

NEGA OBRAZA



OSNOVNA
ŠOLA
HUDINJA

Celje, 2019

Avtorice:

Živa Romih 9.a

Aneja Zajc Klopotan 9.a

Mentorica:

Andreja Škorjanc Gril

PODROČJE: BIOLOGIJA

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA

Avtorji:

Živa Romih 9.a

Aneja Zajc Klopotan 9.a

Mentorica:

Andreja Škorjanc Gril

Celje, marec 2019

Vsebina

POVZETEK	4
ZAHVALA	5
1. UVOD	6
1.1. IDEJA ZA RAZISKOVALNO NALOGO	6
1.2. OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	6
1.3. HIPOTEZE	6
1.4. METODE DELA	6
1.4.1. <i>Delo z literaturo</i>	6
1.4.2. <i>Intervju</i>	6
1.4.3. <i>Anketa</i>	9
1.4.4. <i>Eksperiment</i>	9
1.4.4.1. <i>Maska iz cimeta in meda</i>	10
1.4.4.2. <i>Maska iz jabolčnega kisa in zelenega čaja</i>	10
2. TEORETIČNA IZHODIŠČA	11
2.1. SESTAVA KOŽE	11
2.2. VRSTE KOŽE	12
2.3. SPREMEMBE KOŽE V PUBERTETI	12
2.4. NEGA KOŽE V PUBERTETI	14
3. OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	15
3.2. ALI ZA UMIVANJE OBRAZA UPORABLJAŠ KAKŠNE POSEBNE PROIZVODE?.....	16
3.3. ALI UPORABLJAŠ KREMO ZA OBRAZ?.....	17
3.4. ALI UPORABLJAŠ MASKE ZA OBRAZ?	18
3.5. ALI UPORABLJAŠ LIČILA?.....	19
3.6. ČE SI NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORIL/A Z JA, ALI SI JIH ODSTRANIŠ PRED SPANJEM?	20
4. RAZPRAVA	22
5. ZAKLJUČEK	24
ANKETNI VPRAŠALNIK.....	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
6. LITERATURA IN VIRI	26
6.1. LITERATURA.....	26
6.2. ELEKTRONSKI VIRI.....	26
7. SEZNAM TABEL IN GRAFOV	26

POVZETEK

Ideja za raziskovalno nalogo se nama je porodila zaradi težav s kožo, s katerimi se srečujemo najstniki. Na eni strani lepotni ideali, ki jim sledimo, na drugi pa narava, hormonske spremembe, ki povzročajo, da naša koža ni takšna, kot bi želeli. Svoje pa k temu prispeva tudi način življenja. Vprašali sva se, kaj lahko storimo sami. S svojo raziskavo sva želeli oceniti stanje in sošolcem dati priporočila, kaj lahko izboljšajo.

Najpomembnejša metoda našega dela je bila anketa. Ugotovili sva, da dekleta več skrbi posvečajo negi kože obraza kot fantje, ki se v veliki meri zadovoljijo z umivanjem, sicer pa negi ne posvečajo veliko pozornosti, celo kremo jih uporablja le slabih 30%. Obiskali sva tudi kozmetičarko, jo povprašali za nasvete glede nege kože v puberteti in po njenih navodilih preizkusili dve maski iz naravnih, vsem dostopnih sestavin, ki lahko omilita naše težave.

ZAHVALA

Za pomoč in vodenju pri delu se zahvaljujemo mentorici, gospe Andreji Škorjanc Gril.

Za strokovne nasvete se zahvaljujemo kozmetičarki, gospe Petri Železnik

1. UVOD

1.1. Ideja za raziskovalno nalogo

Idejo za raziskovalno nalogo sva dobili, ker sva najstnici in opažava na najini koži in koži najinih vrstnikov različne spremembe. Zanimalo naju je zakaj prihaja do teh težav in kako se bi lahko spopadali z njimi, pa tudi kako se z njimi spopadajo najini vrstniki. Povprašali sva se, kako bi nama pri takšnih težavah svetovala kozmetičarka. Predvidevava in upava, da se bodo najini vrstniki iz najine raziskovalne naloge kaj naučili o negi svoje kože .

1.2. Opis raziskovalnega problema

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, zakaj prihaja do sprememb na koži v času pubertete ter kako najini vrstniki skrbijo za svojo kožo, dotaknili pa sva se tudi teme o negi kože .

1.3. Hipoteze

1. Več kot polovica učencev in učenk si obraz umije vsaj 2x dnevno.
2. Dekleta pogosteje uporabljajo razne preparate za umivanje in čiščenje obraza, kot fantje, saj mnoge uporabljajo ličila.
3. Več kot polovica učencev in učenk višje stopnje uporablja kremo za obraz.
4. Manj kot polovica učencev in učenk uporablja maske za obraz.
5. Več kot polovica anketiranih deklet uporablja ličila.
6. Več kot polovica deklet si odstrani ličila pred spanjem.
7. Dekleta bolj negujejo svojo kožo kot fantje.

1.4. Metode dela

1.4.1. Delo z literaturo

Pred pričetkom dela sva pridobili in pregledali literaturo s področja nege obraza, dosegljivo v knjižnici, kakor tudi literaturo, dostopno na spletu ter vsebino povzeli v teoretičnem delu raziskovalne naloge.

1.4.2. Intervju

Opravili sva intervju z gospo Petro Železnik, kozmetičarko, ki opravlja delo v svojem salonu. Pripravili sva vprašanja, na katera je odgovorila in nama dala tudi precej nasvetov glede nege in ličenja problematične najstniške kože. Iz intervjuja sva se veliko naučili o najini koži,

o negi kože, o mazilih in kremah ki so primerne za najino kožo in maskah za obraz. Povprašali sva jo tudi glede prvega obiska kozmetičarke, o materialih ki ji uporablja, o tem, zakaj je želela postati kozmetičarka in še mnoga druga vprašanja.

Pogovor s kozmetičarko:

Ali prehranjevalne navade vplivajo na to, da imamo mastno ali suho kožo?

Niti ne vplivajo, ampak sigurno pa porušijo ravnotežje v telesu. Jesti bi morali po prehranski piramidi. Če jemo hrano v tem razmerju, potem ravno ne vpliva, če se pa ne držimo piramide in pretiravamo z nezdravo hrano, se nam pa ravnovesje poruši, kar vpliva tudi na zdravje kože.

Katere učinkovine so najboljše za nego kože, glede na tip kože?

Za suho kožo je zelo primerno, da se čisti s čistilnim mlekom ali kakšno nežno peno, ter da ima krema vlago in maščobo, za mastno kožo so bolj geli in mila, ki so močnejša in bolj sčistijo kožo. Pomembno je tudi, da se uporablja tonik, pri čemer marsikdo dela napako, saj uporablja samo tonik kot čistilo, kar tonik ni. Tonik kožo navlaži, ji vrne pH. Za kombinacijo mastno-suhe kože bi ali ločeno uporabljali izdelke za mastno in suho kožo ali pa izdelke za navadno kožo.

Kako pomemben je zaščitni faktor v vsakdanjem življenju?

Zagotovo je zelo pomemben poleti, ali pa pozimi, ko gremo v hribe in na smučanje. Drugače pa vsebuje tudi že veliko krem, predvsem za starejše, te faktorje, da jim zaščiti kožo. Niso pa faktorji ravno najbolj naravna zadeva, zato se jih tisti, ki so za bolj naravno kozmetiko izogibajo, ampak seveda so zelo priporočljivi, še posebej v poletnem času.

Ali je piling pomemben tudi za mlado kožo?

