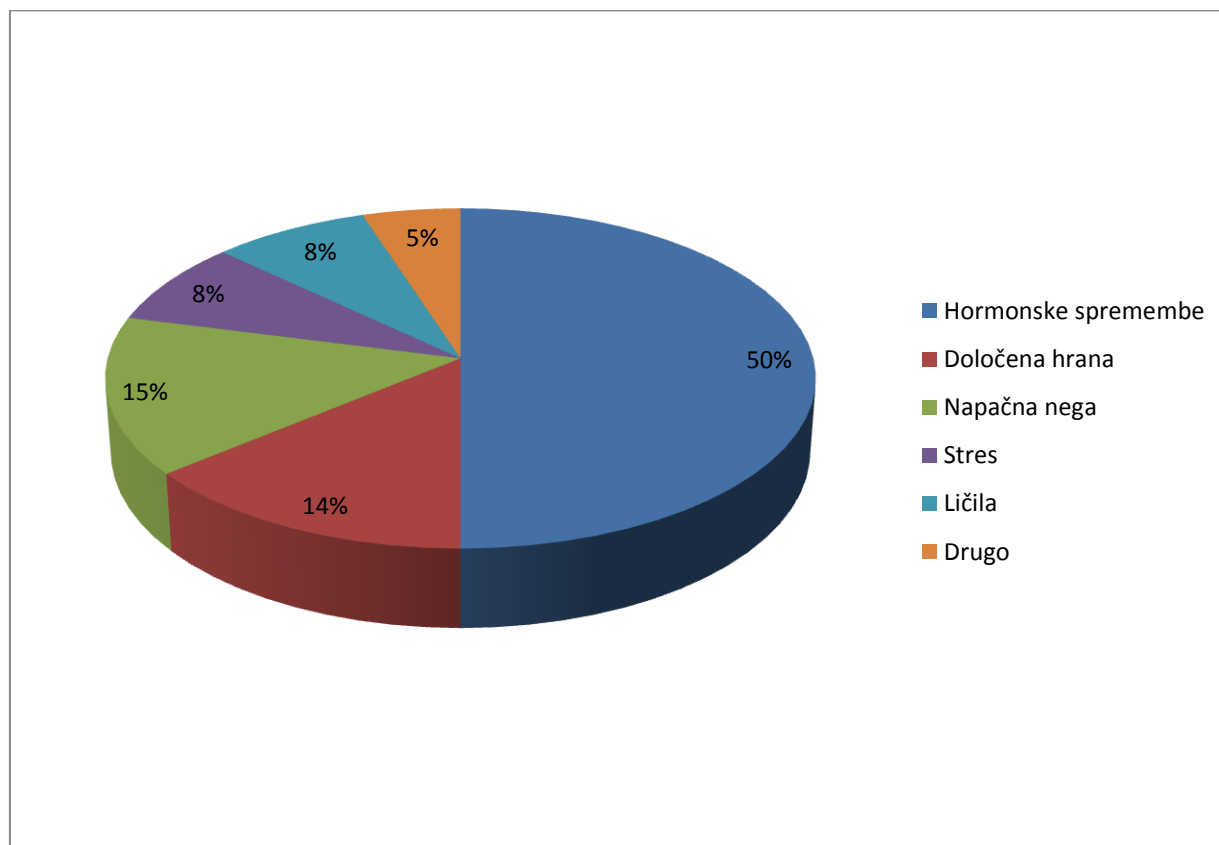
Učenci so kot najpogostejšo težavo navedli akne oziroma mozolje, kar sva tudi pričakovali. Najina tretja hipoteza je s tem potrjena. Na drugem mestu po pogostosti so ogrci, sledijo jim milije. Najmanj učencev je izbralo možnost »drugo«, kjer so zapisali naslednje odgovore: »pege«, »madeži na koži«, »izpuščaji«, »alergija« in »rdeče lise«.

4.2.4 Kaj po tvojem mnenju najbolj vpliva na nastajanje mozoljev/ogrcev/milij?

Tabela 5 prikazuje, kaj je po mnenju učencev glavni povzročitelj težav s kožo.

Možni odgovori	Število anketirancev
Hormonske spremembe	102
Določene vrste hrane	29
Napačna nega kože	30
Stres	17
Vsakodnevna uporaba ličil	16
Drugo	10

Graf 5 v odstotkih prikazuje, kaj je po mnenju učencev glavni povzročitelj težav s kožo.



Rezultati:

Kar 50% učencev meni, da so za nečisto kožo krive hormonske spremembe. 15% učencev je odgovorilo, da je za kožne nečistoče kriva napačna nega kože, 14% učencev pa, da na kožo vpliva določena vrsta hrane. Manj pogosto učenci krivijo stres (8%) in vsakodnevno uporabo ličil (8%). 5% učencev je izbralo odgovor »drugo«, kjer so navajali naslednje odgovore: »Vse od naštetega« (3 odgovori), »Nič od tega« (2 odgovora), »To je bolezen« (1 odgovor), »Ne vem« (3 odgovori), »Če se z umazanimi rokami dotikaš obraza« (1 odgovor).

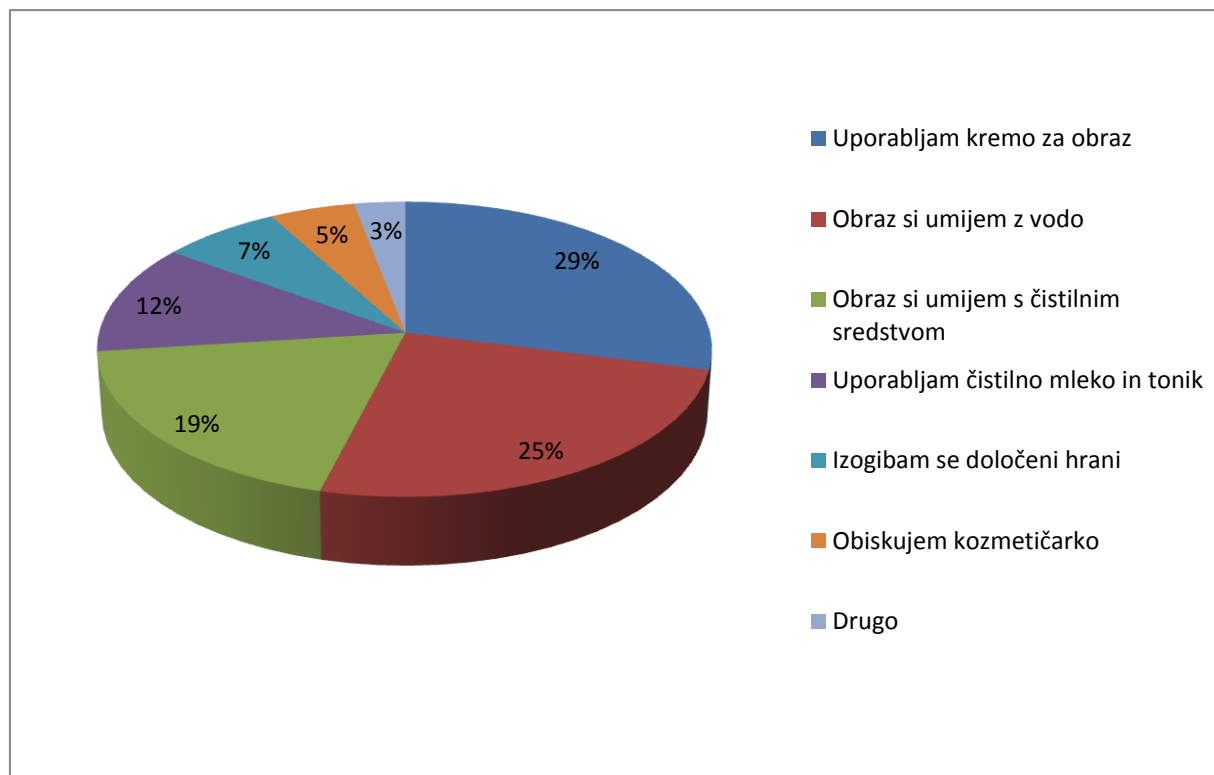
4.2.5 Kako skrbiš za svojo kožo?

