

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين

موقع  
حلول كتابي

<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتابي

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# ال التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي

(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



يُوزع مجاناً وللرِّيَاع  
Ministry of Education  
2021 - 1443

طبعة ٢٠٢١ - ١٤٤٣

## الوحدة الخامسة

# التجميل



## الشعر وصحته

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تعريف الشعرة.
- تغذية الشعر.
- لمعة الشعرة.
- مشكلات الشعر.
- أنواع الشعر.
- حمام زيت الشعر.
- طرق لف الشعر.

### معلومة اثرائية

توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تغذي الشعرة والمنطقة الخبيثة بها بالاكسجين والمواد الغذائية، وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.

الشعرة عبارة عن خلايا بروتينية شبه حية، تنمو في حسم الإنسان، لها عمر محدد وتموت وتتسقط، تثبت شعرة جديدة تغرسها، وهذه العملية تلقيائية لا يحس بها الإنسان. وبلغ متوسط حمر الشعرة 18 شهرًا، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي ينام بها الإنسان.

### نشاط جماعي (١)



بالتعاون مع زميلاتك، نقشى أسباب زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الاوكسجين) .

**ماء الاوكسجين يسبب اكسدة المادة الملونة للشعر وتكرار استعمالها يفقد الشعر لونه بالكلية وي فقد لمعانه ويصبح جاف ويتفصف بعد ذلك**

### فائدة

**التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تعمل على خشونة الشعر.**

ج س ١: بسبب انقباض العضلات التي تصل حويصلات الشعر مما يؤدي إلى سحب الشعرة في وضع عمودي  
ج س ٢: لأن الشعرة الطويلة تكون أقل كثافة في الماء فتطفو، أما حين تتشبع بالماء تزيد كثافتها فتتغمّر

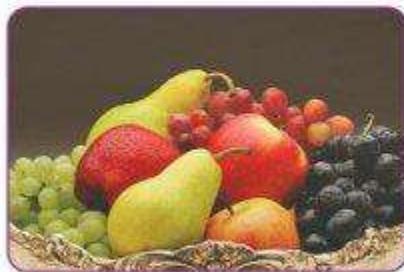
### نشاط فردي (٣)



توصلى الى أسباب النتائج الآتية:

- ١) تسحب الشعرة إلى وضع عمودي في حالات الخوف والغضب الشديدين .
- ٢) ملفو الشعر الطويل على سطح الماء عند بدء السباحة، ثم غوصه بعد ذلك .

## تغذية الشعر



\* كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعرة؟

\* ماذا تأكلين كي تحافظي على شعرك قوياً جميلاً؟

### معلومة إثرائية

لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط ، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض أي اختراف له لاي مادة أو جسم غريب، ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعه حشرة أو انغراز شوكه . بالغ إذ ينبعج الجلد وبسخن ويحمر، ويبيقى هكذا إلى أن يُقْضى على الزائر الغريب أو يُحاط به .

مها فتاة في الخامسة عشرة من عمرها ، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً ، وقد استعملت الكثير من الوصفات ولكن دون فائدة ، فهي معها لنتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة ؟



## يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين :

### التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال بعض المواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحومية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحامضية  $H^+$ ) أو السالبة (القاعدية  $-OH$ ).

### التغذية غير المباشرة

تحاط البصيلة بأوعية دموية، يتفرع منها شعيرات دمودية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والخواص الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.

### فائدة

إن الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هو زيادة القدرة على تصفيف الشعر والتحكم به، وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله، فهي تعد فقط عملية ترميم سيقان الشعر من أجل إعادتها إلى حالتها الطبيعية.



## المقدمة الفنية بالعنصر الغذائي

المصادر الجيدة	وظيفتها	العنصر الغذائي
اللحوم الحمراء والبيضاء واللحم والبفول كالفول والعدس وغيرها، والحبوب كالقمح وغيرها.	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات. تموي الخلايا وتجديدها.	البروتينات.
الخضروات الخضراء والصفراوة والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح.	تأثير في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون.	الفيتامينات. ( ب المركب ، ب ، ٢ ، فيتامين أ ، فيتامين هـ )
اللبن ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.	الأملاح المعدنية.

## لمحة الشعر

تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حاليه السليمة إضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال ورونق.

### معلومات إثرائية

إذا كان شعرك ممسراً، يستعمل محلول الليمون (نصف ليمونة + فتحان ماء) للشعر الدهني، أو محلول الخل (ملعقة صغيرة من الخل + فتحان ماء) للشعر الجاف حيث يوضع على الشعر بعد الانتهاء من غسله.

### فكيف يمكن الحفاظ على لمعة الشعر؟

**للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور الآتية :**

استعمال مستحضرات العناية الحمضية.

استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحويها ملين الشعر) كلما لزم الأمر.

عدم عرض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.

تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية.

استعمال المواد لنوع الشعر

### **مجموعة من منتجات العناية بالشعر**

**تشمل:**

**مجموعة جيزو.**

**مجموعة Kristas للشعر التالف.**

**مجموعة بريريجيو.**

**نشاط فردي (٣)**



\* ابحثي عن مجموعة مستحضرات حمضية للعناية بالشعر .

\* قيسى عسر الماء الذي تستخدميه في التنظيف .

**فائدة**



ز اعد ماسك عميق للشعر مره اسبوعيا احرص  
ر على تدليك الشعر به بعد الاستحمام واتركه لمدة  
نصف ساعة ثم اغسل شعري.

**فكري**



**بطريقة تجعل شعرك دائماً لامعاً براقاً.**

## مشكلات الشعر الشائعة

تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن، تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية، أو نتيجة التقدم في العمر، أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر.

١

### تقصف الشعر وتشقق نهاياته :

س / ما الفرق بين تقصف الشعر وتشقق نهاياته من حيث الأسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفاديه ذلك؟

#### ( ب ) تشقق نهايات الشعر



##### الأسباب :

- ١ - جفاف الشعر.
- ٢ - شد الشعر بقوة على اللفافات.
- ٣ - استعمال فرشاة تايلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.
- ٤ - التعرض لتيارات هوائية باردة أو ماسحة لفترات طويلة.

#### ( أ ) تقصف الشعر وتكسره



##### الأسباب :

- ١ - استعمال مواد قلوية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تأكل شديد في ساقان الشعر.
- ٢ - التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة.
- ٣ - عمليات الصبغ والتمليس، أو النموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.





بعد تعرفك على أسباب تتصف الشعر وتشقق نهايته، ناقشى وزميلاتك أساليب الوقاية والعلاج منها. وهل يزيد قص أطراف الشعر من كثافته ظاهرياً، ولماذا؟

### بعد الشعر الجاف أكثر قابلية للتقصّف من الشعر الطبيعي لذلك يجب اتباع عناية بالشعر عن طريق:

#### قص الشعر المتقصّف والمتشقّق

العناية بالشعر ومداده بالماء الغذائي التي تتطلب من خلال المراقبة على بعض العلاجات المنزلية مثل تدليك فراوة الرأس بحليب جوز الهند تعتبر حمامات الزيوت من أفضل الطرق التي تساعد على علاج تقصّف الشعر -نعم يزيد قص أطراف الشعر من كثافته ظاهرياً لأن قص الشعر بطريقة متساوية أو معينة قد تجعله أكثر كثافة

نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب وال الحديد والنحاس والبرود.

اعتلال الصحة العامة للجسم.

التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.

أمراض حلدية مزمنة في فروة الرأس.

القلق النفسي والتوتر.

تناول بعض الأدوية.

### الوقاية والعلاج من تساقط الشعر

٣ - الابتعاد عن الضغوط النفسية والخلص من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن ومارسة الرياضة.

٤ - تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

١ - تناول اللحوم والأسماك والخضروات والفاكهـة، وخاصة العبة بالحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).

٤ - تناول حبوب من الزنك والمغنيسيوم والحديد، بعدأخذ رأي الطبيب في ذلك.



## فائدة



إن تدليك فروة الرأس بشكل جيد عند غسل الشعر يساعد على تحريك الدورة الدموية وتغذية الشعر.

٣

### قشرة الرأس

لجين فتاة تعاني من قشرة في رأسها حرمتها من لبس أي زي أسود أو غامق، خاصة في فصل الشتاء، وتساءل هل حالتها طبيعية؟ وإن كانت غير طبيعية فهي تمني أن تُرشد إلى الطريقة الصحيحة التي تخلصها من هذه المشكلة.

