

## المجال التاسع: التجميل

المؤشرات	المعيار
<p>١. تشجع على البحث والاستقصاء لاكتشاف الأغذية المهمة لسلامة الشعر ونموه ونضارة البشرة والأظافر.</p> <p>٢. تطبق ورش عمل تكتسب المتعلمات منها طرائق مختلفة لتجميل الشعر وتصفيفه.</p> <p>٣. توضح من خلال خريطة مفاهيم ( مفهوم الشعر وتركيبه، وطريقة المحافظة عليه، ومشكلاته وطرق علاجها، والوقاية منها، مع توضيح طرق تطبيق لف الشعر المختلفة).</p> <p>٤. تدرب المتعلمة من خلال ورش عمل على مهارة وضع الماكياج بما يتناسب وتخطيط الوجه، والتعرف على خامات وأدوات الماكياج المختلفة.</p> <p>٥. توضح مفهوم البشرة وتركيبها، وتصنف أنواع البشرة، وطرائق العناية بها، وأهمية الأقنعة لكل نوع من أنواع البشرة..</p>	<p>المعيار: ٩.٢٣.٣</p> <p>تدرب معلمة التربية الأسرية المتعلمة على بعض المهارات الأساسية اللازمة لتثقيف الفتاة للمحافظة والاهتمام بجمالها بما يتفق والقيم الإسلامية</p>



مستوى الاول الثانوي

# فن التجميل





## أهداف الوحدة

- ▶ التعرف على مفهوم البشرة .
- ▶ التمييز بين أنواع البشرة .
- ▶ توضيح تأثير الشمس على البشرة .
- ▶ التعرف على الطرق المختلفة لتسمير البشرة ( البرونزاج ) - tan - .
- ▶ التعرف على مفهوم الزيوان .
- ▶ إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة .

## موضوعات الوحدة

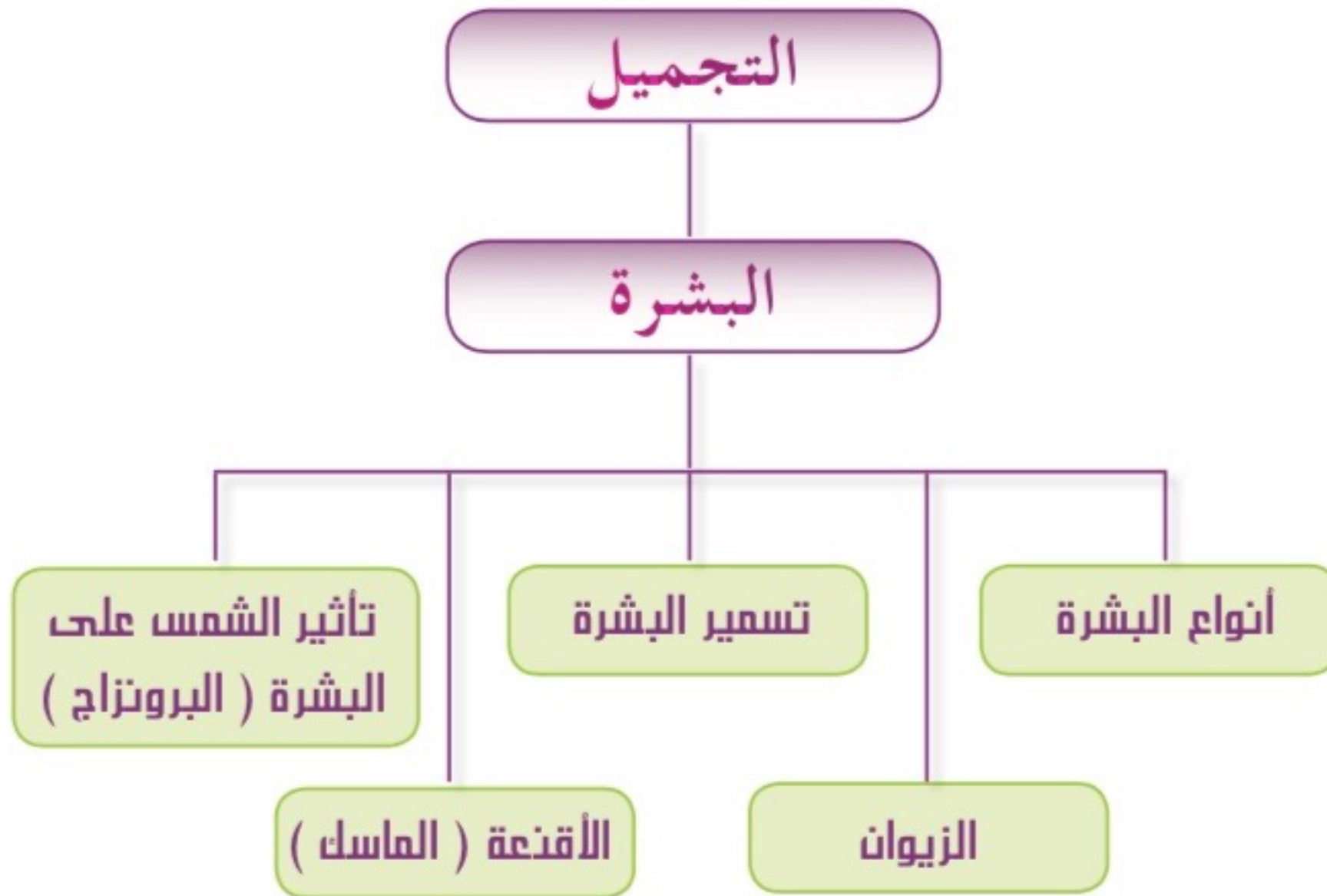
- تركيب البشرة .
- أنواع البشرة .
- الشمس وتأثيرها على البشرة .
- طرق تسمير البشرة Albroonzaj ، ( Tan )
- الزيوان .
- الأقنعة ( الماسك ) .





قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ ٤ التين .

الجمال شيء خلقي ونعمة من الخالق عز وجل، والجمال والهيبة عند الإنسان ينبعان من الطهارة والعفة. فالجمال الحقيقي لا يقتصر على جمال الوجه فحسب بل أن للجمال أنواعاً كثيرة، فيقظة الروح تعدّ جمالاً، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس، لذا يجب علينا أن نجمل دواخل أنفسنا، ونزيل كل الشوائب منها؛ ليصبح الحصول على جمال الوجه أمراً سهلاً، خاصة إذا أدركنا بعض الخطوات التي يجب أن نتبعها في حياتنا اليومية، وأن هناك حلولاً سريعة لعلاج مشكلات الجمال أو إخفائها. فالحل العلاجي الصحيح يكمن في تغيير أسلوب الحياة إلى أسلوب أكثر صحة وعافية. وسنتناول في هذه الوحدة موضوع البشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بها .





### مما يتركب الجلد؟

يتركب من جزئين 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 جمالها ، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية . وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار ، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية ، كالأمرض ، وغير ذلك .

### البشرة :

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم ، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية ، كما تحتوي على الصباغ المعروف بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف ، وتتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفي متقرن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة .

### فكري



متى يجب على الفتاة الاهتمام ببشرتها ؟



## أنواع البشرة

### البشرة العادية :



شكل رقم (٥٠)

هدى فتاة في الـ ( ١٦ ) من عمرها بشرتها جميلة ولكنها تشكو من مشكلة ، ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً .

### المشكلة

### البشرة العادية :

مظهرها : صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة.  
لمسها : لينّ وناعم .  
مشكلاتها : - أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل .  
- قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف .  
- مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب .  
- يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها .

### أنواع البشرة

- تستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون خاص بالوجه أو كريم سائل ، أو كريم منظف .

### التنظيف

- يستعمل منعش بشرة بكحول خفة أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر .

### إنعاش البشرة

### فوائد :

- البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة ، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديديتين .

### تحذيرات :

- يحذر من استعمال المستحضرات التي تجفف البشرة ، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية .

### فوائد / تحذيرات



## البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة) :



### المشكلة

ريم فتاة في الـ ( ٢٠ ) من عمرها ، تعاني من بشرة مختلطة ومنطقة T في وجهها تتعبها؛ لكثرة إفرازها للدهون ، كذلك تظهر عليها أحياناً الحبوب ذات الرؤوس البيضاء التي تتحول بعد فترة إلى رؤوس سوداء تشوه منظر بشرتها ، وتتمنى أن ترشد إلى الحل السليم لمشكلتها .

### البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة) :

مظهرها : لامع دهني ، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط ، خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف T .

لمسها : غير مستو وخشن .

مشكلاتها : ميّالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح . البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور .

### أنواع البشرة

- يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن .
- ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم .
- ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد .
- يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية .
- يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنيته .

### التنظيف

- للتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة T.Mat تساعد على تجفيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان . ويستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه (الكحول) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسوبروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة .

### إنعاش البشرة

- فوائد : - ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً . تعالج البقع بمنظف .
- تحذيرات : - يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشط زيوت البشرة الطبيعية .
- لا تُعصر أو تخدش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب ، أو الدمامل .
- يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب .

### فوائد / تحذيرات



## البشرة الجافة

صفاء فتاة عمرها (٢٥) عاماً ، تعاني من مشكلة تعبت في محاولة التخلص منها ولم تنجح ، وهي مشكلة جفاف بشرتها ، خاصة بشرة وجهها وما يصاحبها من تقشر يؤثر أحياناً في وضعها للمكياج فهي تستعمل المستحضرات المرطبة باستمرار ، ولكن دون جدوى وتتمنى المساعدة لحل مشكلتها .

### المشكلة

### البشرة الجافة :

#### مظهرها :

رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق ، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه .  
لملمسها : مشدود بعد التنظيف ، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمرة ومبقعة .

مشكلاتها : تفتقر إلى الرطوبة ؛ لأن البشرة لا تنتج دهناً جلدياً كافياً لتشحيم البشرة . فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى .

### أنواع البشرة

– يستعمل كريم منظفاً أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيداً .  
– تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد الملينة .

### التنظيف

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

### إنعاش البشرة

#### فوائد :

– يستعمل كريم مغذٍ واق من أشعة الشمس ، ومرطب حول العينين .

#### تحذيرات :

– تفحص ملصقات وإرشادات عبوات المستحضرات ؛ للتأكد من خلوها من الكحول .

### فوائد / تحذيرات



## البشرة الحساسة



شكل رقم (٥١)

## المشكلة

شيخة فتاة في الـ ( ٢٠ ) من عمرها ، بشرتها حساسة وتصاب بالاحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار. جربت عدة أنواع من الكريمات للعناية بالبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة.

## أنواع البشرة

## البشرة الحساسة :

مظهرها : صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء و مبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية... إلخ.  
لملمستها : دافئة وأحيانا متوهجة ، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.  
مشكلاتها :

- ١- تحتاج الى عناية خاصة ومستديمة .
- ٢- تكون جافة ورقيقة .
- ٣- حساسة للمنظفات والمستحضرات المختلفة والصابون .
- ٤- عرضة للمشاكل والتلف .

## التنظيف

- تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية.
- تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.

## إنعاش البشرة

- تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.
- يستعمل كريم واقى لا يسبب الحساسية ، ومن المستحسن أن يحوي واقيا من أشعة الشمس .

## فوائد :

- الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس .

## تحذيرات :

- لاتستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة ( ٢٤ ) ساعة ؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا .

## فوائد / تحذيرات



## الشمس وتأثيرها على البشرة

يعد التعرض لأشعة الشمس من الأمور الهامة . وذلك للمحافظة على صحة الجسم ، وتفيد أشعة الشمس في علاج بعض الأمراض الجلدية ، ولكن بعد إجراء العديد من الدراسات والتجارب تبين أن التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة في أوقات الذروة يسبب الكثير من الأمراض .

يصدر من الشمس نوعين من الأشعة ، أشعة مرئية وأشعة غير مرئية . تعرف الأشعة غير المرئية بالأشعة فوق البنفسجية ( UV ) ، وهي ثلاثة أنواع ، أي و بي و سي ( A، B and C ) ، أشعة ( C ) تمتص بواسطة طبقة الأوزون المحيطة بالأرض وهي أخطر أنواع الأشعة فوق البنفسجية ، وقد ظهرت العديد من حالات الأورام الجلدية نتيجة اختراق هذا النوع من الأشعة لطبقة الأوزون ، وتستخدم هذه الأشعة صناعياً في التعقيم . أشعة ( B ) تؤثر على الطبقة السطحية من الجلد ( البشرة ) ، وهذا النوع من الأشعة لا يخترق الزجاج . أما أشعة ( A ) فتخترق عمق الجلد وليس لها فصول معينة تزداد فيها ، كما أنها تخترق الزجاج . يزداد تركيز هذه الأشعة في الصيف وفي الأماكن المرتفعة تزداد تركيزاً كلما اقتربنا من خط الإستواء . كما تزداد مضر هذه الأشعة في وجود رياح ، إضافة أن الأسطح المائية والرمل والثلوج تعكس هذه الأشعة حتى في وجود الغيوم .





### ١. حرق الشمس :

يزداد تركيز الأشعة فوق البنفسجية وقت الظهيرة خاصة بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة مساءً، ويكثر حصول حرق الشمس في هذا الوقت ، لذا يجب تجنب تعرض البشرة لأشعة الشمس في هذا الوقت حماية لها .

### ٢. التجاعيد :

ظهور التجاعيد يعتمد بشكل مباشر على مدى تعرض البشرة للشمس ، وتزيد هذه التجاعيد لدى المدخنين .

### ٣. كبر السن :

إن الأشخاص الذين يعملون في الشمس تبدو بشرتهم خشنة وأكبر سناً من الحقيقة ، وهذه التغيرات تظهر بعد سنوات من التعرض للشمس ، وتسمى شيخوخة الجلد المبكرة .

### ٤ - حساسية الجلد :

بعض الأشخاص يكون لديهم حساسية من أشعة الشمس ، وقد تظهر هذه الحساسية بعد وقت قصير من التعرض لها ، كما أن بعض المواد مثل مواد التجميل والعطور والأدوية الموضعية والمواد الواقية من الشمس قد تزيد من احتمالية ظهور الحساسية وكذلك بعض الأدوية قد تزيد ظهور حساسية الجلد مثل موانع الحمل والمضادات الحيوية وأدوية الضغط والمفاصل والأدوية النفسية .

### ٥. أورام جلدية :

أكثر من ٩٠ ٪ من أورام الجلد تكون بسبب الشمس ، وأكثر الأجزاء تعرضاً لهذه الأورام هي الوجه والرقبة والأذنين والأذرع والأيدي .