Učenci so lahko izbrali več odgovorov.

Tabela 6 prikazuje, kako pogosto so učenci izbrali posamezen odgovor.

Možni odgovori	Število učencev, ki so izbrali posamezen odgovor
Uporabljam kremo za obraz.	92
Obraz si umijem samo z vodo.	80
Obraz si umijem s čistilnim sredstvom.	59
Uporabljam čistilno mleko in tonik.	38
Izogibam se določenim vrstam hrane.	22
Obiskujem kozmetičarko.	16
Drugo	11

Graf 6 prikazuje pogostost odgovorov v odstotkih.



Rezultati:

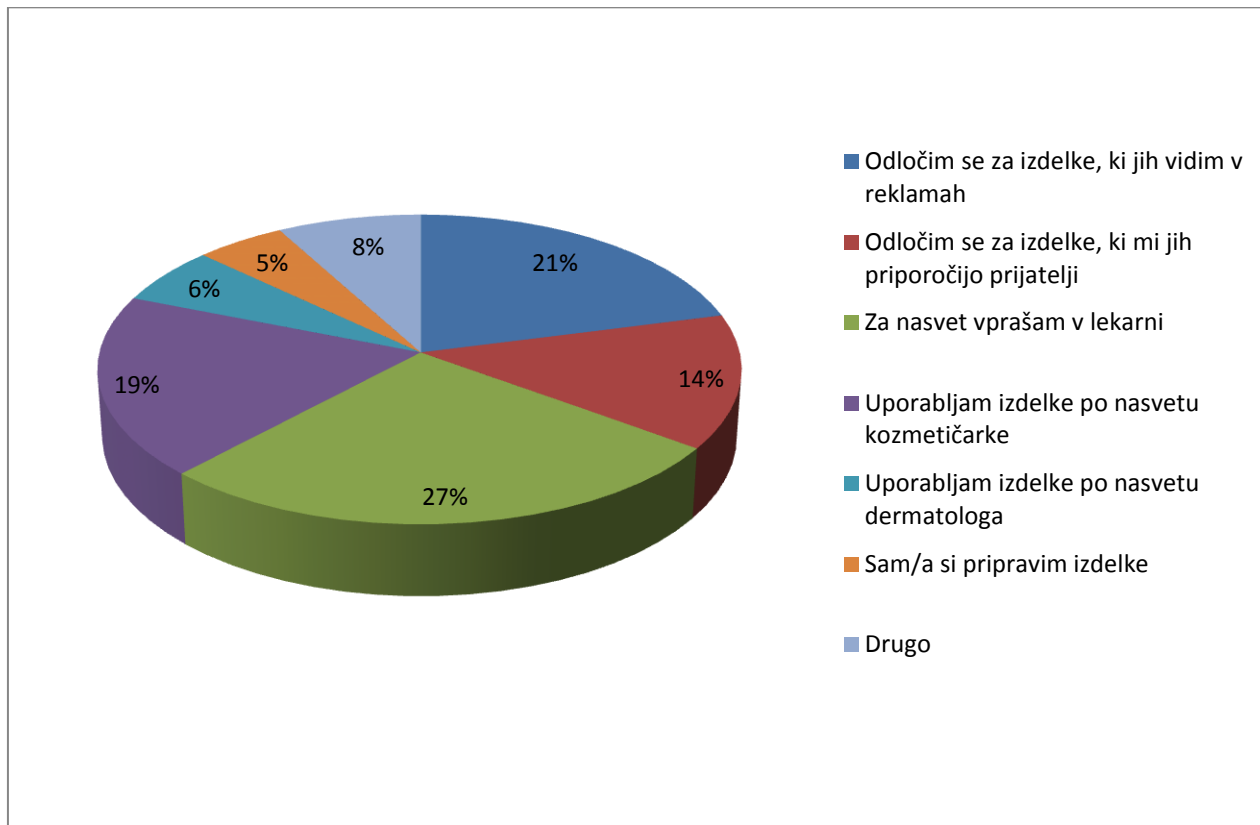
Vidimo lahko, da največ učencev uporablja kremo za obraz ter se umiva z vodo in čistilnim sredstvom. Manj pogosta je uporaba čistilnega mleka in tonika, izogibanje določeni hrani ter obiskovanje kozmetičarke. Odgovor »drugo« je bil izbran zelo malokrat. Pojavili so se naslednji odgovori: »Jemljem zdravila za akne« (2 odgovora), » Za kožo ne skrbim« (8 odgovorov), »Hodim k dermatologu (1 odgovor)«.

4.2.6 Kako izbereš izdelke za nego kože?

Tabela 7 prikazuje, zakaj se učenci odločijo za nakup določenega izdelka za nego kože.

Možni odgovori	Število anketirancev
Odločim se za izdelke, ki jih vidim v reklamah.	43
Odločim se za izdelke, ki mi jih priporočijo prijatelji.	28
Za nasvet vprašam v lekarni in kupim izdelke, ki mi jih priporočijo.	56
Uporabljam izdelke po nasvetu kozmetičarke.	39
Uporabljam izdelke po nasvetu dermatologa.	12
Sam/-a si pripravim izdelke po receptih iz revij/knjig.	10
Drugo	16

Graf 7 v odstotkih prikazuje razloge za izbiro določenega kozmetičnega izdelka.