## أسباب قشرة الرأس

إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والفتريات والالتهاب الجلدي والدهني.

تهيج الجلد الناجع عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.

إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والغسيل. زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.

تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة، نتيجة حالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى بالقشرة الجافة.

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسى، أو عصبي.

## الوقاية والعلاج من قشرة الرأس

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديتها اعتماداً على نوعها كما يأتي:

### القشرة الجافة

وهي بيضاء متبايرة على مجموع جلد الرأس بعمل البرنامج الآني كلما كان ذلك ضرورياً

لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:

- تفريش الشعر، وتمشيطه مدة ربع ساعة.
- فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كرم يحوي اللانولين أو الزبوب الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبللة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
- غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة (البيروثيون زنك)، وتركه بضع دقائق، ثم شطفه جيداً بالماء.

### القشرة الدهنية

وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يعمل البرنامج الآني مرتين أسبوعياً:

- يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.
- يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل، وبعدها يغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران، وبترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.
- يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي، وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.



## أنواع الشعر

هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جوهرها على نسبة إفراز الغدد الدهنية، الدهنية، ومن هذه الأنواع:

### الشعر الجاف

- مشتت.
- قلة التمعان.
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع.
- التوافق مع بشرة حافة.
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة ( $\text{PH} = 7$ ) للعناية بهذا النوع من الشعر.
- يكثر من حمامات الزيت.
- تدلّك فروة الرأس من وقت آخر.

### الشعر الدهني

- زيادة التمعان.
- يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.
- سريع التلبد.
- التوافق مع بشرة دهنية.
- تستعمل أنواع الشامبو الدهنية على القطران.
- يشعّف من وقت آخر بعضير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء).
- تستعمل المنظفات الحمضية ( $4,5 - 5,5 \text{ PH}$ ) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض.

### الشعر الطبيعي

- خالي من القشرة.
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً.
- التوافق مع بشرة طبيعية.
- مسترسل في الغالب.
- تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة  $6,5 - 6,9 \text{ PH}$ ).
- تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب.
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس.
- يغذى من وقت آخر بالمستحضرات الطبيعية.



١- هناك علاقة بين تدهن البشرة والشعر.

٢- هناك علاقة بين تدهن الشعر وعدد مرات الفسل النسبي.

**ج ١: نعم هناك علاقة وثيقه فهي نتاج الافرازات الداخلية في الجسم**

**ج ٢-نعم لأن هذا يؤدي إلى إزالة الزيوت المرطبة الطبيعية.** كما أنه يمكن أن يدفع الغدد إلى إنتاج المزيد من الزيوت المرطبة للتعويض عما تم فقدانه، **ما يجعل شعرك دهنياً ولزجاً أكثر.** لذلك، اغسل شعرك من ٣ إلى ٤ مرات كحد أقصى في الأسبوع، باستخدام شامبو خالي من الزيوت. إذا لاحظت أن الزيوت ظاهرة بكثرة على شعرك، ننصح باستخدام شامبو جاف.

نشاط فردي (٤)

اقرني البيانات المكتوبة على عبوة منشف سائل الشعر الخاص بك، وسجل مكوناتها واستعمالاتها، ثم دوني

مدى مناسبته لك. ولماذا؟

**مكونات Garnier Ultra Doux Avocado Oil & Shea Butter Shampoo:** الأفوكادو: الذي يعد مصدر غني جداً بالعديد من الفيتامينات المغذية والضرورية للشعر مثل A,B,E لذلك فهو يغذي الشعر بعمق وي العمل على علاج الشعر الجاف والمتضرر. الاوميجا ٣: الذي يقوى الشعر من جذوره يحافظ على بنيته كما يزيد من كثافة الشعر ويمنع تساقطه. زبدة الشيا: تنعم وترطب الشعر الجاف أو الخشن فتعمل على إعادة ترميم الشعر التالف لأنها غنية بالأحماض الدهنية التي يحتاج إليها الشعر.

**زيت الزيتون:** يرطب الشعر ويعالجه من التلف ويساعد في فك تشابك الشعر ويعطيه المعان. طريقة استعمال شامبو غارنيه بزيت الأفوكادو وزبدة الشيا: قومي برج عبوة الشامبو جيداً قبل الاستخدام.

قومي بوضع كمية مناسبة من الشامبو على شعرك ثم عرضي شعرك للماء للحصول على رغوة كثيفة. ذلك فروة الرأس جيداً بأطراف أصابعك حتى تتأكد من تغطية الشامبو لفروة الرأس. اتركي الشامبو على شعرك لمدة ثلاثة دقائق ثم اشطفيه بالماء.

--- رائني فيه ناسيني كثير لأن شعري خشن ومتقصف وهو يعطيه الترطيب ويهدى النفحة ويقلل الخشونة

## حمام زيت الشعر

يُعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصبغ أو التجعيف أو تأثير العوامل الفيزيائية.

### معلومات إثرائية

يُفضل خبراء التجميل دمج أكثر من زيت واحد عند إجراء حمام الزيت للشعر للحصول على التنوع المرغوب في العناصر اللازمة لتغذية الشعر والاحفاظ على لمعانه وحيويته.

## المقادير المستعملة في حمام زيت الشعر

### المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

- كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.
- مكبات الشعر.

### الزيوت الطبيعية

- زيت الخروع.
- زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ).
- زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (ه).
- زيت الجوجوبا.
- زيت جوز الهند.

لأن بها مواد طيارة تتطاير بالجو سريعاً وكذلك مواد تتراكم مع الغلاف الجوي مما يؤدي إلى زوال فواندتها



لماذا يفضل خلط الزيوت النباتية الطبيعية بكميات تكفي للاستعمال لمرة واحدة. وقبل استعمالها مباشرة؟

## نشاط فردي (٥)



اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:

مرأة جوز الهند:

بشرة :

حارب الفطريات في البشرة يقضي على البقع الداكنة يرطب البشرة ويكافح الشيخوخة يحفز من انتاج الكولاجين  
يجدد خلايا البشرة  
شعر: يعطي ترطيباً ولمان للشعر يعالج تقصف والبهتان ويطول الشعر

بيت جنين القمح:

بشرة :

كافح علامات تقدم السن يعالج التقرحات الجلدية ويعالج الحروق المتراكمة من اشعه الشمس يقى من الامراض  
جلدية ويشد البشرة

شعر: يعالج جفاف الشعر ويرطبه يساعد في نمو الشعر

ذور السمسم:

بشرة :

من المستخلصات الطبيعية الخفيفه تمتصه البشرة بسرعة وسهولة -يساعد البشرة على التخلص من الجلد الميت -  
يخفف من اثار الحبوب

شعر: يحارب الشيب المبكر يساعد على نمو الشعر يحمي الشعر من الاشعه البنفسجية يمنع جفاف الشعر ويقلل من  
ساقط الشعر يكافح القمل

بيت الخروع:

بشرة :

يزيل الشوائب من البشرة يعمل على تطريتها بشكل فعال ويكتسبها نعومه يكافح حب الشباب والبثور يساعد على  
وحيد لون البشرة ويزيل البقع الداكنه

شعر : إنبات بصيلات الشعر الجديدة، وزيادة لمعان ونعومته يكافح التقصف والتلف. يساعد بشكل كبير في إنبات  
شعر وسرعان نعومه. يقوم بإزالة الميكروبات والفطريات التي توجد فروة الرأس المسببة في ظهور القشرة

## ٢ - لف الشعر باللفافات :



الشكل (د): اللف الأسطواني

وهي إحدى الطرائق الرئيسية لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحة المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافق بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتوجهات التي تتطلبها التسريحة.

