

Szakismeret – 14. évfolyam – vizsgafelkészülést segítő anyagrészt

Biokémia:

- Fehérjék - enzimek
- Szénhidrátok (szaharinok)
- Vitaminok
- Víz / ásványi sók
- Zsírok / zsírkísérő anyagok (lipidek)

Hatóanyagok:

- Antioxidánsok
- Gyulladás csökkentők
- Összehúzó
- Hidratáló
- Regeneráló (tápláló)
- Kollagén szintézist segítő
- Peptid alapú
- Kapilláris erekre ható
- Bőrpuhító

Az anyagok többféleképpen is csoportosíthatók, úgy, mint oldódás, hordozó rendszer vagy felszívódás... stb. A fentiek egy lehetséges csoportosítási elv, a bőrre gyakorolt hatás szerint, kerültek kialakításra.

Az ismereteknek ez az összefoglaló segédanyag csupán egy kis szegmensét tartalmazza, a teljesség igénye nélkül. A vizsgára történő felkészülést rendszerével segítheti. A teljes anyag a Kréta rendszeren keresztül érhető el!

Beadandó feladat nincs, „csupán” a vizsgára szükséges a lehető legjobb módon felkészülni. **Javaslat:**

- Nyugodj meg! Mindenki izgul a vizsga előtt, ez teljesen normális!
- Igen, ehetsz még egy szelet sütit, ha attól megnyugszol! És igen, nem baj, ha nem jó a mai out fitt-ed 😊
- Készítsd el a rendszert a tanulni való anyag esetén: Milyen munkafolyamathoz (kozmetika) milyen anyagot használasz? – Arra az anyagra mi jellemző (milyen feladatra szeretnéd használni) – milyen javallata / ellenjavallat van – miként kapcsolódik a szakismerethez...
- Naponta egy – két – három témán így át tudsz menni, a gyakorlattal történő összekapcsolás segíti a memorizálást.
- A vizsga előtti napon NE tanulj! A memória furcsa szerzet, pihenésre is szüksége van.
- Fokozottabban törekedj, hogy mentálisan is készülj – koncentrálj, higgadj le – ezekre jó gyakorlatokat találsz a neten...
- Ne térdj el az előre eltervezett dogoktól... készíts a következő napra tervet – tanulási anyag + szabadidő + étkezés + levegőzés...
- Ha bármi kérdésed van, írd – válaszolni fogok – naponta egy – két alkalommal nézem a felületeket, ahol kapcsolatot tarthatunk.
- Bízz magadban!
- Ügyes legyél a vizsgán!

Készítette: Tisóczkiné Baranyai Tímea 2020. április 28.