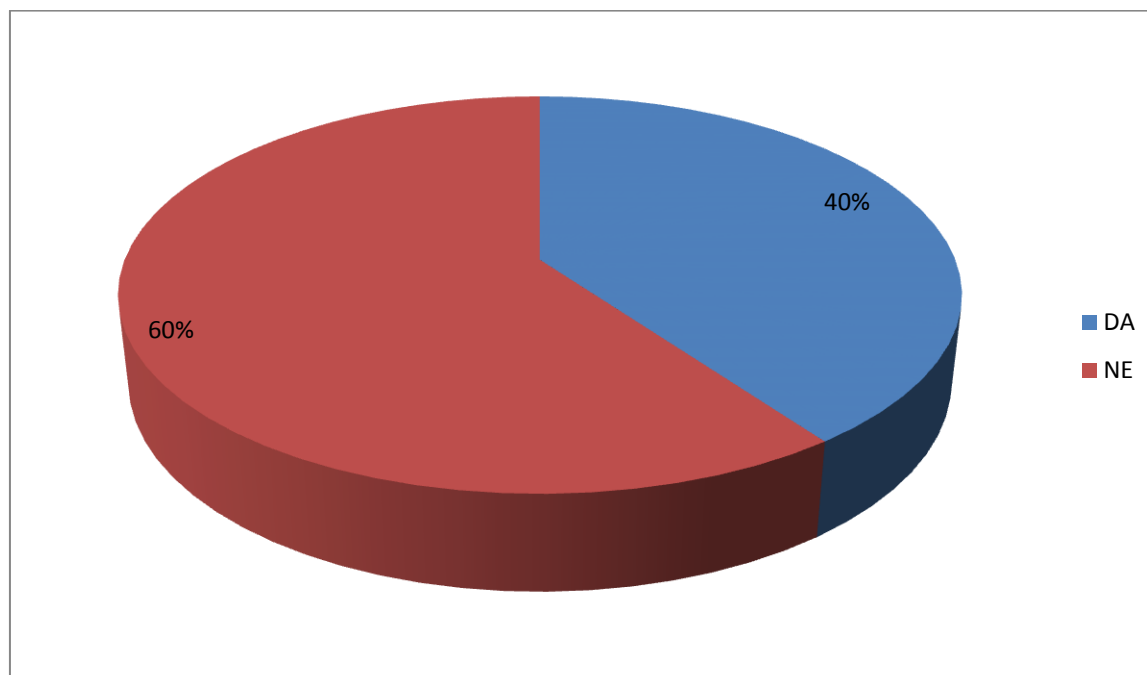
Rezultati: Največ učencev (27%) za nasvet pri nakupu kozmetičnih izdelkov za nego obraza povpraša v lekarni, kar je v nasprotju z najino četrto hipotezo. Pričakovali sva, da se večina učencev odloči za nakup kozmetike, ki jo vidijo v reklamah, vendar pa je bil ta odgovor šele na drugem mestu po pogostosti (21%). 19% učencev uporablja izdelke po nasvetu kozmetičarke, 14% učencev pa se bolj zanese na priporočila prijateljev. 8% učencev je izbralo možnost »drugo«. Napisali so: »Odločim se le za izdelke, ki so bio« (1 odgovor), »Ne uporabljam ničesar« (10 odgovorov), »Vprašam mami, ker je zdravnica« (1 odgovor), »Odločim se za izdelke, ki sem jih že uporabil/-a in mi ustrezajo« (2 odgovora), »Izberem jih v trgovini glede na sestavo« (1 odgovor), »Vprašam starše« (1 odgovor). Malo učencev se po nasvet obrne na dermatologa (6%) ali si izdelke pripravijo sami (5%).

4.2.7 Ali si pri nakupu izdelkov pozoren/pozorna na to, ali so sestavine naravne in ali je izdelek testiran na živalih?

Tabela 8 prikazuje koliko učencev je pri nakupu kozmetike pozornih na sestavine in na testiranje na živalih.

DA	NE
81	123

Graf 8 prikazuje odstotek učencev, ki so pri nakupu kozmetike pozorni na sestavine in na testiranje na živalih.



Rezultati: Večina učencev pri nakupu kozmetičnih izdelkov ni pozorna na sestavine in na to, ali je izdelek testiran na živalih. Najina peta hipoteza je s tem potrjena.

Učenci so morali svoj odgovor tudi utemeljiti. Tisti, ki so odgovorili z »DA«, so zapisali, da preverjajo sestavine, ker se jim to zdi pomembno (12 odgovorov), da so izdelki iz naravnih

sestavin manj škodljivi oziroma koži prijaznejši (13 odgovorov), da na svojo kožo ne želijo dajati kemikalij (1 odgovor), da se jim zdijo taki izdelki bolj učinkoviti (7 odgovorov), da so proti testiranju na živalih (15 odgovorov) in da preverjajo zaradi alergije (3 odgovori).

Nekaj učencev, ki so odgovorili z »NE«, je zapisalo, da kozmetike ne uporabljajo in zato tudi ne preverjajo sestavin (10 odgovorov). Ostali so med razlogi omenjali, da jim je za sestavine vseeno oziroma jih to ne zanima (49 odgovorov), da se ne spomnijo na to (8 odgovorov), da se nimajo časa ukvarjati s tem (1 odgovor), da kozmetike ne kupujejo sami, ampak njihovi starši (3 odgovor) in da uporabljajo kozmetiko po priporočilu dermatologa, zato jih sestavine v njej ne zanimajo (1 odgovor).