### أنواع اللفافات

لفافات تموج

لفافات كهربائية

لفافات اسفنجية

لفافات عادية

#### نشاط فردي (٦)



ما أنس العناية بلفافات الشعر العادية والكهربائية؟ وكيف يتم تنظيفها وتطهيرها لمنع تكون الجراثيم فيها؟

**اللفافات العادية:** توضع لبعض الوقت في الماء والصابون مع أي صنف من المطهرات المنزلية ثم يزيل الشعر منها وتترك لتجف  
**اللفافات الكهربائية:** كما السابق الا انه لا بد وان تفصل اللفافات عن مصدر الكهرباء وايضاً القاعدة الكهربائية الخاصة بها

جهاز



## التقويم



س١ : ابحث في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لاستعمال الشامبو ومرطب الشعر ذي العلبة الواحدة على المدى الطويل . وكيف يكون تأثير الآذنين على الشعر عند استعمالهما معاً؟

س٢ : اذكر مسببات ما يأتي :

- وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
- انتشار القشور على جذع الشعرة.
- لا يستدعي سقوط الشعر في أثناء الحمل استعمال أي علاج.
- سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات التوروية.

س٣ : اختاري الإجابة المناسبة :

يفضل ألا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ، لتفادي تهيجها ، الذي قد يؤدي إلى خدشها ، أو تحسسها في الحالات الآتية :

- قبل حمام الزيت.
- قبل التمليس والتقويم الدائم.
- في الشعر المصبوغ والمزال لونه.
- عند تحسس فروة الرأس لأي سبب من الأسباب.



١: يحتاج الشعر المجهد والمتصف الى الغذاء الغير المباشر من خلال طعامنا يومي و مباشر من خلال معالجات (شامبو ومرطب وحمام زيت) ويتأثر الشعر بـ كثرة استخدام المعالجات حيث ان الشعرة تصل الى درجة التسبيع من اصناف المستخدمة لذا ينصح خبراء التجميل بتغير نوع الشامبو والمرطب كل شهر

ما استخدام العبوتين في عبوة واحدة فأهم مضاره هي الخوف من عدم غسل شعر جيدا وبالتالي تكون القشرة مع الوقت لذا ينصح باستخدامهما منفصلين

ج س ٢ ما سبب وجود الانسجة الميتة على فروة الراس :

سبب تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة .

ج س ٣ - ما سبب انتشار القشور على جذع الشعرة ؟

بسبب اصابة الراس ببعض الامراض الجلدية او بسبب الاعمال في  
الغاية الشخصية

ج س ٤ : لا يستدعي سقوط الشعر في اثناء الحمل استعمال اي علاج؟

لأنه قد يؤثر على صحة الجنين تكتفي بتغذيه السليمة واخذ الفيتامينات  
اللزمه

ج س ٥ : سقوط الشعر بعد التعرض للاشعاعات النووية؟

حدوث تغيرات كيميائية في الانسجة

**س٤: لمعان الشعر احدى خصائصه الطبيعية فكيف تحافظين عليها؟**

التغذية السليمة ،، غسل الشعر بطريقة صحيحة - اختيار الشامبو والبلسم الخالي من الكبريت - ترطيب الشعر باستخدام الماسكات الطبيعية او حمامات الزيت - تدليك فروة الرأس بفتامين هـ - تقليل من مجففات الشعر او استخدام واقي من الحرارة - قص الشعر بشكل دوري - استخدام فرشاة مصنوعة من الخشب

**ج س٥: اذكرى اسباب جفاف الشعر ونتائجه وطرق الوقاية منه؟**

**أسبابه:**

الغدد الدهنية المتصلة بجذور الشعر تكون محدودة النشاط وبالتالي لا يصل للشعر القدر الكافي من الزيوت واسباب ضعف نشاط الغدد الدهنية تكون وراثية او بسبب التقلبات الهرمونية او نقص شديد في بعض انواع المعادن او الفيتامينات او اسباب مكتسبة (حيث تكتسب من استعمال الشامبوهات وخلافة الغير مناسب والمعامله الخاطئة للشعر).

**نتائج :**

من اهم المؤشرات التي تدل على ان الشعر الجاف كونه باهت، وبلا حيوية، خشن، متشابك عند التمشيط، وسريع التقصّف

**الوقاية منها:**

من طرق الوقاية من جفاف الشعر التغذية الجيدة واستخدام الزيوت الطبيعية وعدم استخدام مجففات الشعر

**ج س٦:** ابحثى من خلال المصادر التعليم المختلفة ثم اكتبى تقرير عن الغذاء الكامل المتوازن لفتاة في سن المراهقة موضحه علاقته بالحفظ على الشعر السليم؟

لأكل الصحي أثناء فترة المراهقة من الأشياء الهامة، لأن التغذية الحيدة والمتكمالة في هذه المرحلة ساعد في اكتمال بناء الجسم وتحسين صحة المراهق وتنمية مناعته، وكذلك فإنها جزء مهم من نمط حياة صحي يجب تعليمه للمرأهق في سن مبكرة

**صيارات الطعام الصحي التالية مع المراهق لتتأكد من أنه يتبع خطة الأكل الصحي:**

تناول ٢ وجبات في اليوم، مع وجبات خفيفة صحية.

زيادة الألياف في النظام الغذائي وتقليل استخدام الملح.

شرب الماء، حاول تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، يمكن أن يحتوي عصير فاكهة على الكثير من السعرات الحرارية، لذا قلل من استهلاك المراهق، الفاكهة الكاملة هي دائما خيار أفضل.

تناول وجبات متوازنة.

استخدام الفرن بدلاً من القلي. تقليل من السكر.

تناول الفواكه أو الخضروات لتناول وجبة خفيفة.

قلل من استخدام الزبدة.

تناول المزيد من الدجاج والسمك.

الحد من تناول اللحوم الحمراء.

لعمل قائمه طعام شامله بعض المقترنات المساعدة لتكوين وجهه موزونة العناصر:

البقوليات، الأطعمة المصنوعة من القمح أو الأرز أو الشوفان أو دقيق الذرة أو الشعير أو الحبوب الأخرى مثل: حبوب القمح الكاملة والأرز البني ودقيق الشوفان.

الخضروات، اختر مجموعة متنوعة من الخضروات، بما في ذلك الخضروات الداكنة، وذات اللون الأحمر، والبرتقالي، والبقوليات (البازلاء والفاصولياء)، والخضروات النشوية.

الفاكهة قد تكون الفواكه طازجة أو معلبة أو مجففة ، وقد تكون كاملة أو مقطعة أو مهرولة.

الألبان. تعتبر منتجات الحليب والعديد من الأطعمة المصنوعة من الحليب جزءاً من هذه المجموعة الغذائية، ركز على المنتجات الخالية من الدهون أو قليلة الدسم، وكذلك تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم.

البروتين، اختر اللحوم قليلة الدسم أو الخالية من الدهن والدواجن واختر المزيد من الأسماك المكسرات والبذور والبازلاء والفاصولياء.

الزيتون ليست مجموعة غذائية ، لكن بعضها، مثل زيت الزيتون يحتوى على عناصر غذائية أساسية يمكن إدراجها في النظام الغذائي.

يجب أيضاً تضمين التمارين والنشاط البدني اليومي مع خطة غذائية صحية للمرأهق.

# البشرة



ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تركيب البشرة.



أنواع البشرة.



الزيبان.



الأقنعة.



مستحضرات التجميل.



تربين الوجه وأجزاءه.



## ما يتركب الجلد؟

يتركب من جزأين هما: البشرة أو الطبقة الخارجية، والأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد . وللجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها . والبشرة بالنسبة للمرأة أساس حمالها، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية . وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجذد نفسها باستمرار، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية، كالأمراض، وغير ذلك .

## البشرة

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية، كما تحتوي على الصباغ المعروف بـ الميلانين والتي تتكاثر خلاله الحالياً وتتضاعف . وتن تكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفى متفرق ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة.

## فكري

### ما هو السن المناسب للاهتمام بالبشرة ؟

الاهتمام يجب منذ الصغر فلكل مرحلة عمرية تحتاج البشرة ويختلف الاهتمام والعناية باختلاف المرحلة العمرية ،،بداية من كريمات الترطيب ومشاكل البشرة نهاية الى كريمات شد البشرة



## أنواع البشرة

### فواند / تجذيرات

**فواند:**  
البشرة العادبة تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الحادة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدة.

**تجذيرات:**  
يحذر من استعمال المستحضرات التي تشفف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

### انعash البشرة

يستعمل منعش بشرة بكحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معdeni مقطر.

### التنظيف

يستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون رقيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف.