Tudi je pomemben, da se odstranijo odmrle celice, vendar ne smemo pretiravati, kot nekateri, ki počnejo to vsak dan, saj lahko kožo poškodujemo. Potrebno je paziti, da uporabljaš ustrezen piling, glede na tip tvoje kože. Če imaš suho kožo, piling ne sme biti grob saj je tanjša in jo lahko hitro poškoduješ, medtem ko pri mastni, debeli koži, so pa delci lahko bolj grobi.

Ali so proizvodi brez kemikalij varnejši za uporabo?

Ja, boljše je, in vedno bolj zagovarjamo naravno kozmetiko, ki ima čim manj tega. Sicer traja nekaj časa, da se koža navadi na bolj naravne učinkovine.

Kakšne maske za obraz priporočate za mlado kožo?

Odvisno je seveda od tipa kože. Za suho kožo predlagam bolj kremaste, gelne, vlažilne, ki kožo nahranijo, za mastne kože s širokimi porami pa takšne, ki se na koži strdijo, saj s tem pore tudi ožajo.

Ali je pomembno, da ljudje, ki uporabljajo ličila vsak dan, negujejo svojo kožo še kako drugače, kot samo z umivanjem obraza?

Kožo je potrebno negovati tudi če ne nosimo ličil, saj se nabere v porah prometni dim, cigaretni dim, nečistoča, znoj, seveda je pa to še bolj pomembno za tiste, ki nosijo ličila.

Zakaj je pomembno, da si odstranimo ličila pred spanjem? Zakaj je za kožo škodljivo če si jih ne?

Čez noč se pore še bolj zamašijo, če si jih ne odstranimo. Potrebno si jih je očistiti, da se nečistoče ne vpijajo po nepotrebem še bolj v kožo.

Kaj lahko mozolje še poslabša?

Predvsem stres, nepravilna prehrana, hormonska neuravnovešenost, npr. pri menstruaciji, in tudi umazanija na površini telefona, ko telefoniramo.

Ali je poletje za kožo naporno?

Zagotovo. Sonce izsuši kožo, zato je treba piti več tekočine, kožo vlažiti in jo zaščititi.

Kdaj je v času pubertete čas za obisk kozmetičarke?

Pomembno je, da se mozolji in ogrci stiskajo pravilno, da se koža pri tem ne poškoduje in vedno pogosteje nam starši pripeljejo otroke na čiščenje kože, da so mozolji in ogrci pravilno stisnjeni in ne pride do brazgotin.

Kaj Vas je privedlo do tega, da ste postali kozmetičarka?

Odločiti sem se morala že zelo kmalu. Predvsem sem se odločila za ta poklic, ker rada delam z ljudmi, rada hodim na ta izobraževanja, ki jih imamo ves čas in seveda, ker me zanima kozmetika na splošno.

Ali so kreme danes še podobne tistim, ki ste jih uporabljali, ko ste se začeli ukvarjati s kozmetiko?

Ne, sigurno ne. Iz leta v leto se izboljšujejo in spreminjajo.

Vas znanci in družina pogosto kličejo za nasvet o koži?

Ja, velikokrat, ja.

Ali imate veliko strank naše starosti?

Da, zelo veliko. Največ jih pride zaradi aken, nekatere punce hodijo že na nohte, veliko jih pride tudi na oblikovanje obrvi, ter v času valeta nohti in ličila. Vendar predvsem zaradi aken.

1.4.3. Anketa

Za raziskavo sva pripravili anketni vprašalnik o tem, kako si najini vrstniki čistijo in negujejo kožo obraza. Anketi vprašalnik je vseboval šest vprašanj in je bil anonimen. Učenci so ga izpolnjevali pri razredni uri, odgovore so obkroževali.

Vzorec za najino raziskavo so bili učenci naše šole od 6. do 9. razreda. Zbrali sva 176 veljavnih anketnih listov, sodelovalo pa je 85 deklet in 91 fantov. Rezultate ankete sva predstavili v obliki tabel in grafov.

Tabela1: Vzorec anketiranih učencev

	6.razred	7.razred	8.razred	9.razred	skupaj
fantje	21	28	22	20	91
dekleta	22	22	18	23	85
skupaj	43	50	40	43	176

1.4.4. Eksperiment

Preizkusili sva dve doma pripravljene maski, ki nama ju je predlagala kozmetičarka. Prva je maska iz cimeta in meda, druga pa maska iz jabolčnega kisa in zelenega čaja. V obdobju dveh mesecev sva ju preizkusili trikrat, predvsem takrat, ko so se nama pojavili mozolji. Na srečo nimava hujših težav s kožo, tako da ne moreva z gotovostjo govoriti o učinkovitosti mask. Lahko pa zagotoviva, da sva se po uporabi počutili zelo dobro, koža se nama ni luščila, število mozoljev se ni povečevalo, ni prišlo do vnetja.

Zakaj sta ti maski učinkoviti?

Cimet, med in zeleni čaj imajo antibakterijske lastnosti, ki so ključnega pomena za kožo, nagnjeno k aknam. Prav tako očistijo mrtve celice, bakterije in maščobo, ki nastaja na

površini naše kože. Jogurt in ovseni kosmiči vsebujejo vitamine iz skupine B, ki krepijo odpornost kože pred okužbami. Cimet zmanjša pore, zaradi česar naša koža izgleda gladka in čista.

1.4.4.1. Maska iz cimeta in meda.

Potrebovali sva:

1 žlico cimeta v prahu

3 žlice meda

V skodelici, sva to dvoje dobro zmešali. Gosto maso sva nanесли na svoj obraz in jo pustili 20 minut. Nato sva masko sprali s toplo vodo.

Najina izkušnja

Aneja: Maska mi je zelo všeč in se mi zdi zelo primerna za ljudi z mastno kožo. Pri spiranju maske z obraza, sem dobila občutek, kot da uporabljam piling. Najverjetneje zaradi delcev cimeta. Po odstranitvi maske je bila moja koža zares čistega videza in gladka na dotik.

1.4.4.2. Maska iz jabolčnega kisa in zelenega čaja.

Postopek:

- Skuhali sva eno skodelico zelenega čaja.
- V skodelico sva dali 1 žlico in pol ovsene kaše in jo zmešali s tremi žlicami vročega zelenega čaja.
- Dobro sva premešali in pustili kašo stati 2 minuti.
- Dodali sva ji 1 čajno žličko meda in dobro premešali, da se je med raztopil.
- Temu sva dodali 1 žlico jabolčnega kisa in 2 žlici navadnega jogurta in mešali dokler nisva dobili goste mase.

Pred nanosom mase, sva si obraz umili s toplo vodo, da so se nama razširile pore. Po nanosu, sva masko pustili delovati 15 minut. Odstranili sva jo z mlačno vodo in po odstranitvi kožo oškropili s hladno vodo in s tem zaprli pore.

Najina izkušnja.

Živa: Maska dobro očisti koži, saj ovseni kosmiči delujejo kot piling. Moja koža je bila gladka in napeta. Priporočam jo vsem, ki vam mozolji in akne grenijo življenje.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1. Sestava kože

Koža je sestavljena od površine proti notranjosti iz treh plasti in sicer iz vrhnjice, usnjice in podkožnega maščevja.

Vrhnjica je vrhnja plast kože. Sestavljena je iz visokih cilindričnih celic. V njej je zarodna plast. Že ime pove, da se celice v tem sloju razmnožujejo. Celice vsebujejo pigment melanin. Nad zarodno plastjo postajajo celice vrhnjice nižje in se ploščijo. V najvišjem sloju pa so že popolnoma ploske. Na površini se luščijo in odpadajo kot prhljaj. To plast imenujemo roževinasti sloj.