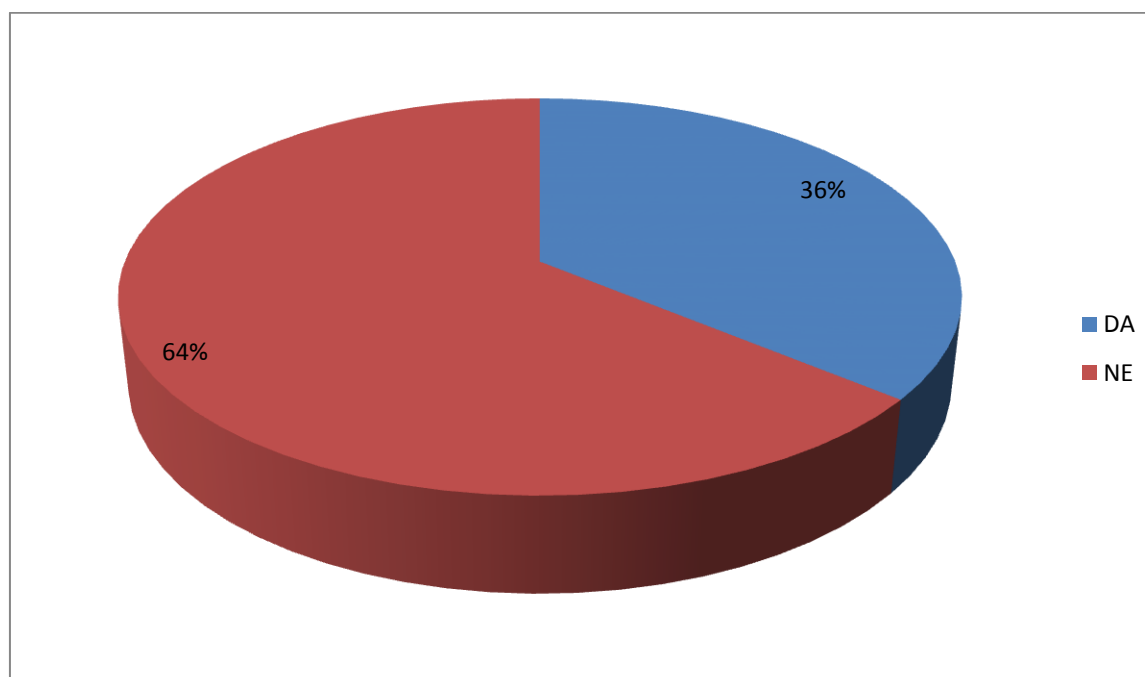
Veliko anketirancev ni utemeljilo svojega odgovora (81 učencev). Med njimi so prevladovali fantje.

4.2.8 Ali si pripravljen/-a odšteti več denarja za kozmetične izdelke, da so le-ti naravni ali da niso testirani na živalih?

Tabela 9 prikazuje število učencev, ki bi odšteli več denarja za nakup naravne kozmetike ali kozmetike, ki ni testirana na živalih.

DA	NE
73	131

Graf 9 prikazuje odstotek učencev, ki bi odšteli več denarja za nakup naravne kozmetike ali kozmetike, ki ni testirana na živalih.



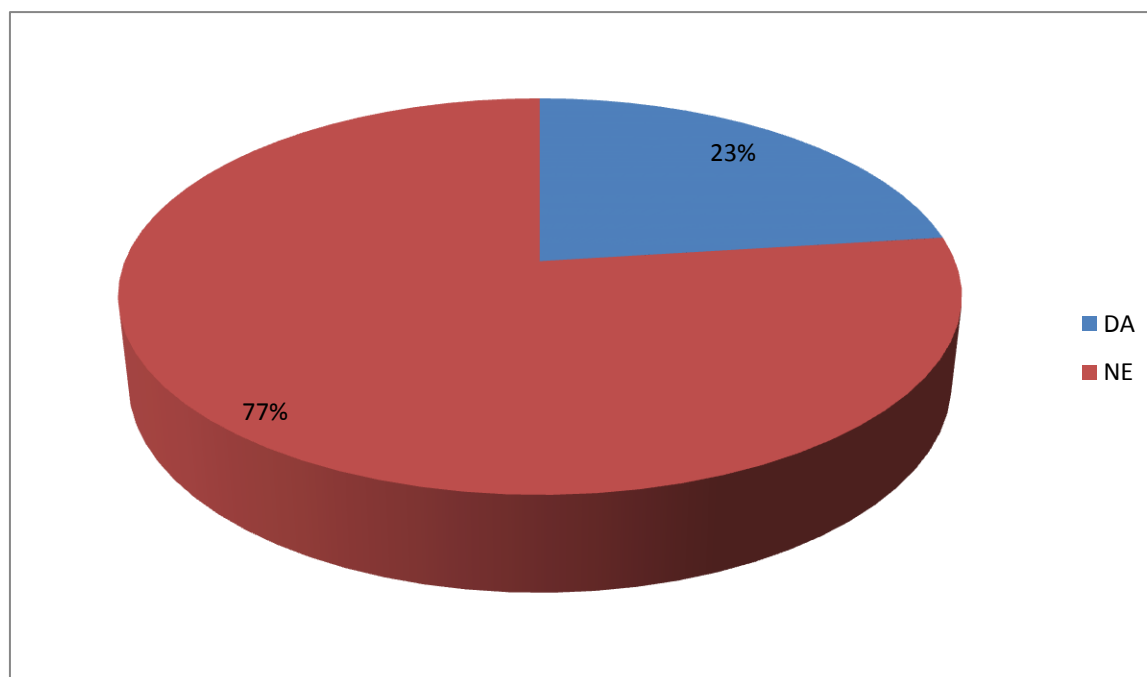
Rezultati: Večina učencev ni pripravljena plačati več za naravno kozmetiko oziroma kozmetiko, ki ni bila testirana na živalih. Glede na to, da je pri prejšnjem vprašanju večina učencev odgovorila, da jih sestavine in testiranje na živalih sploh ne zanimajo, ta rezultat ni presenetljiv.

4.2.9 Ali si znaš sam/-a pripraviti kakšen preparat za nego kože?

Tabela 10 prikazuje število učencev, ki si znajo sami pripraviti domače preparate za nego kože.

DA	NE
46	158

Graf 10 prikazuje odstotek učencev, ki si znajo sami pripraviti domače preparate za nego kože.



Rezultat: 23% odstotkov učencev si zna pripraviti kozmetične preparate doma, le 17% učencev (35 vseh anketirancev) pa si izdelke tudi res pripravlja. S tem je najina šesta hipoteza, da več kot polovica anketiranih učencev ne uporablja doma pripravljenih izdelkov, potrjena.

Učenci, ki so odgovorili z »DA«, so morali še zapisati, kaj si pripravijo in kako pogosto.