### نوم البشرة

**البشرة العادبة:**  
منظرها: صافية ذات نسبج مستو، مساماتها غير ظاهرة.  
**مشكلاتها:**  
ملمسها: لين وناعم.

- أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل.
- قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف.
- مساحات حادة قد تنشأ إذا لم تنطفف البشرة وترتبط.
- يمكن التعرف عليها مجرد النظر إليها.

هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها، تشكو من مشكلة ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقnya، فهي تزيد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً، حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.



شكل (١)

## فوائد/ تحذيرات

**فوائد:**  
ترطيب الرقيقة والخددين تماماً لأن هذه الاماكن قد تصبح أحياناً حادة تماماً. تعالج البقع عديمة.

## تحذيرات:

- يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشر زيوت البشرة الطبيعية.  
- لا تُصرّ أو تخدم البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدمامل.  
- يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

## انعاش البشرة

لتخلص من اللمعان الساخن من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T.Mat) تساعد على تنشيف المنطقة واعطائها مظهراً خالياً من اللمعان. ويستعمل منعشة العنصر الأساسي فيه (الكافول) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسو بروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة.

## التنظيف

- يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن. - ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة بالليوم. - ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد. - يساعد الماسك parifying المظهر في غلق المسام وتحفيض الإفرازات الدهنية.

## نوع البشرة

**البشرة الدهنية أو الدهنية الحادة (المختلطة):**

**منظارها:** لامعة دهنية، البشرة الدهنية الحادة فيها مساحات دهنية محدودة فقط، خاصة حول الأنف والذقن والجبة تأخذ عادة شكل حرف (T).

**ملمسها:** غير مستو وخشين. **مشكلاتها:** ميالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسم المفتوح. **البشرة الدهنية:** الحادة قد تظهر فيها مساحات حادة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبشر.

## المشكلة

رسم فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، تعاني من بشرة مختلطة ومنطقة (T) في وجهها تتعبها، لكترة إفرازها للدهون، كذلك تظهر عليها أحياناً الحبوب ذات الرؤوس البيضاء التي تحول بعد فترة إلى رؤوس سوداء تشوّه منظر بشرتها، مما يجعلها تحصل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرشّد إلى الحل السليم لمشكلتها.



شكل (٤)

## فوائد / تحذيرات

## انعash البشرة

## التنظيف

## نوع البشرة

## المشكلة

### فائدة:

يستعمل كريم  
مغذٍّ واقٍ من أشعة  
الشمس، ومرطب  
حول العينين.

### تحذير:

تفحص ملصقات  
وارشادات  
عبوات  
المستحضرات؛  
لتتأكد من خلوها  
من الكحول.

### يستعمل منعش

بشرة خفيف  
خالي من الكحول  
أو يستعمل ماء  
ورد، أو ماء بارداً.

### البشرة الجافة:

منظرها: رهيبة خفيفة  
منظف سائل  
أو صابون مرطب  
غير معطر على أن  
يشطف جيداً.  
- تلامها صابونة  
دهنية مكونة من  
المواد الدهنية.

### منظرها:

ذات مسام دقيق،  
ويمكن أن تصبح  
خشنة بسهولة  
خصوصاً في  
منطقة الخدين  
والأقسام الجانبية  
من الوجه.

### ملمسها:

مشدود بعد التنظيف،  
ويمكن أن يحدث  
ردد فعل فتصبح  
محمرة ومبقعة.

### مشكلاتها:

تفتقر إلى الرطوبة؟  
لان البشرة لا  
تنتج دهناً جلدياً  
كافياً لتشحيم  
البشرة. فظهور  
فيها الخطوط أسرع  
ما تظهر في أنواع  
البشرة الأخرى.

### صفاء فتاة عمرها

(٢٥) عاماً، تعاني  
من مشكلة تعتبر  
في محاولة التخلص  
منها ولم تنجح،  
وهي مشكلة حفاف  
بشرتها، خاصة  
بشرة وجهها وما  
يصاحبها من تقدّر  
بؤثر أحياناً في  
وضعها للمكياج  
فهي تستعمل  
المستحضرات،  
المرطبة باستمرار،  
ولكن دون جادوى  
وتمني المساعدة  
لحل مشكلتها.



فوائد/ تحذيرات	انعاش البشرة	التنظيف	نوع البشرة	المشكلة
<p><b>فائدة:</b> الحرض على استعمال مستحضرات التجميل غير المسبيبة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.</p> <p><b>تحذير:</b> لاتستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤) ساعة، لئلا يكدر من وجود حساسية لديك أم لا.</p>	<p>- تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.</p> <p>- يستعمل كريم واقي لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقباً من أشعة الشمس.</p>	<p>- تستعمل المنظفات الحالية من المواد المسبيبة للحساسية.</p> <p>- تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.</p>	<p><b>بشرة الحساسة:</b> <b>منظفها:</b> صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء وبقعة، نتيجة تأثيرها بالجفون أو التعب أو التغذية... إلخ. <b>ملمسها:</b> دافئة وأحياناً متوجهة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.</p>	<p>شبيحة فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، بشرتها حساسة وتصاب بالأحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار. جرت عدة أنواع من الضرر لبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة.</p>  <p>شكل (٣)</p>



# الزيـوان

الزيـوان :

عبارة عن سدادة كبيرة دهنية أو شمعية تقوم تتشكل على فوهة الحريب الشعري.



## أنواعه

زيـوان أسود

زيـوان أبيض

## أسباب ظهوره

الاضطرابات أو المشكلات  
الهرمونية

نقص فيتامين (أ و ب) المركب

كثرة الإفرازات الدهنية

## الوقاية

عمل حمام بخار؛ لتعقيم  
وتنظيف المسام.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ و ب) الموجودة في البيض،  
الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

فكـري

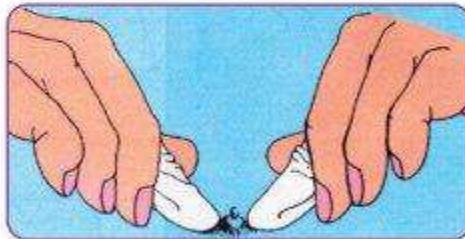


طريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيـوان.

استخدام ملصقات مخصصة لامتصاص الزيـوان من البشرة

## فائدة

من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها، مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا من الأوزون.



شكل (٤) : إزالة الزيروان بدوابن

### معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيروان بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة ب الكريم خاص بطرفي الزيروان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابية، ويراعى أن تكون الأظفار قصيرة، وأن يلف طرف الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح).

## الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلى وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختبار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك؛ لذا فيهن يأملن المساعدة في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منها.

### القناع :

مجموعة من المواد الطبيعية والصناعية تتوضع على البشرة؛ لإزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطحها.



## فوائدها

ضرورية: لمعالجة تجاعيد الوجه وإعادة الحيوية والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية في الجلد.

تسهل إنقباض الأنسجة؛ فتجعل بشرة الوجه براقة ولا معة.

تصفي البشرة الدهنية وتنظفها مما يكسبها نضارة وبهاء.

تسهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛ فينتعش ويرتاح.

### نشاط فردي (٧)



البحث في أحد مصادر التعلم عن فوائد أخرى للأقنعة غير المدونة.

بإمكان  
تعشها،

تستخدم في تفتح البشرة ول بدائل للفتيات التي لا يريدن استخدام كريمات للبشرة تخدم تستخدم في عمليات نقشir البشرة ولسان تستخدم في ترطيب البشرة



## قناع الخيار

بلانم جمبع أنواع البشرة

المكونات :



شكل (٥)

### طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الخليب السائل أو البودرة في الخلط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذوب بالماء والدقيق، لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق، شكل (٥).

**المدة:** يوضع على الوجه مدة "٧ دقائق" ، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

ملعقة كبيرة عجين.

ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو بودرة .

ملعقة كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار.

ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون.

ملعقة كبيرة من النشا.

ملعقة كبيرة من الدقيق.

زلال بيضة.

## فوائد

يمنح البشرة الرطوبة والتقاوه.

يساعد على شد البشرة.

يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة.

غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين (ب) المركب، (أ، هـ).

## معلومة إرشادية

العجين هو عبارة عن مزيج من دقيق  
وماء وخميرة .