## ٦. ظهور النمش :

لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) تأثيراً على ظهور النمش وهي بقع بنية صغيرة حول الأنف والحدود وتحت العيون... الخ مما يؤدي إلى إتلاف طبقة الكولاجين البروتينية ، وبالتالي إلى ظهورها .

## فكري



متى تظهر التجاعيد على الجلد في النساء ؟

## الوقاية من أشعة الشمس

١ . تجنب أشعة الشمس الضارة من الساعة ١٠ صباحاً حتى الثالثة بعد الظهر .

٢ . ارتداء الملابس الطويلة الأكمام واستعمال النظارات الشمسية .

٣ . استعمال الواقيات المضادة للأشعة .

٤ . الكشف على الجلد في حالة ظهور أي تغيرات في الألوان أو التجاعيد أو طفح جلدي .



## ٦. ظهور النمش :

لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) تأثيراً على ظهور النمش وهي بقع بنية صغيرة حول الأنف والحدود وتحت العيون... الخ مما يؤدي إلى إتلاف طبقة الكولاجين البروتينية ، وبالتالي إلى ظهورها .

## فكري



متى تظهر التجاعيد على الجلد في النساء ؟

## الوقاية من أشعة الشمس

١ . تجنب أشعة الشمس الضارة من الساعة ١٠ صباحاً حتى الثالثة بعد الظهر .

٢ . ارتداء الملابس الطويلة الأكمام واستعمال النظارات الشمسية .

٣ . استعمال الواقيات المضادة للأشعة .

٤ . الكشف على الجلد في حالة ظهور أي تغيرات في الألوان أو التجاعيد أو طفح جلدي .



### لإختيار المستحضر الواقي من الشمس ينبغي مراعاة التالي :

استعمال مستحضر يحتوي على عامل الوقاية من الشمس **sun screen** معامل الحماية **spf** يجب أن لا يقل عن ٢٠٪ .

أن يكون ذو وقاية من الأشعة البنفسجية نوعي أ-ب  
**Uvb - Uva**

أن يكون المستحضر مناسباً لنوعية الجلد جافاً أو دهنياً .



### فائدة

تعمل المستحضرات (المركبات) الواقية من الشمس على امتصاص أو عكس أو تشتيت الأشعة فوق البنفسجية . وتتوفر هذه المستحضرات على شكل مرهم أو كريم أو لوشن أو بخاخ أو مسحات .

### طريقة استخدام المستحضر الواقي من الشمس :

- ١ . يوضع المستحضر الواقي من الشمس نصف ساعة قبل التعرض لأشعة الشمس على جلد جاف .
- ٢ . عند الإستحمام أو السباحة يجب إعادة وضع المستحضر مرة أخرى .
- ٣ . تحوي بعض المستحضرات مواد مضادة للماء ، وعادة تعطي وقاية من الشمس لمدة ٨٠ دقيقة تقريباً ، لذلك لابد من إعادة وضع المستحضر بعد هذه المدة عند الاستحمام أو السباحة .



### فائدة

يستخدم المستحضر الواقي من الشمس حتى في حالة الظل ، حيث إن الرمال والماء وسطح الأرض تعكس أشعة الشمس على الجلد .



## مواصفات المستحضر الواقي الجيد :

المستحضر الواقي المناسب هو الذي يؤمن حماية فيزيائية ، أي الذي يشكل طبقة بيضاء سميكة على الوجه يصعب على الشمس اختراقها ، إضافة الى المرشحات التي يحويها ، والمانعة لوصول الشمس إلى البشرة . كما تشكل الملابس القطنية الواقية ، وغطاء الوجه ( الشيلة ) واقي ممتاز من أشعة الشمس ، كما أن المستحضر الواقي لابد أن يكون مقاوماً للماء والحرارة وملائماً لنوع البشرة . فالبشرة الجافة تتحمل التركيبات السميكة الغنية مثل الكريم ، بينما البشرة الدهنية تحتاج إلى تركيبة أخف مثل ( اللوسيون أو الحليب أو السيروم ) وينبغي تكرار استعمال الواقي عدة مرات عند التعرض للشمس لوقت طويل .



كيف يمكن اختيار المستحضر الواقي من الشمس ؟

### معلومة إثرائية

**السيروم :** هو كريم يمنح البشرة ترطيب إضافي لإحتوائه على مواد فعالة للعناية بالبشرة ويأتي على هيئة جل أو هلام .  
**اللوشن :** هو مستحضر طبي يستخدم بغرض حماية البشرة من الجفاف وترطيبها للحصول على بشرة ناعمة بفعل الترطيب وامتصاص البشرة .

## تسمير البشرة: Tan

هو تغيير لون البشرة ، ويحدث ذلك عندما تتكاثر خلايا اللون الموجودة في البشرة ويزداد تكوين الحبيبات التي تحتوي على مادة الميلانين المسؤولة عن تلوين البشرة ، ويسمى البرونزاج أو Tan .

### فكري



برأيك ما الدواعي لتسمير البشرة .





## فائدة

هناك أنواع من كريمات التسمير تحتاج لوقت طويل حتى تثبت ، قد يستمر هذا الوقت من ٦ : ١٥ ساعة وهذا قد يتسبب في فوات بعض أوقات الصلوات عليك ، فانتبهي .