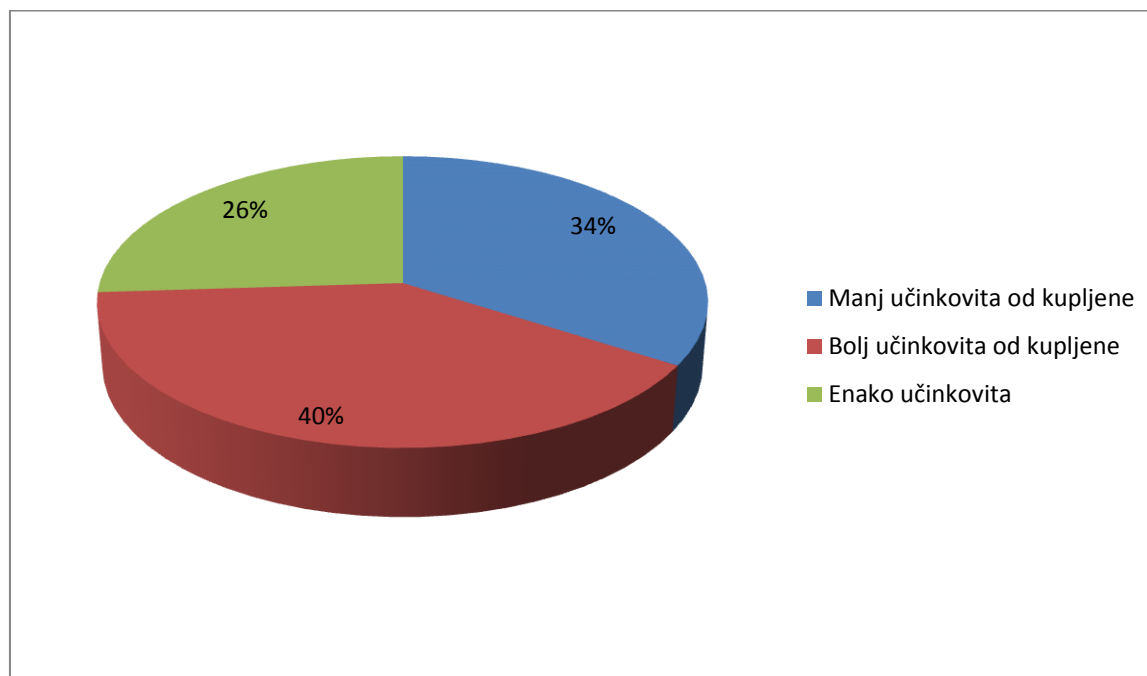
Pojavili so se naslednji odgovori: »Enkrat na teden si pripravim kremo za obraz« (8 odgovorov), »Enkrat na mesec si pripravim masko za obraz« (21 odgovorov), »Vsaka dva dni si pripravim masko za obraz« (1 odgovor), »Znam, a si ne pripravljam ničesar« (11 odgovorov), »Vsakih nekaj dni si pripravim zobno pasto« (1 odgovor), »Enkrat na teden si pripravim piling« (4 odgovori).

4.3 Katera trditev po tvojem drži?

Tabela 11 prikazuje, kaj učenci mislijo o doma pripravljene kozmetiki.

Možni odgovori	Število anketirancev
Doma pripravljene preparati so manj učinkoviti od tistih, ki jih kupimo v trgovini.	69
Doma pripravljene preparati so bolj učinkoviti od tistih, ki jih kupimo v trgovini.	82
Doma pripravljene preparati so enako učinkoviti od tistih, ki jih kupimo v trgovini.	53

Graf 11 prikazuje mnenje učencev o doma pripravljene kozmetiki v odstotkih.



Rezultati: 40% anketiranih učencev meni, da je doma pripravljena kozmetika bolj učinkovita od kupljene, 34% jih meni, da je manj učinkovita, 26% pa da je enako učinkovita. Zanimivo je, da kljub mnenju, da je domače bolj učinkovito, zelo malo učencev posega po doma pripravljene kozmetiki.

4.3.1 Ali mozolje prekrivaš z ličili?

Vprašanje je bilo namenjeno vsem učencem, saj sva sklepali, da se občasno pri vsakem pojavi kakšen mozolj, tudi če drugače nima težav s kožo.

Tabela 12 prikazuje število učencev, ki mozolje prekrivajo z ličili.

DA	NE
62	142

Graf 12 prikazuje odstotek učencev, ki mozolje prekrivajo z ličili.

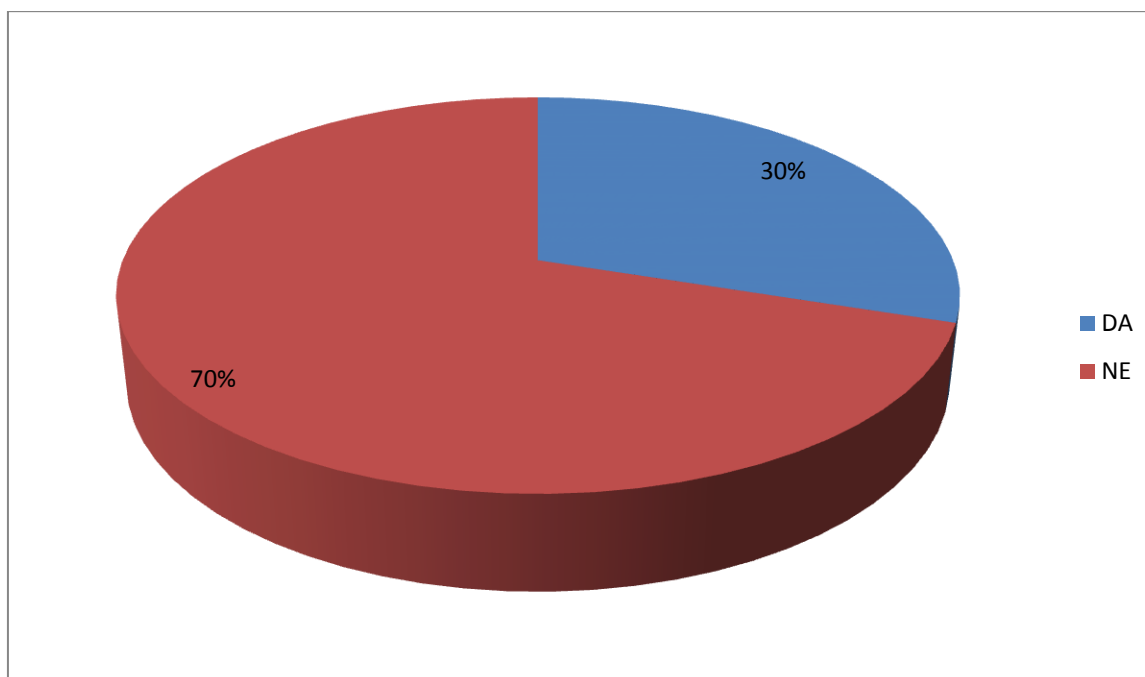
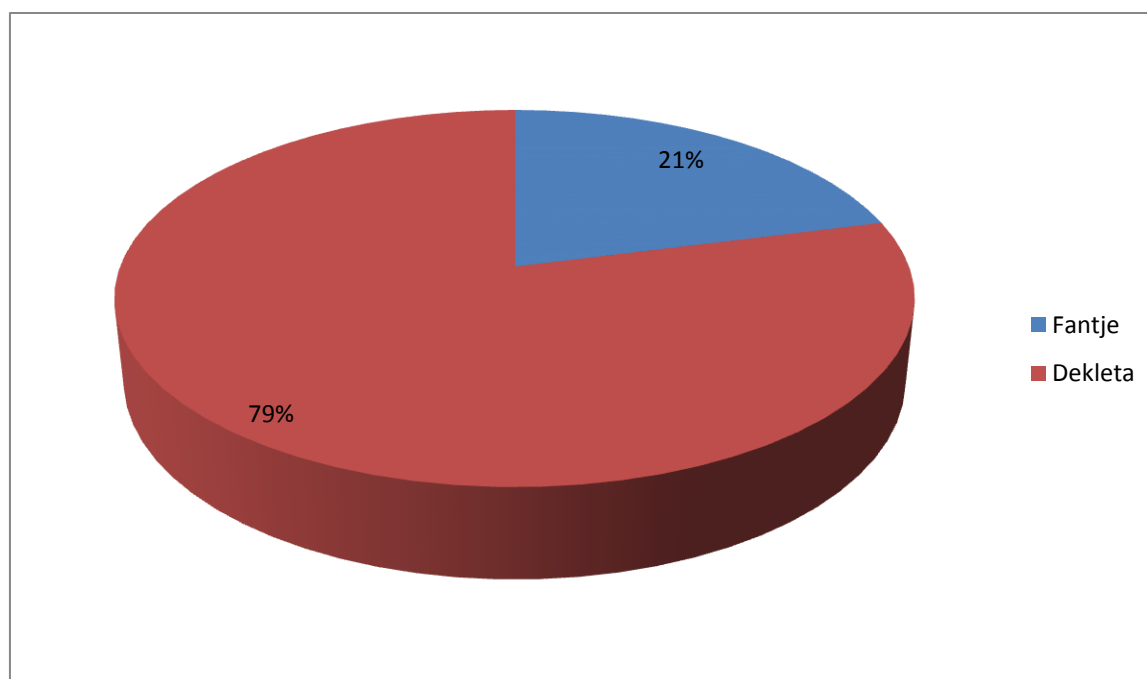