## القناع الأبيض

### بلا قم جمجمة أنواع البشرة

المكونات :

#### طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات جيداً في الخلط عدا قطعة العجين، تذوب في قليل من الماء الفاتر ثم تضاف إلى بقية المكونات ويضاف الدقيق بشكل تدريجي حتى يصبح المزيج سميكاً بحيث يمكن مده على الوجه.  
**المدة:** يوضع القناع على الوجه مدة (٢٠) دقيقة، ولإزالته يغسل بالماء الوردي والماء المعطر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

ملعقة كبيرة نشا.

٤ ملاعق صغيرة دقيق.

قطعة عجين متوسطة الحجم.

نقطتان من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من الخليب المحفف.

قليل من ماء الورد.

ملعقة صغيرة من العسل.

زلال بيضة.

ملعقتان كبيرتان من اللبن.

## فوائد

غنى بفيتامين (أ)، (إ)، (هـ)، (ب المركب).

يعزز البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد.

## قناع العسل واللبن

### بلا قم البشرة العادي

المكونات :

#### طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك المزيج جيداً.

**المدة:** يوضع القناع على الوجه مدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٠) أيام.

قليل من العسل.

قليل من اللبن.

## فوائد

يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية.



غني بفيتامين (ب المركب).



شكل (٦)

### طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة (٢٤) ساعة، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و٣ نقط من زيت اللوز، يوضع الغسول في البراد بعد تصفيته. ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه، شكل (٦).

## غسول الورد

### يلائم البشرة العادمة

المكونات:

لتر ماء.



كوب ماء ورد



ورد طبيعي.



٣ نقط من زيت اللوز.



## فوائد

يستخدم كغسول للوجه، ومتعش للبشرة.



## فكري

في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة.

لاحتواه على فيتامين E وخصائص ترطيب عميقه تمنع جفاف البشرة وتحافظ على نضارتها واسرارها

## فائدة



يمكن إضافة مكعبين من الثلاج المجروش إلى أي من مكونات الأقنعة، للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه، ومنحة نضارة.



شكل (٧)

### طريقة التحضير

مزج المكونات جيداً حتى تتماسك، فإذا كان المزيج ثقيلاً يضاف إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخواً فيضاف إليه قليل من الدقيق، شكل (٧).

**المدة:** يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

### يلائم البشرة الدهنية

المكونات :

كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة.

كوب ماء أو كوب عصير خيار.

بياض بيضة مخفوقة جيداً مع قطرة عصير ليمون.



## فوائد

ينظف البشرة من العرق.

غنى بفيتامين (أ)، والثiamين.



## قناع الخميرة

يلائم البشرة الدهنية

المكونات :

ملعقة كبيرة من الخميرة.

قليل من الحليب.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي).

قليل من التشا غير المذاق.

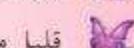
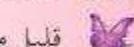
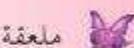


شكل (٨)

### طريقة التحضير

تحلّط المكونات جيّداً وبعد أن تتماسك بضاف إليها اللبن، شكل (٨).

**المدة:** يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوماً.



## فوائد

غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ب المركب)، (أ)، (هـ)، (الثiamin - ث).

يصفي البشرة وينقيها.

يحارب التحاجيد وبرد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون.



## فكري

هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

تستخدم كقناع للبشرة وتقوم بإزالة خلايا الجلد الميت وتنشط الدورة الدموية وتجدد خلايا الجلد وتقاوم حب الشباب والحكمة والالتهاب، **لماذا؟** لأنها تحتوى على فيتامينات ومعادن وتعتبر مصدر بروتين ومضاد أكسدة مهم للبشرة

## قناع الورد والخيار

### طريقة التحضير

يمزج ماء الورد مع عصير الخيار وزيت الزيتون ثم يضاف إليهما الدقيق؛ ليتماسك الخليط.  
**المدة:** يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء البارد. ويستخدم كل أسبوع.

### بيان المكونات

ملعقتا طعام من ماء الورد.

ملعقتا طعام من عصير الخيار.

قليل من زيت الزيتون.

دقيق.



## فوائده

يساعد على ترطيب البشرة وليعانها.

غني بفيتامين (أ)، (ث)، (ه).



## قناع الغليسرين

### بيان المكونات

ملعقة كبيرة من الدقيق.

ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين.

ملعقة صغيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من الأرز الناعم.

٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل.



شكل (٩)

### طريقة التحضير

ثمر المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك الخليط، شكل (٩)  
**المدة:** يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (٥) يوماً.

## فوائد

يساعد على ترطيب البشرة ولعائدها.

غني بفيتامين (أ)، (هـ)، (ب المركب).



## معلومة إثرائية

المعالجة تشقق الشفاة:

- تدهن الشفاة ثلاثة مرات يومياً بزيت اللوز الحلو، أو زيت الورد.
- تدهن الشفاة بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.

## نشاط فردي (٨)



اختر من الأقنعة السابقة ما يناسب بشرتك، ثم قومي بإعداده وتطبيقه عملياً تحت إشراف معلمتك.



# مستحضرات التجميل

## معلومة إثرائية

- لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الأسفنج المخصصة لذلك، والتي تكون على شكل مثلث محدد الأطراف.
- للتأكد من اتساع لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المucus، فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمتها لها.

## (المكياج)

### (١) الأساس

تجعل البشرة ناعمة وفاتحة

تجعل لون البشرة متساوياً

#### أزرقاء

### (٢) مصدحات لون البشرة

#### اللون الأرجواني

يضفي تالقاً صحيحاً على البشرة التي بها إصفرار.



#### اللون الأخضر

يخفف إحمرار البشرة.



#### اللون الأبيض

يضفي على البشرة الباهنة إشراقاً.



#### اللون الأزرق

يمنع البشرة المائلة إلى الإحمرار بياضاً.



### (٣) الأساسات السائلة

#### السائل ذو اللون الأحمر

يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون البيج، التي ليس فيها صفار كثيف.



#### السائل ذو اللون البرتقالي

يناسب البشرة المتدرجة اللون، التي تساوي فيها اختلاط الحمرة بالصفرة.



#### السائل ذو اللون الأصفر

يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون البيج، التي ليس فيها حمرة كبيرة.



هيلة فتاة تجد صعوبة في التعرف على النوع المناسب لبشرتها من كريم الأساس، وتحظى كثيراً في استعماله وترغب في معرفة كيف تتجاوز هذا الخطأ.

في نصيحة تقدمينها لهيلاء لتجاوز مشكلاتها.

### كيف تختارين كريم الأساس الأنسب لك وبشرتك؟

- يجب أولاً أن تعرفي نوع البشرة الخاصة بك، لأن هناك كريم أساس مناسب لكل نوع بشرة.

قبل اختيار كريم الأساس، احرصي على التعرف أولاً على لون بشرتك وما إذا كانت "باردة أم جافة".

- احرصي دوماً على اختيار كريم الأساس الذي يحتوي في مكوناته على عناصر وقاية من الشمس،

- أي كان نوع بشرتك فاحرصي على أن يحتوي كريم الأساس على نسبة عالية من الترطيب.

- قومي بتجربة كريم الأساس على وجهك أو رقبتك قبل شرائه وليس على يديك.

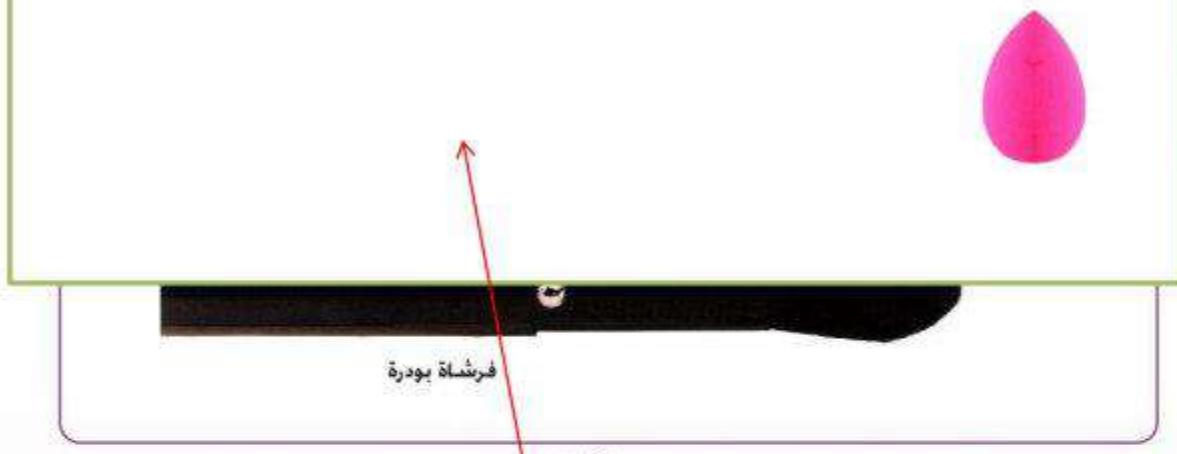
إن كان كريم الأساس قابل للأكسدة، احرصي على اختيار درجة افتح من لون بشرتك، لأنها مع الوقت ستصبح داكنة.