### بعض طرق تسمير البشرة (ALbroonzaj) (Tan)







## فائدة

أوضحت الدراسات الحديثة أن التعرض لأجهزة التسمير الضوئية قبل سن ٣٥ من العمر قد يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الجلد . لذلك فإن هناك مناشدات في الوسط الطبي لتقليل التعرض لهذه الأجهزة ، لا سيما المراهقين ، حيث توجد في بعض الدول تشريعات بضرورة موافقة الوالدين قبل استخدام هذه الأجهزة للمراهقين ، وقد منعت منظمة الصحة العالمية استخدام هذه الأجهزة لمن هم دون الثامنة عشر من العمر .



## نشاط ( ١ ) جماعي



**بالتعاون مع زميلاتك :** قومي بالبحث في مصادر المعرفة المختلفة حول الأضرار الصحية المترتبة على تسمير البشرة .

.....

.....

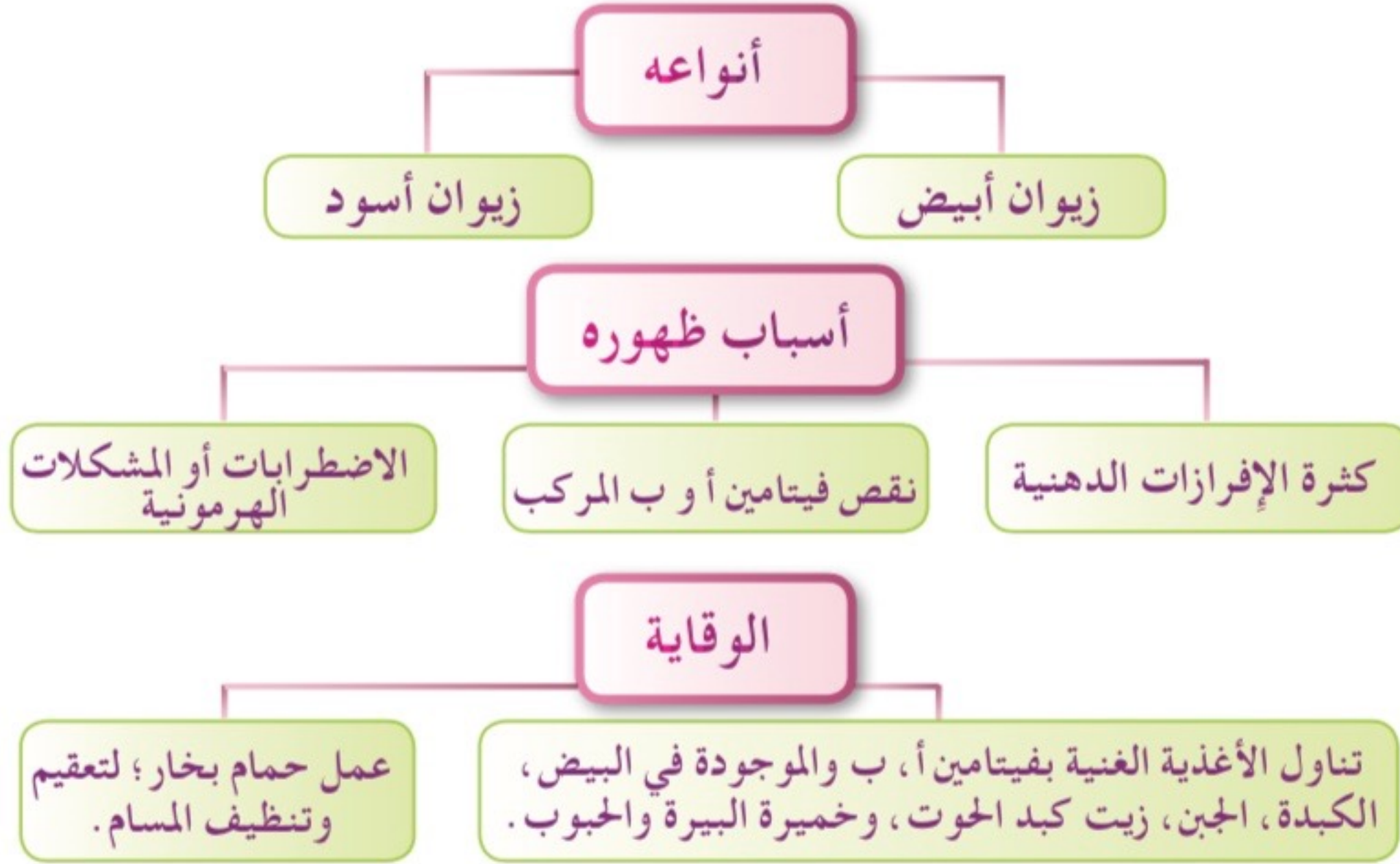
.....

.....



# الزيوان

عبارة عن سداة كيراتينية دهنية أو شمعية القوام تتشكل على فوهة الجريب الشعري .



## فكري



بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.