Tabela 13 prikazuje koliko fantov in koliko deklet si mozolje prekriva z ličili.

	DA	NE
Dekleta	49	55
Fantje	13	87

Graf 13 prikazuje odstotek fantov in deklet, ki si mozolje prekrivajo z ličili.



Rezultati: Le 30% odstotkov vseh anketirancev si mozolje prekriva z ličili, kar naju je presenetilo. Pri tem prevladujejo dekleta, kar sva pričakovali.

4.3.2 Zakaj mozolje prekrivaš?

Na to vprašanje so odgovarjali le učenci, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z »DA«.

Tabela 14 prikazuje razloge za prekrivanje mozoljev z ličili.

Možni odgovori	Število anketirancev
Ker mi je nerodno, če jih drugi vidijo.	25
Ker mislim, da se bodo tako prej posušili in izgini.	17
Ker se drugače počutim neprivlačno.	15
Drugo	5

Graf 14 prikazuje razloge za prekrivanje mozoljev z ličili v odstotkih.

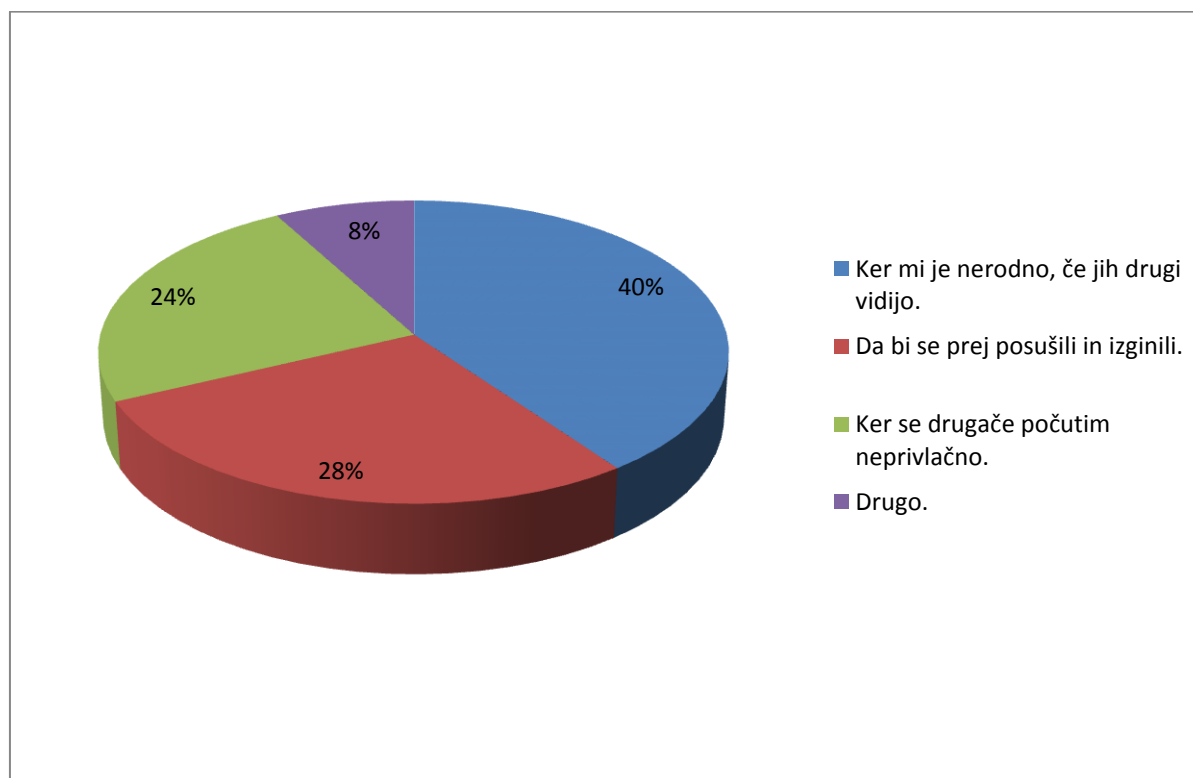
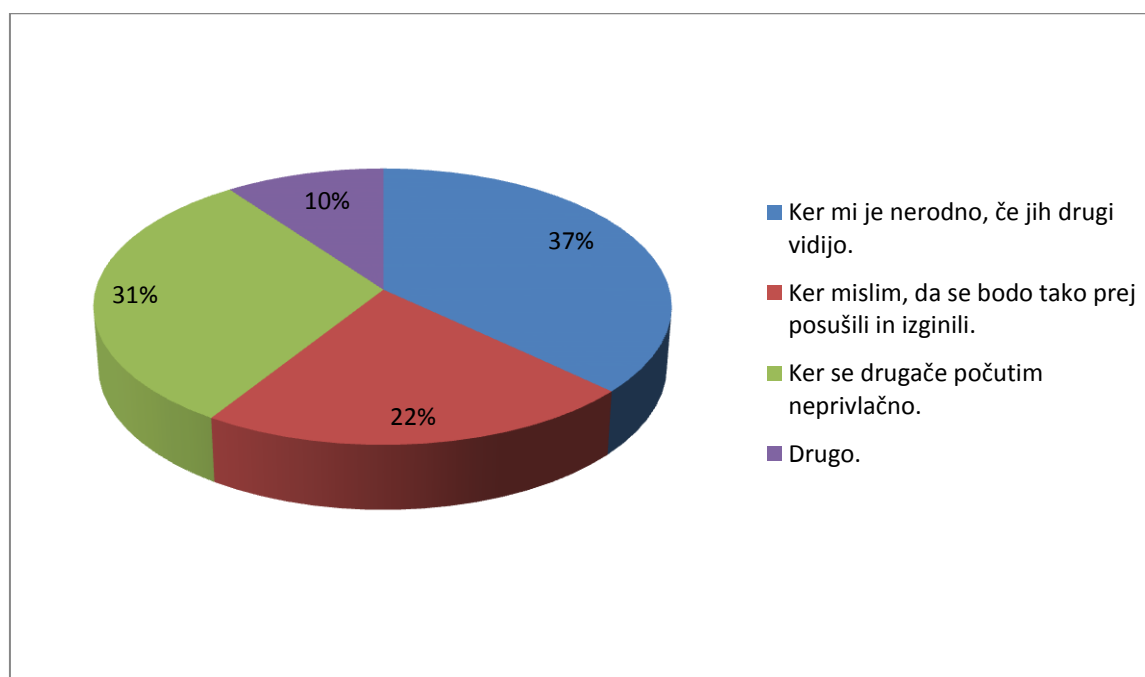