Usnjica je sestavljena v glavnem iz veziva, zato se tudi imenuje vezivna plast kože. Vsebuje dve vrsti vlaken, kolagenska in elastična. Kolagenska vlakna dajejo koži trdnost, elastična vlakna pa prožnost. V usnjici so stalne in gibljive celice ter lasje, lojnice, znojnice, krvne in limfne žleze, živčni končiči in čutilna telesa ter gladka mišična tkiva. Usnjica je močno prekrvavljena. V usnjici imamo veliko različnih živčnih končičev in čutnih telesc, saj je za vsak občutek v koži posebno živčno telesce, telesa se nadaljujejo v živčna vlakna, ki se pridružujejo večjim čutilnim živcem, tako da so živčna telesa posredno povezana z možgani.

Podkožno maščevje je sestavljeno iz rahlega vezivnega ogrodja, v katerem so blazinice maščevja.

V koži sta še dve vrsti žlez, znojnice in lojnice, lasje in nohti.

Znojnice ležijo na meji med usnjico in podkožnim maščevjem. Razlikujemo dvoje vrst znojnic: male žleze, ki jih imamo že ob rojstvu in velike, ki se razvijejo šele v puberteti. Znojnica je sestavljena iz klobčiča in iz precej dolgega izvodila, ki ima svoje ustje na površini kože. Znojnica izloča znoj, ki je sestavljen iz 99 % vode, drugo pa so organske in anorganske snovi, od česar je največ soli. Velike znojnice, ki se razvijejo v puberteti, imajo še svoj specifičen vonj. Najbolj pogosta mesta znojenja so čelo, nos, zgornja ustnica, brada, dlani in podplati, na izločanje znoja pa vpliva živčevje.

Lojnice so v sredini usnjice, vendar bližje površini kot znojnice. Podobne so majhni hruški ob lasnem mešičku. Izloček se pod vrhnjico prazni v lasni mešiček, zato se koža in las mastita. Lojnica izloča loj, ki je sestavljen iz trigliceridov, estrov, voska, skvalena, holesterinskih estrov, holesterina in razpadlih celic samih žlez lojnic. Največ lojnic se nahaja na področju lasišča, čela, nosu ter na robu ustnic. Loj naredi kožo mehko, voljno in prožno.

2.2. Vrste kože

Koža na obrazu je najbolj izpostavljena vremenskim spremembam, vlagi, toploti, mrazu in podobno. Tudi zaščiti je ne moremo tako kot na drugih mestih trupa in okončinah. Koža na obrazu posameznih ljudi je zelo različna. Govorimo o vrstah ali tipih kože. Navadno delimo kožo na normalno, suho in mastno ter mešano kožo.

Normalna koža je že prava redkost. Ni ne presuha, ne premastna, lojnice in znojnice delujejo normalno, povsod jo obdaja kisli plašč in jo ščiti in ji s tem daje lep videz. Če jo dvignemo, se med prstoma ne zguba in se takoj zravna, ko pritisk popusti. Taka je koža otroka, voljna, žametna, čvrsta in brez sijaja. Površina je gladka, napeta, pore pa so majhne in prosojne. Na njej ni pigmentnih madežev. To pa ne pomeni, da je ni treba negovati. Moramo jo redno čistiti in uporabljati zaščitne kreme.

Suha koža je tanka in v mladosti lepo napeta, a zelo občutljiva. Zato se hitro izsuši in drobno naguba. Lojnice in znojnice izločajo premalo, primanjkuje ji maščob in vode. Celice roženega sloja imajo premalo vode in na površini hitro odpadejo, zato je koža videti suha in se lušči. Pore so majhne, koža je sicer tanka, vendar dobro prekravljena, včasih celo preveč. Lahko se pojavijo drobni razpleti in mrežice ožilja. Napetost z leti popusti in koža postane na videz mlahava. Suhi koži moramo dodajati kar ji primanjkuje, predvsem vodo in maščobo. Varovati jo moramo pred temperaturnimi razlikami, da še pravočasno preprečimo nastanek razširjenih žilic.

Mastna koža je debela, napeta in ima veliko por ter se sveti. Značilno zanjo je povečano delovanje žlez lojnic. Loj se izloča pod vplivom hormonov. Ženska izloča tudi manjšo količino moških hormonov, ti pa pospešujejo delovanje lojnic, posebno če so se slednje pomnožile. Mastna koža se pozno stara, je rumenkaste barve in ima razširjene pore. Včasih je podobna pomarančni lupini, ker so pore na njej tako velike. V porah se kopiči loj, ki na površini oksidira, pojavijo se ogrci in druga nečistoča. Zato je na pogled pogosto zanemarjena. Mastna koža zahteva posebno nego, uporabo alkoholnih losjonov in nemastnih krem.

Mešana koža je zelo pogosta in je mešanica mastne in suhe kože. Mastni del zajema sredino čela, nos, brado in črto, ki teče od sredine nosu do ustnic. Drugi predeli kože, kot so lica, del čela in koža okrog oči so suhi. Za nego mešane kože potrebujemo več časa, saj je treba mastni predel čistiti z losjoni, suhega pa mastiti s kremami.

2.3. Spremembe kože v puberteti

Na nekatere spremembe na koži lahko vplivamo le z nego, pri drugih pa je potrebno izpolnjevati navodila, ki nam jih predpiše zdravnik, ki mu moramo zaupati, da bo dosežen uspeh pri zdravljenju.

Mozoljavost je vnetno obolenje lojnih celic in njihovih izvodil. Bolezen je povezana z delovanjem hormonov v dobi največjega hormonalnega delovanja od pubertete do 35. leta starosti. Spremembe na koži nastanejo zaradi povečanega delovanja žlez lojnic. Žleze lojnice se povečajo in izločajo več loja. Na tako spremenjeno kožo se naselijo bakterije *Propionibacteriumacnes*. Te bakterije so tudi na normalni koži, vendar se na njej ne razmnožujejo, ker ne najdejo ustreznih okoliščin. Na mastni koži s povečanimi lojnicami pa dobijo hranljive snovi za hitro rast in razmnoževanje.

Aknasta koža v puberteti je znan in pogost pojav. V tem obdobju se poveča izločanje androgenih – spolnih hormonov, ki vplivajo na povečano izločanje loja, kar je eden od dejavnikov, ki vplivajo na nastanek aken. Težave z aknami ima približno 80 odstotkov najstnikov, večinoma v blažji obliki. Najpogosteje se pojavijo med 13. in 15. letom starosti; približno 15 odstotkov jih potrebuje zdravniško pomoč. Akne nastanejo zaradi prepletanja štirih dejavnikov. Zaradi povečanega izločanja loja, motenega poroženevanja kože ob lasnem mešičku, okužbe z bakterijo *Propionibacteriumacnes* in vnetja. Največji vpliv genetike je na delovanje lojnic oziroma izločanje loja, torej na nagnjenost k mastni koži. Pri večini najstnikov se pojavijo akne na obrazu, in sicer najprej na čelu in licih, kasneje pa lahko po celem obrazu, na vratu, ramenskem obroču in zgornjem delu hrbta. Redko se pojavijo akne na dekolteju, po celem hrbtu, nad prsnico ali na zadnjici in stegnih.

(<http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/49-akne-v-puberteti> , dostop 26.1.2019)

Ko otrok doseže puberteto, navadno je to med 10. in 15. letom, se začnejo na koži dogajati dramatične spremembe. Moški hormoni, ki se začnejo izločati pri fantih, spodbujajo delovanje lojnic, zato so fantje bolj nagnjeni k aknam kot dekleta, saj estrogen zavira delovanje lojnic. Pač pa nekatera dekleta med ovulacijo in tik pred ali med menstruacijo ugotavljajo, da je njihova koža bolj nagnjena k mozoljem, saj v teh obdobjih raven ženskih hormonov pade. Večina mladih se začne v najstniških letih močno zavedati svojega telesa in njegovega videza. To je idealen čas, da se navadijo pravilne nege kože in skrbeti za zdravje:

- Dvakrat na dan naj si umijejo obraz s primernim čistilnim losjonom, mlekom ipd. Najstniki z mastno kožo naj poiščejo posebej za takšno kožo pripravljen izdelek. Jedo naj uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Nobenega dokaza ni, da bi kakšno živilo izrazito slabo vplivalo na mozoljavost, vendar je zdrava prehrana gotovo dobra za splošen videz in zdravje kože.
- Redno naj se gibljejo, to izboljšuje prekrvavitev in zdravje kože.
- Izogibajo naj se gostih, mastnih kozmetičnih izdelkov. Na tržišču je veliko vrst, ki so brez maščobe in zato zelo primerni za najstnike s problematično kožo.
- Zvečer naj odstranijo ličila z obraza s primernim čistilnim sredstvom.