- جرببي كريم الأساس أمام المرأة وفي الإضاءة الطبيعية وليس ضوء المصباح أو تحت أشعة الشمس المباشرة

## فرشاة الكنتور : لتحديد وابرز الوجه ولتحديد الأنف وعمل هايلات



سفنجه بيوي بلندر: مثاليه لتطبيق كريم الأساس والكونسيلر وبودرة الخدود



نشاط فردي (١٠)



قومي بجمع أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها.

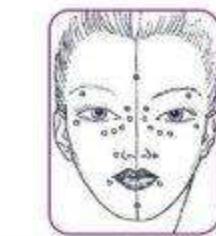


# تربيـن الوجه وأجزائه

بسمة فناء لها إطلالات جميلة تثير الدهشة والإعجاب فيمن حولها، وذلك من خلال مكياجها البسيط والائق، فهي دائماً تبدو أكثر شباباً وحيوية؛ لاتباعها الخطوات الصحيحة عند ترثين وجهها وت تلك الخطوات هي:

أولاً: وضع كريم الأساس:

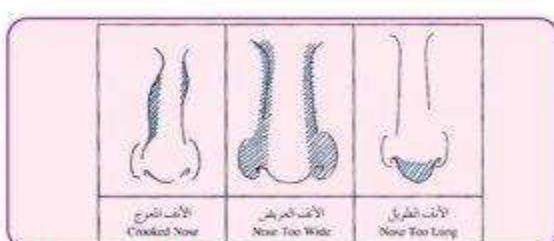
يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتقطيع للبشرة؛ مما يساعد على تقرب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان، وبخاصة في مناطق الحاجبين والوحنتان والذقن والأنف، وذلك بعد تحديد منطقتي التظليل والتقطيع، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها كالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوحنتان وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف، كما في الأشكال الموضحة.



شكل (١٩) : نقاط التقطيع في الوجه

شكل (٢٠) : مناطق التظليل  
والتقطيع في الوجه

شكل (٢٠) : مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه



شكل (٢١) : مناطق التقطيع لبعض أجزاء الأنف



شكل (٢١) : مناطق التقطيع لبعض أجزاء الوجه

## ثانياً: وضع البويرة وأحمر الخدود:

يفضل استعمال البويرة العادبة للبشرة الدهنية، والبويرة المتراسدة للبشرة الجافة؛ لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها، وأما الملون منها بالألوان: القرمزي والأحمر والبرتقالي والبني، فتستعمل بشكل أساسى في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده. وتساعد البويرة وأحمر الخدود وكرم الأساس على تقرب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوى.

وفيما يأتي بعض أشكال الوجه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوى باستعمال البويرة وأحمر الخدود. حيث تظلل الأجزاء البارزة الكبيرة بالبويرة الملونة، كما في شكل (٢٣) حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوى.

الرقم	اسم الوجه	شكل الوجه	مناطق استعمال أحمر الخدود على الوجه
-١	البيضاوى		
-٢	الإيجاضى		
-٣	المسطول		
-٤	القريح		

شكل (٢٣): تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله

### فائدة

اعرف في تقسيم وجهك واعمل على إبراز نقاطها القوية. وحولي النظر عن نقاطها الضعيفة، فإذا كان فمك جذباً أبرزيه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بهما بجانها، واختاري الألوان المميزة لها.



ارجعى مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن تقشير البشرة، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنه.

### ثالثاً، وضع الألوان لاخفاء بعض المناطق :

لإخفاء عيوب الأنف العريض، بوضع لوناً بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف.



شكل (٢٥)

لإخفاء امتلاء الخدين بوضع لون أحمر الحدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل شبه أنفي على الخدين.



شكل (٢٤)

للتخفيف من عرض الخدين، بوضع لوناً غامق على الخدين ينتهي على شكل (٧) عند محيط الذقن.



شكل (٢٧)

لإخفاء الذقن المردوج، بوضع لون أساس يكون أعمق بدرجتين من اللون المعتمد على كامل الوجه.



شكل (٢٦)

### رابعاً، وضع مظلل العيون :

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظلل العيون تقوم على أربعة ألوان: استخدام مظلل الأساس من لون حيادي، وآخر من لون رئيس وثالث من درجة أعمق من لون التظليل؛ للتأكيد ورابع بدرجة أفتح؛ لإبراز العينين.

**تُعطى كل منطقة العين، أي الجفن الأعلى، بأساس خاف (concealer) من لون حيادي، ابتداءً من خط الرمش العلوي إلى الحاجب.**

يستعمل المظلل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي.

يوضع المظلل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين (أي طبة العين).

تستخدم فرشاة صغيرة؛ لنشر المظلل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرميمية التسلسلي.

## **ساط جماعي : عمل تقرير مفصل عن تفشير البشرة :**

طرق تفشير الوجه إلا أنها تهدف جميعاً إلى إزالة الطبقة الخارجية من البشرة والخلايا الميتة للجلد، لتحفيز نمو طبقة جديدة من الجلد أكثر نعومة.

تفشير الوجه يمكن استخدام العديد من طرق تفشير البشرة في المنزل أو من خلال التقنيات الجراحية ومن أهمها:

- ـ ام الوصفات المنزلية.
- ـ تفشير بالليزر.
- ـ ام التقشير الكيميائي.
- ـ ام مستحضرات التفشير التجارية.

ـ اختلاف فاعلية وتاثير طرق تفشير البشرة إلى أن حالة البشرة هي المعيار الأساسي لاختيار طرق تفشير البشرة المناسبة **فالبشرة التي تعانى من العينية والتصبغات ينصح لها باستخدام تفشير الوجه الكيميائى، أما إذا كانت البشرة حساسة فإن المكونات الطبيعية والوصفات المنزلية هي الأمثل لاصحاب البشرة الحساسة.** ويُفضل استشارة الطبيب لينصح بالطريقة المناسبة لك لتفشير الوجه.

### **تفشير الوجه في المنزل**

#### **السكر والعسل والليمون**

ـ ملعقة كبيرة من السكر مع نصف ملعقة كبيرة من العسل ونصف ملعقة من عصير الليمون جيداً  
ـ كانت بشرتك حساسة استبدلي عصير الليمون بنصف ملعقة من زيت الزيتون  
ـ سعى الخليط على البشرة المبللة مع التدليك بأطراف الأصابع في حركات دائرية لمدة ثلاثة دقائق  
ـ تركي القناع لمدة ثلاثة دقائق أخرى ويشطف بالماء الدافئ أولًا ثم بالماء البارد.  
ـ تجفيف البشرة ضعي طبقة من الكريم المرطب لحماية البشرة من الجفاف بعد تفشير الوجه.

#### **السكر وزيت الهند**

ـ الوجه وترطيب البشرة شديدة الجفاف لا تردد في استخدام خليط من السكر وزيت الهند الغني بالأحماض الدهنية التي تساعد على ترطيب  
ـ اخلطي ملعقة كبيرة من زيت الهند الخام مع ملعقة كبيرة من السكر ونصف ملعقة من العسل، استخدمي الخليط في تدليك البشرة برفق في  
ـ دائرية لمدة ثلاثة دقائق واتركيه على الوجه لمدة خمس دقائق أخرى ثم تşطف البشرة بالماء الدافئ أولًا ثم بالماء البارد.