Tabela 15 prikazuje razloge za prekrivanje z ličili po spolu.

Možni odgovori	Dekleta	Fantje
Ker mi je nerodno, če jih drugi vidijo.	18	7
Ker mislim, da se bodo tako prej posušili in izginili.	11	6
Ker se drugače počutim neprivlačno.	15	0
Drugo	5	0

Graf 15 prikazuje razloge za prekrivanje mozoljev pri dekletih.



Rezultati:

Večina anketiranih učencev prekriva mozolje z ličili, ker jim je nerodno, če jih drugi vidijo (40%). 28% učencev meni, da se bodo mozolji tako prej posušili in izginili, 24% pa se jih v nasprotnem primeru počuti neprivlačno. Pod drugo (8%) so se pojavili naslednji odgovori: »Ker me motijo« (1 odgovor), »Vse od naštetega« (1 odgovor), »Ker se slabo počutim, če so vidni« (2 odgovora), »Ker sem tako lepši/lepša« (1 odgovor). Če pogledamo razporeditev po spolu, vidimo, da so se fantje skoraj v enaki meri odločali za dva razloga. Mozolje prekrivajo, ker jim je nerodno, če jih drugi vidijo in ker menijo, da se bodo tako prej posušili in izginili. Tudi pri dekletih je bil najpogostejši odgovor ta, da jim je nerodno, če mozolje vidijo drugi. Pričakovali

sva, da bodo dekleta najpogosteje izbrala odgovor, da se z neprikritimi mozolji počutijo neprivlačno, vendar pa je bil ta odgovor šele na drugem mestu po pogostosti.

5. Diskusija in zaključek

Akne prizadenejo kar tri od petih mladostnikov,¹⁹ zato sva sklepali, da bo več kot polovica anketiranih učencev imela težave s kožo. Od 204 anketirancev ima težave le 81 učencev, kar je 40%. Najina prva hipoteza je tako ovržena.

Tudi drugo hipotezo sva ovrgli. Pričakovali sva, da imajo dekleta manj težav s kožo kot fantje, saj sva ta podatek zasledili tudi v literaturi. Vendar pa so rezultati ankete pokazali nasprotno. Morda je razlog tudi v tem, da so dekleta bolj občutljiva glede svojega videza in vsako najmanjšo nepravilnost takoj opazijo.

Kot sva predvidevali, učence najpogosteje prizadenejo akne oziroma mozolji. Najina tretja hipoteza je s tem potrjena. Manj pogosto se učenci spopadajo z ogrci in miliji, omenili pa so tudi nekatere druge težave, na primer: izpuščaje, madeže na koži, pege, alergijske reakcije in rdeče lise.

Ker učenci veliko svojega prostega časa preživijo pred televizijo in računalnikom ter so izpostavljeni številnim reklamam, sva sklepali, da tam dobijo največ informacij o različnih izdelkih za nego kože, ki so na voljo, in se na podlagi videnega odločijo za nakup. Vendar pa je bil ta odgovor šele na drugem mestu po pogostosti. Najina četrta hipoteza je bila tako ovržena. Bili sva pozitivno presenečeni nad rezultatom, saj večina učencev za nasvet povpraša v lekarni. Tako je verjetnost, da izberejo ustrezen izdelek za svojo kožo, večja.

Pravilno sva predvidevali, da večina učencev pri nakupu kozmetičnih izdelkov ni pozorna na sestavine in na to, ali je izdelek testiran na živalih. Najina peta hipoteza je bila s tem potrjena. Kot razloge so navedli, da jim je za sestavine vseeno oziroma, da se na to ne spomnijo, da se nimajo časa ukvarjati s tem, da sestavin ne preverjajo, ker jim kozmetiko kupujejo starši, da kozmetike sploh ne uporabljajo ter da uporabljajo kozmetiko po priporočilu dermatologa, zato jih sestavine v njej ne zanimajo. Veliko anketirancev ni utemeljilo svojega odgovora. Med njimi so

¹⁹ <http://forum-tezave-pomagajmosi.mojforum.si/forum-tezave-pomagajmosi-about407.html> (20. 2. 2013)

prevladovali fantje.

Ugotovili sva, da si le 23% odstotkov učencev zna pripraviti kozmetične preparate doma, le 17% učencev pa si izdelke tudi zares pripravlja in jih uporablja. S tem je bila najina šesta hipoteza, da več kot polovica anketiranih učencev ne uporablja doma pripravljenih izdelkov, potrjena.