- Mozoljev naj nikar ne prebadajo in ne stiskajo. Pri tem lahko pride do okužbe, ko se mozolj zaceli, pa lahko ostane tudi trajna brazgotina.
- Če uporabljajo sredstvo proti aknam, naj ga namažejo po vsem okuženem delu.

2.4. Nega kože v puberteti

NEGA NORMALNE KOŽE

Priporočljivo je uporabljati blago čistilno sredstvo in sicer dvakrat na dan. Enkrat na štirinajst dni je dobro, da nanesete čistilno ali hranljivo masko ali uporabite piling, tako lahko odstranite odmrle celice in pospešili obnavljanje kože. Dobro bi bilo, da se izogibate sadnih mask in mask v katerih je paradižnik.

NEGA SUHE KOŽE

Priporočljivo je uporabljati nežno čistilno sredstvo na primer čistilno mleko. Dvakrat na štirinajst dni je dobro, da nanesete čistilno ali hranljivo masko. Dobro bi bilo, da se na tej koži redno uporabljajo mastne kreme za obraz.

NEGA MASTNE KOŽE

Priporočljivo je uporabljati čistilno sredstvo, ki iz kože odstrani vso odvečno maščob, obraz je treba obvezno umivati dvakrat dnevno. Enkrat na teden je dobro uporabljati parno kopel da preprečite zamašitev por, vnetje in nastanek podkožnih mozoljev. Dvakrat na štirinajst dni je dobro, da nanesete čistilno ali hranljivo masko.

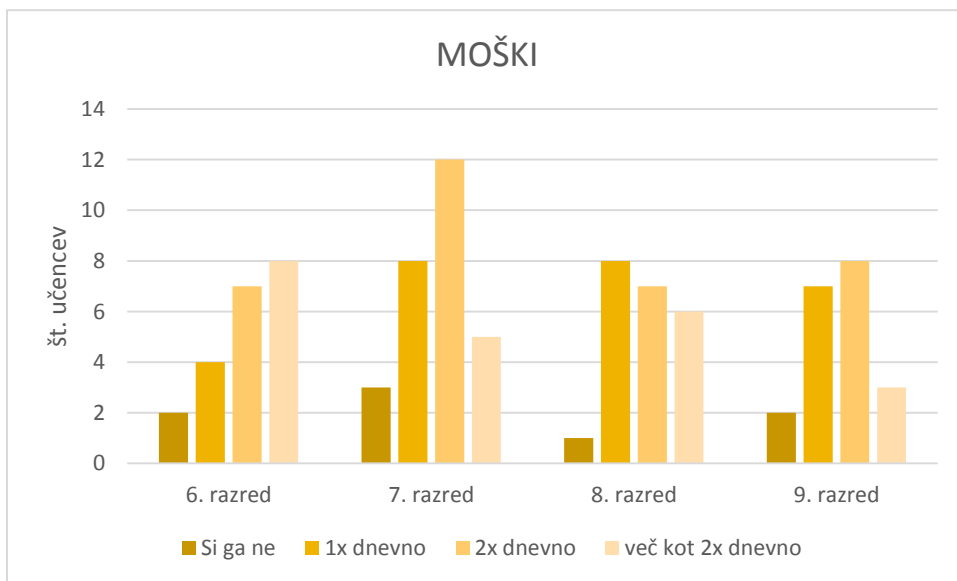
NEGA MEŠANE KOŽE

Enkrat na teden uporabljajte parno kopel za mastne predele. Obraz vsak dan umijte z nežnim čistilnim sredstvom in enkrat na štirinajst dni nanesite hranljivo ali čistilno masko. Priporočljivo je, da suhe predele svojega obraza redno mažete z mastno kremo.

3. OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

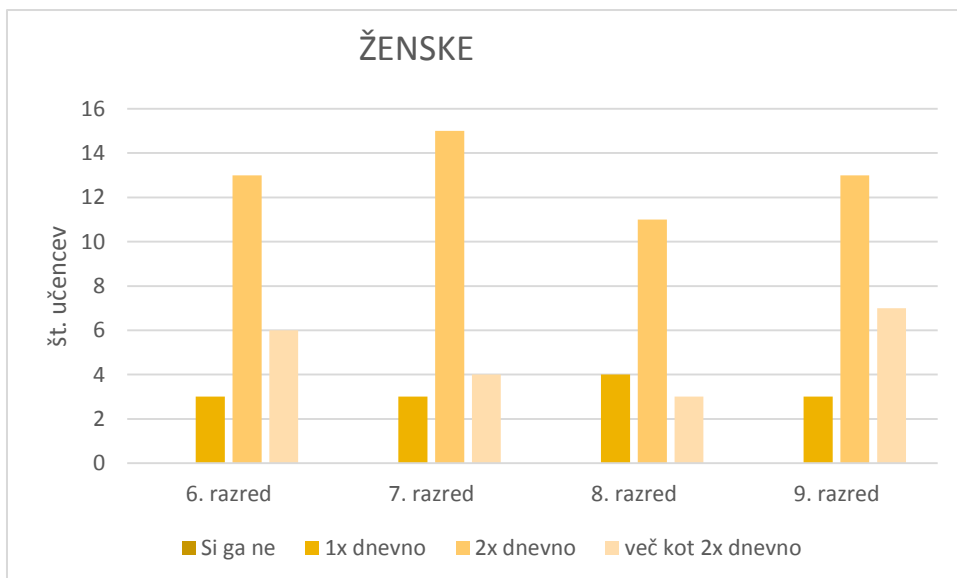
Podatke sva pridobili z anketo, ki sva jo izvedli med učenci 6., 7., 8. in 9. razreda naše šole. Obsegala je **6 vprašanj**, na prvih pet so odgovarjali vsi učenci, na zadnjega pa le tisti, ki uporabljajo ličila. Zbrali sva 176 ustrezno izpolnjenih anketnih listov.

3.1. Kolikokrat na dan si umivaš obraz?



Graf 1: Dnevno umivanje obraza fantov.