## فائدة

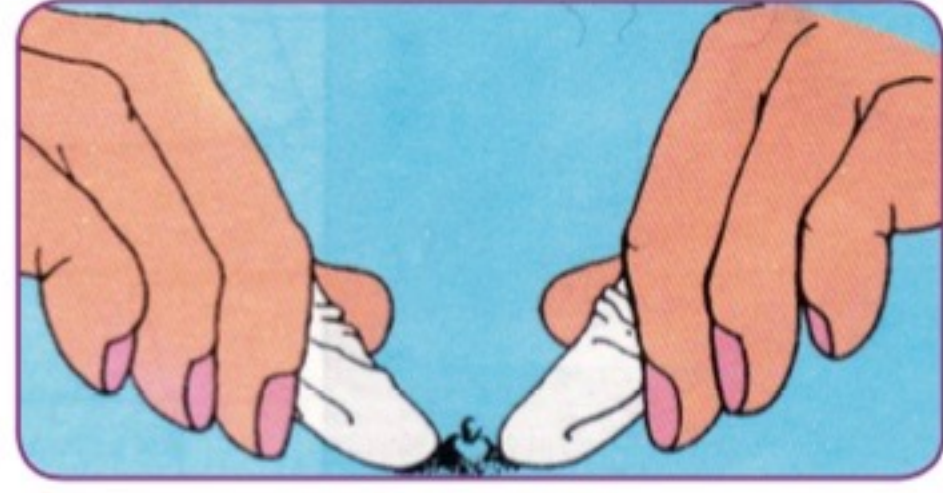


من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها ؛ مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية ، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا .



## معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيوان بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة بكريم خاص يطري الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابة، ويراعى أن تكون الأظافر قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح)



إزالة الزيوان يدوياً  
شكل رقم (٥٢)

## الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلي وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختيار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك؛ لذا فهن يأملن المساعدة في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منهن.

### القناع:

مجموعة من المواد الطبيعية أو الصناعية توضع على البشرة؛ لإزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطحها.



## فوائدها

ضرورة 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 ولامعة .

تصفي البشرة الدهنية  
وتنظفها مما يكسبها  
نضارة وبهاء .

تساهم في دخول الأوكسجين إلى الجلد  
فينتعش ويرتاح .



### نشاط ( ٢ ) فردي



ابحثي في إحدى مصادر التعلم عن فوائد أخرى للأقنعة غير المدونة.

.....

.....

.....

.....



### فائدة

إذا كانت المرة الأولى لوضع القناع يبدأ بوضع كمية صغيرة خلف الأذن  
ثم ينتظر مدة ١٥ دقيقة للتأكد من أنه مناسب للبشرة ، أما إذا ظهرت أي  
عوارض جانبية كاحمرار أو حكة فيزال بسرعة .  
إذا كان مناسباً فيبدأ بوضع القناع كاملاً على الوجه بحركة دائرية وكذلك  
منطقة الرقبة ، ثم غسله بالماء الفاتر وبعدها مباشرة بالماء البارد لتمتص  
البشرة فوائده .



وللمساعدة ليلي وأخواتها سنذكر وصفات طبيعية لبعض الغسولات والأقنعة المغذية والواقية، والتي بالإمكان تحضيرها من بعض الفاكهة والخضراوات؛ لأنها تحتوي على كل الفيتامينات التي تغذي البشرة وتنعشها، ولتناسب جميع أنواع البشرة وهي كالتالي :



شكل رقم (٥٣)

## طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو الجاف في الخلط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذوب بالماء والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق.

**المدة:** يوضع على الوجه مدة « ٧ دقائق »، ويستخدم مرة واحدة كل ( ١٥ ) يوم.

## قناع الخيار

### المكونات :

- ملعقة كبيرة عجينة.
- ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو جاف .
- 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 .

## معلومة إثرائية

العجين هي عبارة عن مزيج من دقيق وماء وخميرة ، وفي حالة عدم توفر العجين يمكن الاستغناء عنه واستبداله بملعقة صغيرة من خميرة البيرة .

## فوائد

- يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة .
  - يساعد على شد البشرة .
  - يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة .
  - غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين
- ( ب ) المركب ، ( أ ، هـ ) ...





### القناع الأبيض

#### المكونات :

- ملعقة كبيرة نشا .
- ٤ ملاعق صغيرة دقيق .
- قطعة عجين متوسطة الحجم .
- نقطتان من زيت الزيتون .
- ملعقة كبيرة من الحليب المجفف .
- قليل من ماء الورد .
- ملعقة صغيرة من العسل .
- زلال بيضة .
- ملعقتان كبيرتان من اللبن .

#### طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات جيداً في الخلاط 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 بماء الورد والماء المعطر . ويستخدم مرة واحدة كل ( ١٥ ) يوم .

#### فوائده

- غني بفيتامين ( أ ) ، ( إ ) ، ( هـ ) ، ( ب المركب ) .
- يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد .

### قناع العسل واللبن

#### يلئم البشرة العادية

#### المكونات :

- قليل من العسل .
- قليل من اللبن .

#### 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 .

#### فوائده

- يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية .
- غني بفيتامين ( ب المركب ) .







شكل رقم (٥٤)

### طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة ( ٢٤ ) ساعة ، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و ٣ نقط من زيت اللوز ، يوضع الغسول في الثلاجة بعد تصفيته .  
ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه .

### غسول الورد

#### يلئم البشرة العادية

#### المكونات :

- لتر ماء .
- كوب ماء ورد .
- ورد طبيعي .
- ٣ نقط من زيت اللوز .

### فوائده

- يستخدم كغسول للوجه ، ومنعش للبشرة .

### فكري



في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة .



### فائدة

يمكن إضافة مكعبين من الثلج المجروش إلى أي من مكونات الأقنعة ؛  
للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه ، ومنحه نضارة .





شكل رقم (٥٥)

### طريقة التحضير

تمزج المكونات جيداً حتى تتماسك ، فإذا كان المزيج ثقيلًا يضاف إليه بعض ماء الخيار ، أما إذا كان رخوًا فيضاف إليه قليل من الدقيق .

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

### قناع النخالة

يلائم البشرة الدهنية

### المكونات :

- نصف كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة .
- كوب ماء أو كوب عصير خيار .
- بياض بيضة مخفوقة جيداً مع قطرة عصير ليمون .

### فوائده

- ينظف البشرة من العمق .
- غني بفيتامين ( أ ) ، والثيامين .



شكل رقم (٥٦)

### طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً وبعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن .

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

### 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 النشا غير المذاب .



#### فوائده

- غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ب المركب) ، (أ) ، (هـ) ، (الثيامين - ث-).
- يصفى البشرة وينقيها.
- يحارب التجاعيد ويبرد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون.

#### فكري



هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

#### غسل الورد والخيار

##### يلئم البشرة المختلطة

##### المكونات :

- ملعقتا طعام من ماء الورد.
- ملعقتا طعام من عصير الخيار.
- قليل من زيت الزيتون.
- دقيق.

##### 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 .

#### فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.
- غني بفيتامين (أ) ، (ث) ، (هـ) .



### فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها .
- غني بفيتامين (أ) ، (هـ) ، (ب المركب) .

### معلومة إثرائية

لمعالجة تشقق الشفاة :

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



### نشاط ( ٣ ) فردي



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

.....

.....

.....

.....



## التقويم

**س١** قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقبلات على الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن .

**س٢** اقترحي قناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس .

**س٣** ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم التسمير وطرقه مع توضيح أضرار كل نوع .

**س٤** أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد .

**س٥** عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة .

**س٦** بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية . أكتبي عن فوائد وأضرار الشمس .



المستوى الثاني ثانوي

# فن التجميل





## أهداف الوحدة

- ▶ مفهوم التجميل في الإسلام .
- ▶ توضيح أنواع كريمات الأساس .
- ▶ تحديد مهام فرش المكياج المعروضة .
- ▶ تطبيق بعض خطوات تزيين الوجه على نموذج .
- ▶ تقترح توجيهات جمالية مناسبة للشفافة والحاجب والعين .
- ▶ تستشعر مضمون الآية الكريمة ﴿وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ سورة النور آية ( ٣١ ) .

## موضوعات الوحدة

- كريمات الأساس .
- فراشي المكياج .
- تزيين الوجه وأجزائه .
- توجيهات جمالية .





لقد أبدع الخالق المصور سبحانه وأكمل في خلق الإنسان مما أعجز علم الطب عن متابعة هذه الدقة العجيبة، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في أحسن صورة وأكمل هيئة، منتصب القامة جميل المظهر، بهي الطلعة، متناسق الخلقة، قال تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ سورة التين آية ٤ وإن النظرة الفاحصة لتقرر جمال هذا المخلوق دون تحفظ، فهذا القوام الفريد، والتناسق بين الأعضاء، والمرونة والتكيف في حركة الأعضاء بعضها مع بعض، ثم التناسق بين الجسم والعقل في العمل، كل هذا وغيره مؤكدات لا تنتهي على الإبداع في الخلق.

هذا هو الجمال الحقيقي وهو جمال الخلقة، أما ما يحدثه الإنسان بتدخله المباشر أو غير المباشر في مظهره فهذه هي الزينة، فالله تعالى وجه الإنسان إلى طرق اكتساب الزينة وهياً له الأسباب التي يأخذ بها ليزداد جمالاً.

## الزينة

زينة خلقية: وهي ما يطلق عليها (الجمال الخلقى)

زينة مكتسبة: وتشمل كل إضافة أضيفت إلى أصل الخلقة (التجميل)

## فن التجميل





# مستحضرات التجميل

## المقدمة



مما تقرر في نفس الإنسان أن حبه للزينة أمر طبيعي، بل فطري ولا ينازع في ذلك أحد، فكل إنسان يتمنى أن يرى جميلاً، بل أجمل من غيره، وإن أيقن أن هذا لن يعود عليه بنفع إلا شعور بداخله بالرضا والسعادة. فنجد عادة أن المرء قبل خروجه من منزله يرتدي أحسن وأجمل ما عنده من ثياب، ويرجل شعره، وينظر لنفسه في المرآة، ويعدل من هندامه ليصل إلى الصورة التي يرضى فيها عن شكله ومظهره قبل خروجه.