Ker sva opazili, da se veliko deklet na šoli liči, skrbi za svoje nohte, si barva lase ter veliko pozornosti namenja izbiri oblačil, sva sklepali, da dekleta bolj skrbijo za svoj zunanji videz kot fantje in da pogosteje posežejo po ličilih (korektorjih, pudru) za prekrivanje mozoljev. Menili sva tudi, da se s svojim videzom bolj obremenjujejo, zato se z mozolji počutijo neprivlačne. Sedma hipoteza je bila tako sestavljena iz dveh delov. Prvi del, ki pravi, da dekleta pogosteje prekrivajo mozolje kot fantje, sva potrdili. Vendar pa sva napačno menili, da je razlog za prekrivanje mozoljev v tem, da se z njimi počutijo neprivlačno. Največ učenk je namreč odgovorilo, da jim je nerodno, če mozolje na njihovem obrazu vidi drugi. Drugi del hipoteze sva tako ovrgli.

Glede na rezultate lahko zaključiva, da se učenci zavedajo pomena nege kože in zanjo v večji meri redno skrbijo. Veliko učencev se za nakup izdelkov odloča premišljeno in ne nasedajo privlačnim reklamam, vendar pa so premalo pozorni na sestavine, ki se skrivajo v kozmetičnih izdelkih. Velik vpliv na nakup ima tudi cena. Raje se odločijo za cenejše izdelke, tudi če bi bili dražji izdelki manj zdravju škodljivi. Po naravni kozmetiki redko posegajo. V današnjem svetu okoli nas polno škodljivih snovi (v zraku, v hrani, v kozmetiki). Vsem se je nemogoče izogniti, nekaterim pa se lahko, zato bi bilo dobro učence poučiti o prednostih naravne kozmetike ter jim predstaviti nekaj preprostih receptov za izdelavo kozmetičnih preparatov doma. Morda bi se tako začeli bolj zavedati, da ni vseeno, kaj dajo na svojo kožo.

6. Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Težave s kožo pri učencih OŠ Hudinja

Sva učenki 9. a razreda in delava raziskovalno nalogo z naslovom Težave s kožo pri učencih OŠ Hudinja. Prosiva, da nama pomagaš in odgovoriš na nekaj vprašanj.

Zahvaljujema se ti za pomoč!

SPOL: M Ž

RAZRED: 6. 7. 8. 9.

1. Ali imaš težave s kožo na obrazu?

DA

NE

2. Kakšne težave imaš?

- a) nimam težav
- b) akne (mozolji)
- c) ogrci (črne pike)
- d) milije (bele izboklinice na koži)
- e) drugo: _____

3. Kaj po tvojem vpliva na nastajanje mozoljev/ogrcov/milij?

- a) hormonske spremembe
- b) določene vrste hrane
- c) napačna nega kože
- d) stres
- e) vsakodnevna uporaba ličil
- f) drugo: _____

4. Kako skrbiš za svojo kožo? (možnih je več odgovorov)

- a) obraz si umijem s čistilnim sredstvom
- b) uporabljam čistilno mleko in tonik
- c) uporabljam kremo za obraz
- d) obraz umijem samo z vodo
- e) obiskujem kozmetičarko
- f) izogibam se določenim vrstam hrane (npr. čokoladi)
- g) drugo: _____

5. Kako izbereš izdelke za nego kože?

- a) odločim se za izdelke, ki jih vidim v reklamah
- b) odločim se za izdelke, ki mi jih priporočijo prijatelji
- c) za nasvet vprašam v lekarni in kupim izdelke, ki mi jih priporočijo
- d) uporabljam izdelke po nasvetu kozmetičarke
- e) uporabljam izdelke po nasvetu dermatologa
- f) sam si pripravim izdelke po receptih iz revij/knjig
- g) drugo: _____

6. Ali si pri nakupu izdelkov pozoren/pozorna na to, ali so sestavine naravne in ali je izdelek testiran na živalih?

DA Zakaj? _____
NE Zakaj? _____

7. Ali si pripravljen/-a odšteti več denarja za kozmetične izdelke, da so le-ti naravni oz. da niso testirani na živalih?

DA
NE

8. Ali si znaš sam/-a pripraviti kakšen preparat za nego kože (npr. masko za obraz, kremo, itd)?

DA
NE

Če si odgovoril/-a z DA: Kaj si pripraviš in kako pogosto?

9. Katera trditev po tvojem drži:

- a) doma pripravljene preparate so MANJ učinkovite od tistih, ki jih kupimo v trgovini
- b) doma pripravljene preparate so BOLJ učinkovite od tistih, ki jih kupimo v trgovini
- c) doma pripravljene preparate so ENAKO učinkovite kot tisti, ki jih kupimo v trgovini

10. Ali mozolje prekrivaš z ličili?

DA

NE

Če si odgovoril z DA, odgovori še na zadnje vprašanje:

11. Zakaj mozolje prekrivaš?

- a) ker mi je nerodno, če jih drugi vidijo
- b) ker mislim, da se bodo tako prej posušili in izginili
- c) ker se drugače počutim neprivlačno
- d) drugo: _____

7. Viri

1.1 Knjižni viri

1. Burnie, David. Leksikon človeškega telesa. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999
2. Cousin, Jean Pierre. Lepa polt: Preprosti recepti za učinkovite obrazne maske. Ljubljana: Vale Novak, 2002
3. Fairley, Josephine: Popolni vodnik do naravne lepote – sto lepotnih izdelkov, ki jih zlahka izdelate doma. Tržič: Učila International, 2009
4. Felix, Karin. Lepota in zdravje. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1991
5. Hagman, Ana. Kozmetika: Teorija, nega in ličenje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998
6. Lange – Ernst, M. E. Lepota in naravna kozmetika: Program blage nege za kožo in lase s številnimi napotki in recepti, ki jih lahko pripravimo sami. Ljubljana: Založba Mladinska Knjiga, 1992
7. Weilguny, Gustav: Priročnik za bolnike – Mozolji. Ljubljana: Hoffmann-La Roche Ltd, 2000

1.2 Internetni viri

1. http://www.licenje.com/nasveti_ciscenje_obraza.html (18. 2. 2013)
2. <http://www.viva.si/Po%C4%8Dutje-in-lepota/348/Najstni%C5%A1ka-ko%C5%BEa> (19.11.2012)
3. <http://www.bolezen.si/bolezni/kozne-bolezni/1310-akne-mozolji> (15. 2. 2013)
4. <http://www2.arnes.si/~opoljanelj/projekti/puberteta/mozolji.htm> (15. 2. 2013)
5. <http://med.over.net/forum5/read.php?22,1124468> (12. 1. 2013)
6. <http://www.bonzur.si/moda-lepota/kozmetika-ki-ni-testirana-na-zivalih/> (18. 2. 2013)
7. <http://forum-tezave-pomagajmosi.mojforum.si/forum-tezave-pomagajmosi-about407.html> (20. 2. 2013)
8. <http://www.zurnal24.si/testiranje-kozmetike-na-zivalih-clanek-149952> (12. 1. 2013)