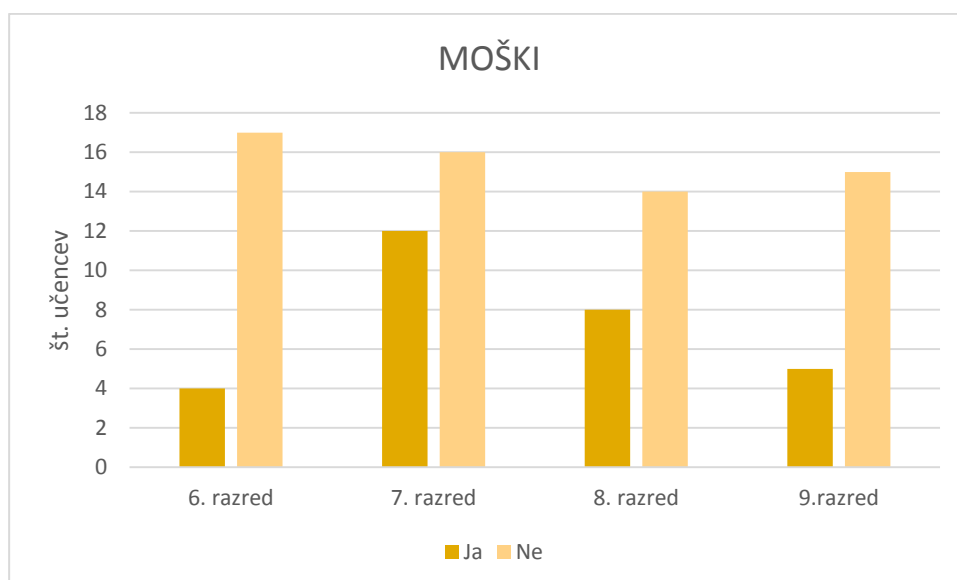
Od vseh anketiranih fantov si jih največ, 37,4%, umije obraz 2-krat dnevno. 29,7% si jih umiva obraz 1-krat na dan, 24,2% več kot 2-krat na dan, najmanj pa je takih, ki si obraza ne umivajo, 8,7%. V 7. in 9. razredu si največ fantov umiva obraz 2-krat na dan, v 8. razredu 1-krat na dan, v 6. pa več kot 2-krat dnevno.



Graf 2: Dnevno umivanje obraza deklet.

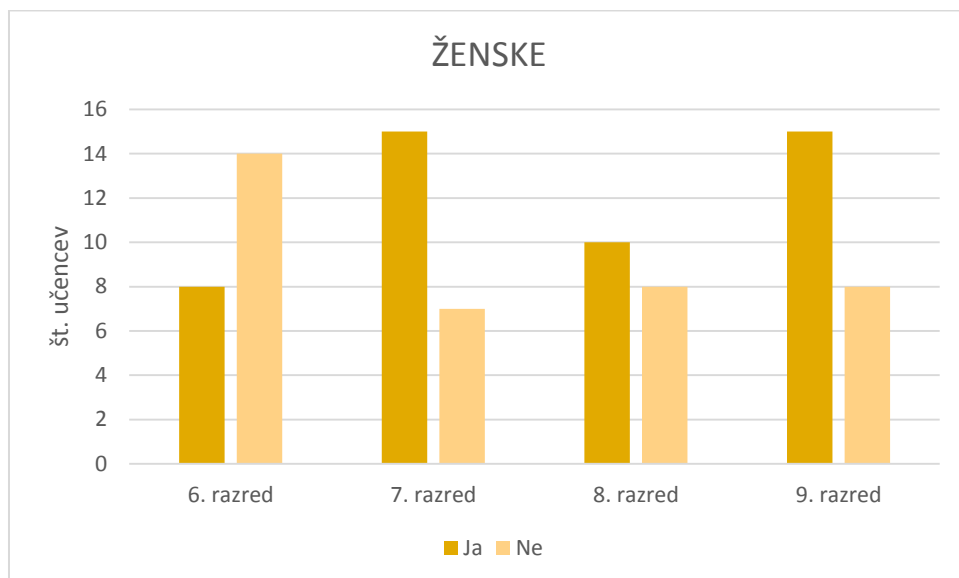
V vseh razredih si največ deklet, 61,2%, umiva obraz 2-krat dnevno. V nobenem od razredov ni dekleta, ki si obraza nebi umivalo. 15,3% si ga umije 1-krat na dan, 23,5% pa več kot 2-krat dnevno.

3.2. Ali za umivanje obraza uporabljaš kakšne posebne proizvode?



Graf 3: Uporaba različnih proizvodov za umivanje obraza pri fantih.

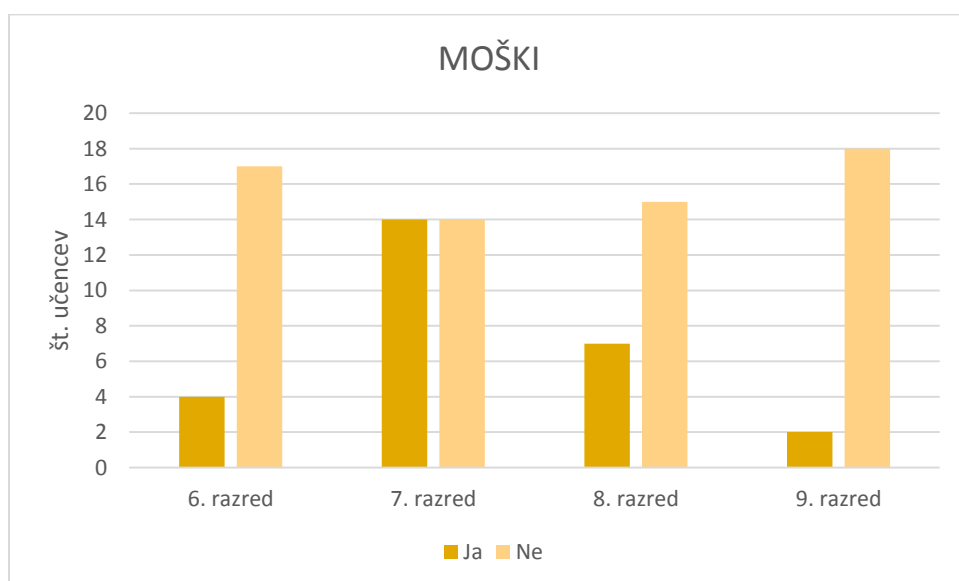
Večina fantov, 68,1%, ne uporablja nobenih pripravkov za umivanje obraza. V vseh razredih je tistih, ki ne uporabljajo ničesar, več, kot tistih, ki jih uporabljajo. Največ fantov jih uporablja v 7. razredu, najmanj, pa v 6. razredu.



Graf 4: Uporaba različnih proizvodov za umivanje obraza pri dekletih.

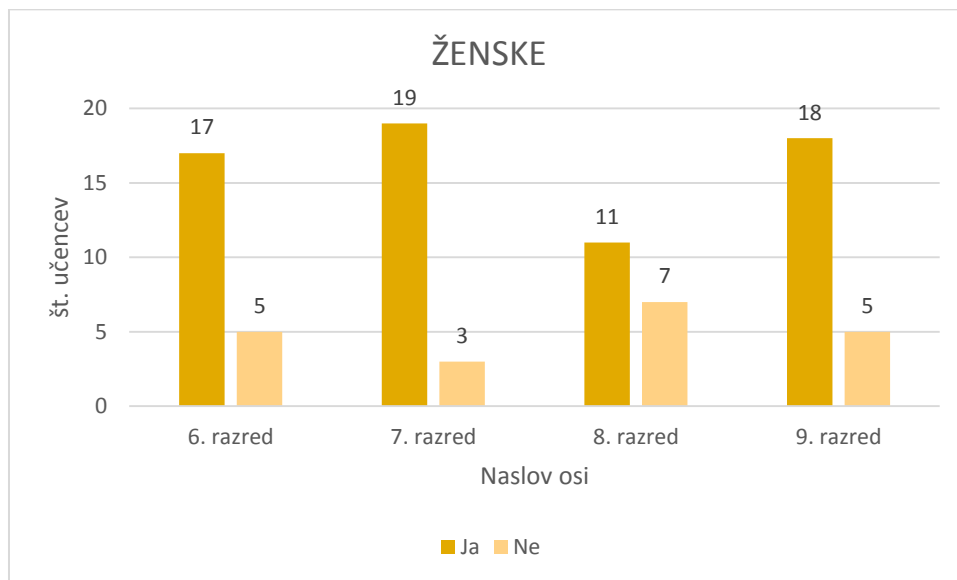
V 6. razredu, več deklet ne uporablja nobenih proizvodov za čiščenje kože na obrazu. V preostalih razredih, pa je več deklet, ki jih uporabljajo in manj tistih, ki jih ne. Skupno pa več kot polovica deklet, 56,5%, uporablja razne proizvode za čiščenje kože obraza.