#### **القهوة لتفشير الوجه**

ـ ملعقة كبيرة من مسحوق البن مع ملعقة كبيرة من السكر وملعقة من زيت الزيتون أو زيت الهند أو زيت اللوز جيداً  
ـ سعى الخليط على البشرة المبللة مع التدليك في حركات دائرية لمدة دقائق واشطفيه بالماء الفاتر

#### **تفشير الوجه بالليزر**

ـ من التقنيات التجميلية الغير جراحية التي أصبحت من الإجراءات الشائعة لتفشير الوجه على مدار السنوات الأخيرة. تهدف تقنية تفشير الوجه  
ـ إلى تسلیط نبضات من أشعة الليزر شديدة التركيز تعمل على إزالة طبقات النسيج المتضرر لظهور طبقات البشرة الجديدة والتي تبدو أكثر نضارة  
ـ و يوجد العديد من أنواع الليزر المستخدمة في تفشير البشرة كالليزر الكربوني و ليزر الأربيوم و التي سيحدد الطبيب المختص الأفضل منها وفقاً  
ـ للبشرة.

#### **الوجه الكيميائى**

ـ هو إجراء تجميلي آخر لتفشير الوجه ومناطق أخرى بالجسم باستخدام الأحماض المقشرة مثل أحماض الفواكه لتفشير طبقات الجلد  
ـ وتحسين مظهر البشرة، ينصح بالتفشير الكيميائي لأصحاب البشرة العينية التي لا تستجيب للعلاجات الأخرى، ووفقاً لحالة البشرة يصف  
ـ نوع التفشير المناسب لك ما بين التفشير السطحي والمتوسط والعميق. بعد إجراء التفشير الكيميائي قد تحتاجين إلى فترة للتعافي تصل لأسبوع،  
ـ فـ إجراءات التفشير التجميلية لا ينصح للتعرض لأشعة الشمس بعد التفشير لحماية الجلد الجديد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية.

ـ **أ) فإن عملية تفشير الوجه من الخطوات الأساسية التي لا غنى عنها للحصول على بشرة بمظهر صحي وحمايتها من العديد من المشكلات الجذلية.**



لإعطاء طابع حذاب يترك الخط الرابع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه، ولإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجه بشكل مشوش.



بوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرمش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زاويتها الخارجية.



بوضع اللون الفاتح أو اللزولي مباشرة تحت رسمة الحاجب.

### فائدة

**اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فإذا كان مكياج عينيك بارزاً، راعي أن يكون مكياج شفتوك شفافاً.**



### نشاط فردي (١٢)

قومي بتطبيق عملية وضع المكياج التي تم شرحها على إحدى زميلاتك تحت إشراف معلمتك.



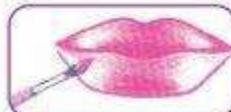
### فكري

**ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة؟ مع توضيح السبب.**

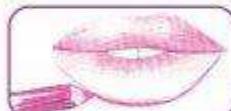
**استعمال الألوان الداكنة والاسموكي في المكياج  
...السبب حتى يخفف من حدة بروز وجحوظ العين**



## توجيهات جمالية



لإخفاء بروز الشفتيين يستعمل لون أعمق للقسم الوسطي، أما الطرفان فيمكن استعمال لون فاتح.  
شكل (٢٨)



لإعطاء الشفتيين بروزاً واضحاً، يرسم لون الخيط خارج الشفتيين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم.  
شكل (٢٩)



لإعطاء المزيد من البروز للشفتيين، يرسم خارج خطوط محيطيهما خطأً باللون الأبيض.  
شكل (٣٠)



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتيين، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائمًا.  
شكل (٣١)



خلقة الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس، يكون ظلال العين من لون واحد.  
شكل (٣٢)



خلقة الحاجب على شكل مثلث مفتوح، يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح.  
شكل (٣٣)



خلقة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي، يكون ظلال العين كثيفاً ويلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين.  
شكل (٣٤)



شكل (٢٥)

خلقة شكل الحاجب قصيرة، يكون ظلال العين قوياً ومتداخل الألوان.



شكل (٢٦)

لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولاً عند الطرفين الخارجيين، يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجيين لل حاجبين؛ مما يعطي طابع الوجه البشوش.



شكل (٢٧)

لإخفاء المسافة التي تبعد ما بين العينين، تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق ينتهي تدريجياً باتجاه الأنف.



شكل (٢٨)

لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينين متقاربين، يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين ينتهي تدريجياً عند الصدغين.



شكل (٢٩)

لتصحيح وضع العين الضيقة، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منيت الرموش السفلية.



شكل (٣٠)

لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلى بظلل موجهة بشكل أفقي.

## نشاط جماعي (١٣)



تشير الحاجب ظاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيات، اجمعى أراء أهل العلم والأطباء حول هذا

اختلاف أهل العلم المعاصرون في مسألة التشثير على قولين :

### القول الأول :

أن التشثير بجميع صفاته لا يجوز، وبهذا القول أخذت اللجنة الدائمة.

وفيما يلى نص السؤال والجواب:

السؤال / "انتشر في الآونة الأخيرة بين أوساط النساء ظاهرة تشثير الحاجبين، بحيث يكون هذا التشثير من فوق الحاجب، ومن تحته، بشكل يشابه بصورة مطابقة للنص ، من ترقيق الحاجبين ، ولا يخفى أن هذه الظاهرة جاءت تقليداً للغرب ، وأيضاً خطورة هذه المادة المشقرة للشعر من الناحية الطبية ، والضرر الحاصل له ، فما حكم الشرع في مثل هذا الفعل ؟

### الجواب / بعد دراسة اللجنة للاستفقاء أجاب :

"أن تشثير أعلى الحاجبين وأسفلهما بالطريقة المذكورة : لا يجوز؛ لما في ذلك من تغيير خلق الله \_سبحانه \_ولمشابهته للنص المحرم شرعاً ، حيث إنه في معناه، ويزداد الأمر حرمة إذا كان ذلك الفعل تقليداً وتشبيهاً بالكافر، أو كان في استعماله ضرر على الجسم، أو الشعر؛ لقول الله تعالى : " ولا تلقو بآيديكم إلى التهلكة " ، وقوله صلى الله عليه وسلم : " لا ضرار ولا ضرار " ، وبإله التوفيق . " ا.هـ

### القول الثاني :

أن التشثير بهذه الصفة يجوز، وبهذا القول أخذ شيخنا محمد العثيمين -رحمه الله - وغيره.

ويستدل أصحاب هذا القول بأن الأصل في تحمل المرأة الجواز .  
والاقرب للصواب والله أعلم انه محرم، ويدل على رجحان هذا القول ثلاثة ادلة:

### للدليل الأول :

أن التشثير بمعنى النص المنهي عنه وفيما يلى شرح ذلك :  
أفاد النص الوارد في النص ، أن التحرير سببه تغيير خلق الله، طلباً للحسن.  
وهذه العلة تعد علة منصوصاً عليها.

### الدليل الثاني :

أن استخدام التشثير يؤدي إلى خروج الشعر بكثافة، بسبب تأثير المواد التي تصنع منها صبغة الشعر، وقد ثبت هذا في واقع النساء ، وخروج الشعر بكثافة يجعل المرأة تستخدم النص المحرم شرعاً؛ لأن التشثير يصبح لا يجدي نفعاً مع تزايد خروج الشعر بشكل لا يخفيه التشثير ، والقاعدة الشرعية أن ما أدى إلى محرم فهو محرم.

### الدليل الثالث :

أن المركبات الكيميائية التي تصنع منها صبغة الشعر فيها أضرار صحية خطيرة ، والأبحاث الطبية التي كتبت في هذا الموضوع كثيرة، لا أريد التطويل بالنقل منها ، ولكن أكتفي بنقل واحد يتعلق بالسوق المحلية .

## التقويم



- س١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك تساعدهن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.
- س٢ : اقترحي قناعاً لازالة البقع من بشرة تعرضت لحرائق الشمس.
- س٣ : رتبني مراحل وضع المكياج على الوجه.
- س٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها؟

مواصفات الجودة:

- أ. ....
- ب. ....
- ج. ....

س٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف وأسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية والعلاج منه.

س٦ : أعطى أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد.

س٧ : ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه؟

س٨ : على ما يأتى، من وجهة نظر؟ اذكري السبب في:

- عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكاراة وأحمر الشفاه.
- استبدال فرشاة طلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجات كل ستة أشهر.
- استبدال الماسكارة كل ثلاثة أشهر.
- اختبار كريم الأساس الحالي من الدهون للبشرة الدهنية.

س٩ : عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة.