3.3. Ali uporabljaš kremo za obraz?



Graf 5: Uporaba kreme za obraz pri fantih.

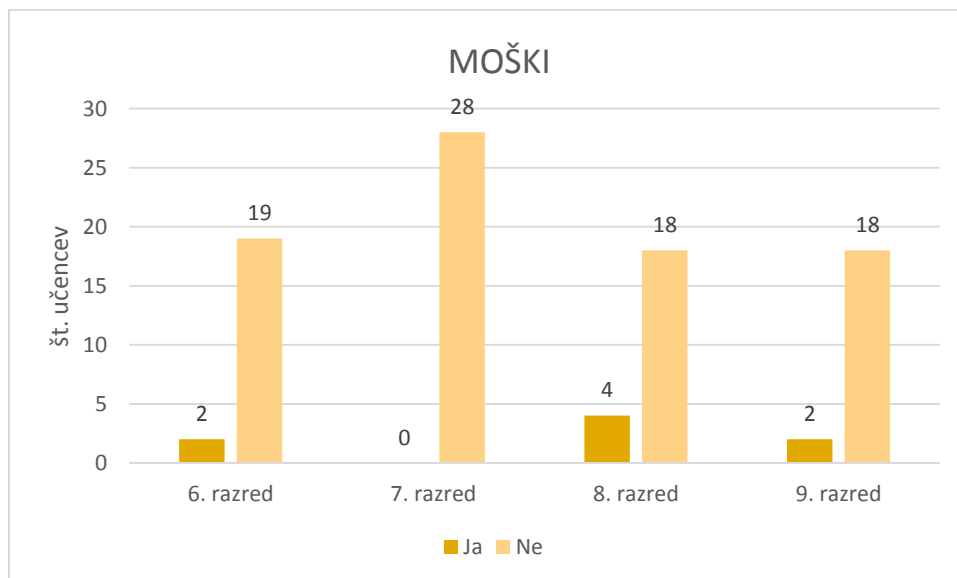
V vseh razredih, razen v 7., fantje večinoma ne uporabljajo kreme za obraz. V 7. razredu je učencev, ki kremo uporabljajo in učencev, ki jih ne, enako. Kožo obraza si neguje s kremo 29,7% anketiranih fantov.



Graf 6: Uporaba kreme za obraz pri dekletih.

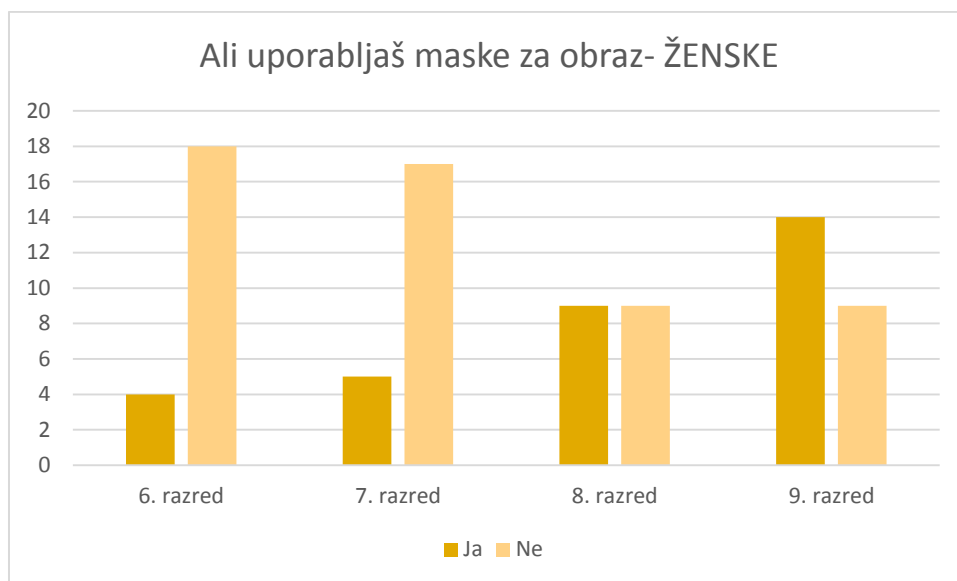
Večina deklet uporablja kremo za obraz, 76,5%. Najmanjši delež tistih, ki kreme ne uporabljajo je v 7. razredu, 13,6%, največji pa v 8. razredu, 38,9%.

3.4. Ali uporabljaš maske za obraz?



Graf 7: Uporaba mask za obraz pri fantih.

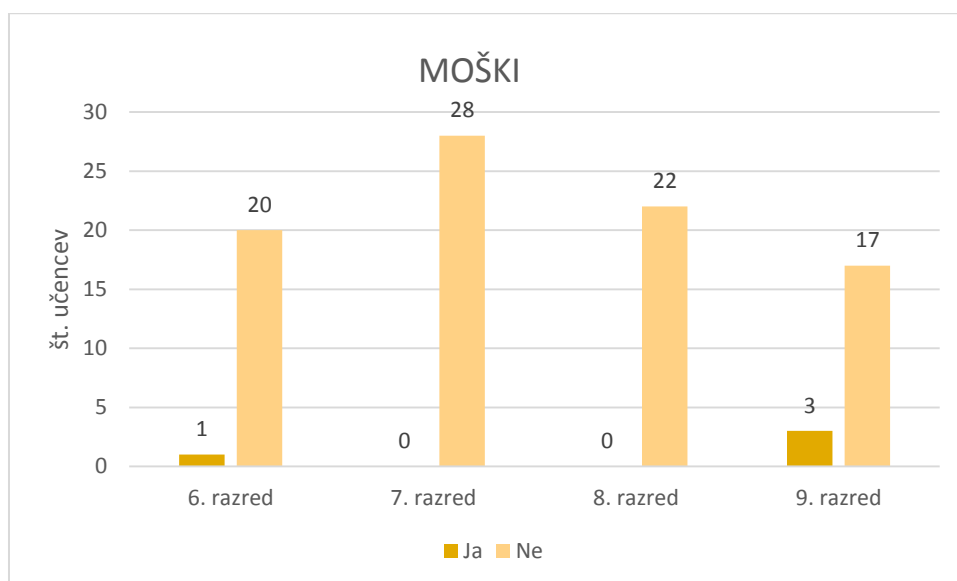
Z izjemo 7. razreda, v katerem ni fanta, ki bi uporabljal maske za obraz, se v vsakem razredu najmeta vsaj dva, ki jih uporabljata.



Graf 8: Uporaba mask za obraz pri dekletih.

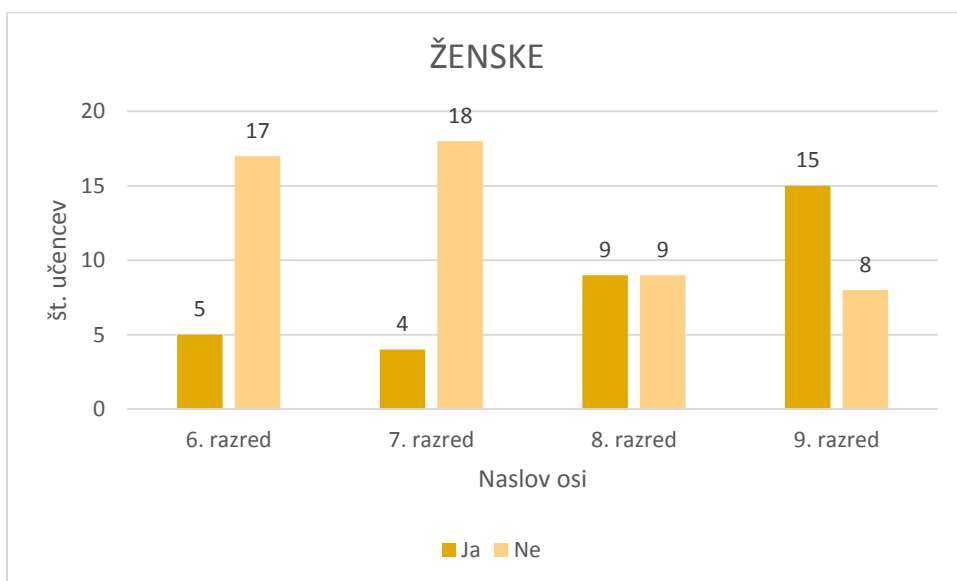
V 6. in 7. razredu je veliko več deklet, ki mask ne uporabljajo, delež tistih, ki jih uporabljajo je 20,5%. V 8. razredu je število deklet, ki mask ne uporabljajo in deklet, ki jih, enako. V 9. razredu pa je deklet, ki maske uporabljajo več, kot tistih, ki jih ne. Uporablja jih 60,9%.

3.5. Ali uporabljaš ličila?



Graf 9: Uporaba ličil pri fantih.

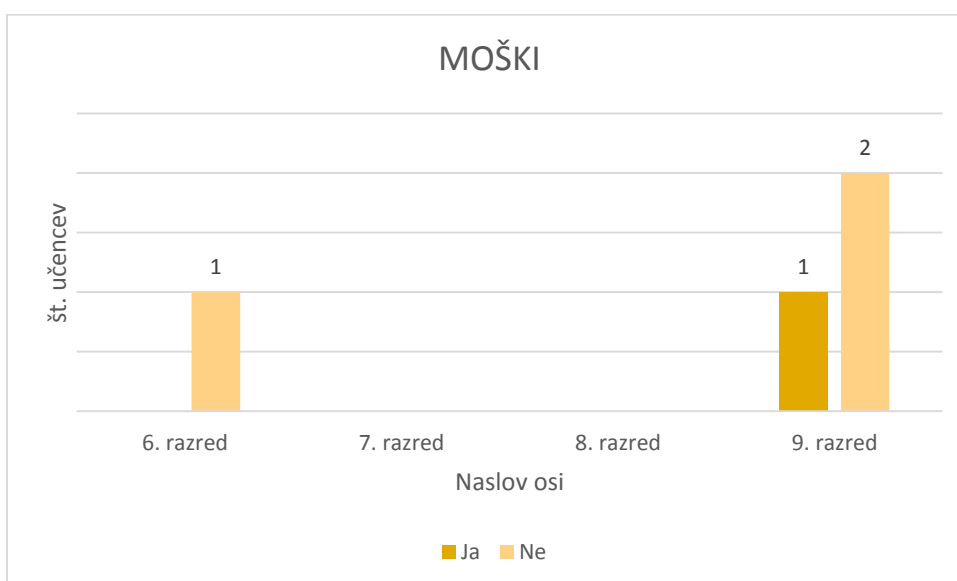
Večina fantov ne uporablja ličil. V 6. razredu je le en fant, ki jih uporablja, v 9. razredu so trije, medtem ko v 7. in 8. razredu nihče od fantov ne uporablja ličil.



Graf 10: Uporaba ličil pri dekletih.

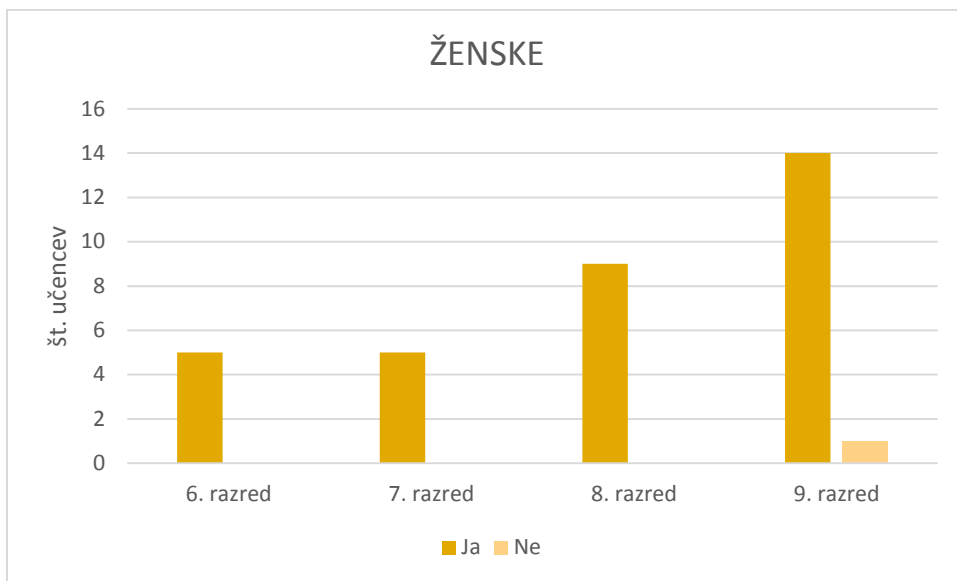
Ličila uporablja 38,8% učenk predmetne stopnje naše šole. V nižjih razredih je deklet, ki uporabljajo ličila manj kot v višjih. Največ deklet, ki se ličijo je v 9. razredu, 65,2%, v 8. razredu pa je število deklet, ki se ličijo in število deklet, ki se ne, enako.

3.6. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z JA, ali si jih odstraniš pred spanjem?



Graf 11: Odstranjevanje ličil pred spanjem pri fantih.

Od štirih fantov, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, torej uporabljajo ličila, si jih le eden odstrani pred spanjem.



Graf 12: Odstranjevanje ličil pred spanjem pri dekletih.

V vseh razredih si dekleta, ki uporabljajo ličila, očistijo obraz pred spanjem, razen ene učenke v 9. razredu.

4. RAZPRAVA

Za to raziskovalno nalogo sva se odločil, ker naju kozmetika zanima, radi se ličiva, srečujeva pa se tudi z običajnimi problemi s kožo v puberteti. O ličilih, aknah, mozoljih in negi kože veliko razpravljava s sošolkami in sošolci. Mnogi imajo kar resne probleme, ki jih nebi smeli zanemariti. Ugotavljava, da se jih marsikdo ne loteva na pravi način, saj menijo, da si sami ne morejo pomagati ali pa ne vejo kako. Pogosto poskušajo mozolje in ogrce prekriti z veliko količino pudra in drugih ličil, premalo pozornosti pa posvečajo preprečevanju njihovega nastajanja in čiščenju kože. Odločili sva se, da navade učencev predmetne stopnje naše šole glede nege kože in ličenja natančneje proučiva, jih opozoriva na napake in dava nekaj praktičnih nasvetov, s katerimi lahko sami zmanjšamo svoje težave.

Postavili sva 7 hipotez:

1. Več kot polovica učencev in učenk si obraz umije vsaj 2x dnevno.

Hipotezo sva potrdili. Pri tem vprašanju nisva pričakovali velikih razlik med fanti in dekleti. Med fanti je takih, ki si obraz umijejo 2x ali večkrat na dan 61,6%, med dekleti pa 84,7%. Izkazalo se je, da so fantje pri tem manj vestni od deklet, saj si jih nekaj sploh ne umiva obraza, 8,7%, medtem, ko med dekleti takih ni.

2. Dekleta pogosteje uporabljajo razne preparate za umivanje in čiščenje obraza, kot fantje, saj mnoge uporabljajo ličila.