يجب التأكد من النوم لساعات كافية، لتجنب علامات الإرهاق والإجهاد.

يجب التقليل من شرب القهوة والشاي مشتقاتهم من المنبهات التي تزيد من حرق.

يجب تنظيف الوجه والبشرة عموماً بشكل يومي وترطيبها بالكريمات المناسبة لها.

يجب تقشير البشرة باستخدام أحد المقشرات الطبيعية مرة واحدة يومياً قبل استخدام الغسول.

يجب شرب كميات كافية من الماء والعصائر الطبيعية والطازجة للحفاظ على طيب الجسم.

الحرص على تناول الغذاء الصحي، وتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات بالإضافة إلى الخضروات.

### مسك الطماطم مع الزبدة

تحاطط ملعقة من عصير الطماطم مع ٥ ملاعق من الزبدة جيداً، ثم يوضع الخليط على الوجه والرقبة باستخدام قطعة من القطن. هذا الخليط فعال جداً للتخلص من حروق الشمس وتفتح لون البشرة، فحمض اللاكتيك الموجود في الزبدة مفيد جداً لعلاج حروق الشمس وتهذنة البشرة.

### تنظيف البشرة

دی ان بشرتك نظيفة وخاليه من الشوائب والإفرازات الدهنية الزائدة

#### ترطيب البشرة

تنظيف البشرة، تأتي خطوة الترطيب. يساعد ترطيب البشرة على الوقاية من عوامل الجفاف قد تؤدي لظهور الخطوط المزعجة التي تفسد مظهر بشرتك بعد تطبيق المكياج.

#### تطبيق البرايمر

برايمر البرايمر بيس او قاعده اسياسية لثبيت مكياجك وحماية بشرتك.

#### وضع كريم الأساس

الستخدام فرشاة مناسبة، قومي بتوزيع كمية مناسبة من كريم الأساس على كامل الوجه والرقبة

#### محض العيوب أو الكونسلير

يساعد على إخفاء كافة عيوب البشرة كالهالات السوداء، البقع الداكنة وأثار البثور الحمراء.

#### توزيع البلاشر

للاشر أو حمرة الخدود هو المستحضر الذي يضفي على بشرتك مظهر حيوى وجذاب

#### وضع الحواجب

سمى الحواجب بطريقة مرتبه وطبيعية

#### مكياج العين

حسب المناسبه : إن كانت لزواج او جمعه او حفله عائلية كذلك تطبيق اي لاينر ووضع الماسكرا  
تم تحديد نود لداخل العين

#### مكياج الشفافيف

باري الروج المناسب لك ول إطلالاته سوا من درجات النود الى درجات الاحمر

س ٤ :

ن تكون من مكونات طبيعية خالية من مواد كيميائية وتكون من ماركات غير معروفة المصدر والصناعة ويجب أن تكون صالحة للاستعمال تاريخ صلاحية ساري

س ٥ :

**الكلف** هو عبارة عن ظهور بقع صغيرة على البشرة بلون مختلف كالبني الفاتح. وعادة يظهر نتيجة عرض لأشعة الشمس. فيظهر في الوجه والرقبة والكف كونهم أكثر المناطق تعرضاً للشمس

ف يمكن علاج **الكلف البشرة**؟

قسم علاج **الكلف** إلى عدة أنواع منها الطبيعي ومنها الطبيعي...

**علاج الكلف طبياً**

**التقشير الكيميائي**

**نمسات الليزر**

**علاج الكلف باستخدام الكريمات**

تأتي كريمات البشرة في المرحلة الثانية. وهي التي يتم وصفها عن طريق طبيب مختص أمراض الجلدية. وتختلف نوعية الكريمات بحسب درجة الكلف لدى المريض

**صفات طبيعية لعلاج الكلف**

**ططة الخيار والليمون والعسل لعلاج الكلف**

مي بعصر حبة خيار واحدة وامزجيها مع ملعقة صغيرة عسل وملعقة صغيرة عصير ليمون. ضعي الخليط على المنطقة المصابة بالكلف واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة ومن ثم اغسلي المنطقة المصابة جيداً.

**ن التفاح لعلاج الكلف**

زجي ملعقة كبيرة خل تفاح مع ملعقة صغيرة عسل. ضعي الخليط بعد ذلك على المنطقة المصابة تركيه لمدة ٢٠ دقيقة ثم قومي بغسله. يتم تكرار هذه الوصفة مرة واحدة يومياً.

**ف يمكن الوقاية من الإصابة بـ **الكلف البشرة**؟**

- استخدمي واقي شمس بمعامل حماية يزيد عن ٥٠

- الابتعاد عن التعرض للشمس لفترة كبيرة خاصة في وقت الذروة.

- حماية أكبر جزء من الجسم من الشمس، كارتداء قمصان بأكمام طويلة وكذلك فساتين طويلة.

تقويم:

س٦:

عصير الليمون، القرنفل، القرفة.

س٧:

طبق الكونتور على ؛ أماكن في الوجه  
نضع خط كونتور على الجبهة من اليمين واليسار  
بطريقة مائلة، وخطين مائلين أفقيا على عظمتي  
الفك ليبدو الوجه أقل عرضا وطولا

س٨:

ني : عدم السماح للاخريات باستعمال قلم تخطيط العيون  
ماسكاراة واحمر الشفاه؟

ها اغراض شخصيه وقد تنتقل العدوى والبكتيريا اثناء  
استخدام من شخص لآخر  
استبدال فرشاة ظلال العيون واحمر خدود والاسفنجات كل  
شهور؟

لن صلاحيتها تنعدم واطراف شعيراتها تصبح تالفة من  
اثر الاستخدام وتقل جودتها

استبدال الماسكارا كل ثلاثة شهور؟

تكلل الماسكرا وتتبiss وتصبح جافه وتتغير رائحتها بسبب  
مو البكتيريا بداخلها مما يسبب ضرر بالغا للعين والرموش

اختيار كريم اساس خالي من الدهون للبشرة الدهنية؟  
لان ذلك يؤدي الى انعكاس طبقة لامعه على الوجه

## ج س ٩: عددي الفيتامينات والاملاح المعدنية التي تدخل في بناء خلايا البشرة؟

الفيتامينات المستخدمة للغاية بالبشرة

**فيتامين أ** نقص فيتامين أ في الجسم يؤدي إلى جفاف البشرة وتقشرها، كما أنه فيتامين ضروري جداً لتكوين خلايا صحية للبشرة ضد التجعدات السطحية للبشرة وكذلك يقضي على الكلف.

**فيتامين E** التدخين والتعرض للشمس والملوثات البيئية الخارجية من أهم مسببات فقدان نضارة وصحة البشرة، لذلك يعتبر فيتامين E من أهم الفيتامينات الازمة والضرورية للحصول على بشرة صحية؛ لأنه مضاد فعال لعوامل الأكسدة، والجذور الحرة التي تعتبر أحد أسباب الشيخوخة.

**فيتامين C** من الضروري تناول كميات تكفي الجسم من الفواكه والخضروات لأنها غنية بفيتامين C الذي يحارب علامات التجاعيد والتقدُّم بالعمر، كما أنه يُنتج كولاجين الجلد المسؤول عن ليونة البشرة ونعومتها وشبابها.

**فيتامينات B** هي مجموعة من الفيتامينات التي تساعدنا على الحصول على بشرة نقية وصحية، فمثلاً يساعد فيتامين B1 على إعطاء النضاره للبشرة،

**فيتامين (B 1)** : هو فيتامين ضروري جداً للجهاز العصبي ، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى فقدان الشهية ، والوهن الذهني وسرعة الغضب ، الارتكاك وعدم القدرة على التركيز.

**فيتامين (B 2)** : نقص هذا الفيتامين بصفة خاصة يؤدي إلى بشرة مشققة ذات قشور وخاصة عند زوايا الفم

**فيتامين (B 6)** : يساعد على عدم تراكم السموم على البشرة ومضاد اكسدة طبيعي  
المعدان :  
الحديد :

هو مركب معدني هام ، بشكل خاص للنساء وهو ضروري جداً لبناء كريات الدم يساعد على توفر الهموجلوبين في الدم لأنَّه ينقل الأكسجين إلى الخلايا الحية ونقصه يسبب الإرهاق ،  
الوهن والشحوب ،

**الزنك :**

يساعد على تكاثر الخلايا