Hipotezo sva potrdili. V vseh razredih je fantov, ki ne uporabljajo mila, čistilnega mleka, tonika ali kakega drugega sredstva za čiščenje kože več, kot tistih, ki jih uporabljajo. Pri dekletih je samo v 6. razredu več tistih, ki ne uporabljajo čistilnih preparatov, v ostalih razredih pa je več deklet, ki jih uporabljajo. Meniva, da dekleta v tem obdobju začnejo zanimati ličila, ki jih je treba tudi odstraniti. Poleg tega nas še bolj kot fante motijo ogrci in mozolji, zato negi kože posvečamo več pozornosti.

3. Več kot polovica učencev in učenk višje stopnje uporablja kremo za obraz.

Hipotez sva delno potrdili. Anketa je pokazala, da malo fantov, le slabih 30%, neguje kožo obraza z redno uporabo kreme, kar naju je presenetilo, saj meniva, da sodi umivanje obraza in uporaba kreme k najosnovnejši skrbi za nego kože in urejen videz. Dekleta so pri tem bolj skrbna, saj jih nekaj več kot tri četrtine uporablja kremo. Zanimivo je, da je odstotek deklet, ki

jih ne uporabljajo najvišji v 8. razredu, skoraj 40%, čeprav so težave s kožo v tej starosti že pogoste, pa tudi ličila jih uporablja že kar veliko.

4. Manj kot polovica učenk in učencev uporablja maske za obraz.

Hipotezo sva delno potrdili. Pri fantih sva z anketo dobili pričakovan rezultat. Velika večina jih ne uporablja mask za obraz, v 7. razredu nihče, v ostalih razredih pa dva oziroma štirje. Verjetno so to tisi, ki imajo bolj izrazite težave s kožo in se morajo z nego zato bolj ukvarjati.

Pri dekletih pa je velika razlika med mlajšimi in starejšimi. Med šesto in sedmošolkami je odstotek tistih, ki jih uporabljajo majhen, 9%, saj za to še ni potrebe, ker še nimajo težav s kožo. Pri starejših dekletih pa postajajo te težave bolj izrazite, zato se uporaba mask poveča. Med osmošolkami jih maske uporablja polovica, med devetošolkami pa 60,9%. Presenetil naju je delež osmošolk, ki uporabljajo maske. Uporablja jih polovica, medtem, ko jih kreme uporablja manj kot polovica.

5. Več kot polovica anketiranih deklet uporablja ličila.

Hipotezo nisva potrdili. Uporaba ličil pri dekletih močno narašča s starostjo, v 6. in 7. razredu je redka, v 8. razredu se liči že polovica deklet, v 9. razredu pa že dobrih 65%. Skupni delež učenk predmetne stopnje, ki uporabljajo ličila je 38,8%. Naraščanje uporabe ličil s starostjo kaže, da se dekleta vedno več ukvarjajo svojim videzom.

6. Več kot polovica deklet si odstrani ličila pred spanjem.

Hipotezo sva potrdili. Od vseh deklet, ki se ličijo, je le ena devetošolka odgovorila, da si ličil ne odstranjuje, kar pomeni, da večina pozna osnovna pravila nege kože.

7. Dekleta bolj negujejo svojo kožo kot fantje.

Hipotezo sva potrdili. Na osnovi rezultatov ankete lahko zaključiva, da so dekleta bolj skrbna pri negi kože obraza. Bolj vestno si jo čistijo kot fantje, več jih uporablja preparate za čiščenje, kreme in tudi maske. Fantje se v večji meri zadovoljijo le z umivanjem, z nego kože s čistilnimi preparati, kremami in maskami pa se jih ukvarja malo.

Ob zaključku dela ugotavljava, da sva pridobili podatke, ki so naju zanimali, a bi bilo bolje, če bi nekatere hipoteze oblikovali drugače. Razlike med fanti in dekleti so namreč tako velike, da bi njihove navade morali obravnavati ločeno. Tudi starost učencev močno vpliva na način skrbi za kožo, saj pri učencih 6. razreda posebna nega še ni potrebna, kasneje pa se pojavijo težave, značilne za obdobje pubertete, ki zahtevajo dodatno nego.

Ob delu so se nama porajala številna nova vprašanja in ideje za nadaljnje raziskovanje in prav mogoče je, da bova nalogo v prihodnje nadgradili. Zanima naju, kakšno vlogo imajo pri skrbi za kožo in odpravljanju težav starši, ali so sošolci zaradi težav s kožo že poiskali pomoč zdravnika ali kozmetičarke, ali so kozmetičarko obiskali zaradi aken in mozoljev ali zaradi lepotnih posegov. Zanima naju tudi ali so sošolci bolj naklonjeni naravnim kozmetičnim sredstvom in so se pripravljene potruditi in si izdelati čistilne in hranilne maske sami ali pa raje posegajo po že pripravljenih izdelkih, kar je gotovo bolj enostavno, a dražje. V nalogi jim ponujava dva recepta za maski iz naravnih sestavin, ki sva jih sami preizkusili in ju priporočava vsem. Tudi najin pogovor s kozmetičarko je poučen za prav vsakega najstnika.

5. ZAKLJUČEK

Z najino raziskavo sva zadovoljni, saj sva dosegli zastavljene cilje. Ugotovili sva, kako učenci predmetne stopnje naše šole skrbijo za kožo obraza. Ocenjujemo, da bi fantje lahko storili več, dekletom pa, poleg zdrave kože, veliko pomeni tudi videz, zato jih, v višjih razredih, veliko že uporablja ličila. Nalogo bova predstavili sošolcem in verjameva, da jih bova vzpodbudili, da bodo negi kože posvečali potrebno pozornost.

ANKETA

Pozdravljen/a! Sva učenki 9. razreda in delava raziskovalno nalogo na temo "Nega kože".

Anketni vprašalnik je anonimen. Že vnaprej se ti zahvaljujema za odgovore.

Spol: M Ž Razred: 6 7 8 9

1. Kolikokrat na dan si umivaš obraz?

- a) Si ga ne
- b) 1x dnevno
- c) 2x dnevno
- č) več kot 2x dnevno

2. Ali pri tem uporabljaš kakšne posebne proizvode (npr. milo za obraz ...)?

- a) Ja
- b) Ne

3. Ali uporabljaš kremo za obraz?

- a) Ja
- b) Ne

4. Ali uporabljaš maske za obraz?

- a) Ja
- b) Ne

5. Ali uporabljaš ličila?

- a) Ja
- b) Ne

6. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z JA, ali si jih odstraniš pred spanjem?

- a) Ja
- b) N

6. Literatura in viri

6.1. Literatura

1. Franzot-Zor, J.: Kozmetika in mi. Založba Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva. Ljubljana. 1984.
2. Ostrov, R.: Kako odpravimo težave s kožo. Mladinska knjiga. Ljubljana. 2001.

6.2. Elektronski viri

1. <http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/49-akne-v-puberteti> , dostop 26.1.2019

7. Seznam tabel in grafov

Tabela1: Vzorec anketiranih učencev	9
Graf 1: Dnevno umivanje obraza fantov	15
Graf 2: Dnevno umivanje obraza deklet	16
Graf 3: Uporaba različnih proizvodov za umivanje obraza pri fantih	16
Graf 4: Uporaba različnih proizvodov za umivanje obraza pri dekletih	17
Graf 5: Uporaba kreme za obraz pri fantih	17
Graf 6: Uporaba kreme za obraz pri dekletih	18
Graf 7: Uporaba mask za obraz pri fantih	18
Graf 8: Uporaba mask za obraz pri dekletih	19
Graf 9: Uporaba ličil pri fantih	19
Graf 10: Uporaba ličil pri dekletih	20
Graf 11: Odstranjevanje ličil pred spanjem pri fantih	20
Graf 12: Odstranjevanje ličil pred spanjem pri dekletih	21

Avtorica risbe na naslovnici je Aneja Zajc Klopotan, ena od avtoric naloge.