كل هذا حظ النفس لا يلام عليه الإنسان، طالما توافر فيه القصد والاعتدال وحسن النية والبعد عما حرمه الله. فالله عز وجل قد شرع لعباده التجميل والاهتمام بالمظهر، بل طلب إليهم ذلك عند كل مسجد ليكونوا حسني المظهر كريمي الهيئة فقال تعالى ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ خُذُوْا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ سورة الأعراف آية ٣١

## مستحضرات التجميل COSMETICS

هي مواد تستخدم لتعزيز أو حماية مظهر أو رائحة الجسم البشري. وتشمل مستحضرات التجميل مراهم العناية بالجلد، والغسولات (Lotions)، والمساحيق والعطور، ومحمرات الشفاه، وطلاء الأظافر، وماكياج العيون والوجه، والعدسات اللاصقة الملونة، وأصبغة الشعر، مثبتات الشعر والمواد الهلامية، ومزيلات الروائح الكريهة، منتجات نظافة الرضع، ومنتجات زيوت الحمام، ومواد توليد الفقاعات في الحمامات، وأملاح الحمام، وأنواع أخرى كثيرة من المنتجات.

## فكري



ماهي القيود الخاصة بزينة المرأة المسلمة.



## (أ) الأساسات المستخدمة في التجميل

تجعل البشرة ناعمة وصافية

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

### ( ١ ) مصححات ألوان البشرة

اللون الأرجواني

يضيفي تالفاً صحياً  
على البشرة التي  
بها إصفرار.



اللون الأخضر

يخفف إحمرا  
البشرة



اللون الأبيض

يضيفي على البشرة  
الباهتة إشراقاً



اللون الأزرق

يمنح البشرة المائلة  
إلى الأحمر بياضاً



### ( ٢ ) الأساسات السائلة

الساك ذو اللون الأحمر

يناسب البشرة الوردية الخفيفة  
المائلة إلى اللون البيج ، التي  
ليس فيها إصفراراً كثيراً .



الساك ذو اللون البرتقالي

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



الساك ذو اللون الأصفر

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





نورة فتاة مقبلة على الزواج ، تجد صعوبة في التعرف على النوع المناسب لبشرتها من كريم الأساس ، وتخطئ كثيراً في استعماله وترغب في معرفة كيف تتجاوز هذا الخطأ .

## فكري



في نصيحة تقدمينها لنورة لتتجاوز مشكلتها .



## نشاط ( ١ ) جماعي



تعاوني مع زميلاتك على جمع عدد من عبوات كريم الأساس أو المنشرات المرفقة بها ، وناقشي بإشراف معلمتك مكونات كل نوع منها ، وميزاته ، ومحاذير استعماله ، وسعة العبوة ، والسعر في السوق والبلد المنتج . ويمكنك تنظيم ذلك في جدول خاص .

.....

.....

.....

.....

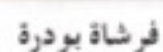
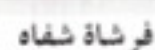
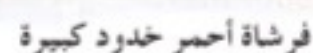
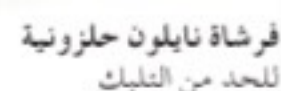
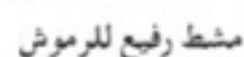
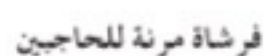
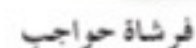
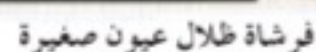
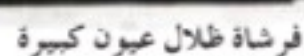
.....

## معلومة إثرائية

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



اختيار مجموعة من فرش ظلال العيون من أحجام مختلفة أمر ضروري / تستعمل فرشاة كبيرة لفرش الظلال على كل منطقة العين والدمع، وفرشاة متوسطة للجفنين وفرشاة صغيرة لفرش الظلال على خط (حافة) تجويف العين ولوضع الظلال المؤكدة.



مفروق رموش

يستعمل بعد وضع الماسكارا وجفائها، فيفرك الرموش ويمنع التلصق.

فرشاة أحمر الحدود تستعمل فرشاة لينت، عريضة لتفادي المخطوط النابية الواضحة غير المرغوبة التي قد تحدث عند دمج لأحمر الحدود (البلاشر)، ولتسهيل عملية الدمج. وتستعمل فرشاة أصغر للدمج لتحكم أكبر.

فرشاة شفاء

الفرشاة ذات الطرف المتناسك تعطيك تحكماً في وضع الألوان أفضل من أحمر الشفاه المعتاد، وأيضاً تسمح لك بأن تتوصلي إلى درجة من اللون أكثر تشبهاً.

لشاه (۲) فردی

- إجمعي أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .



# تزيين الوجه وأجزائه

بسمة فتاة لها إطلالات جميلة تثير الدهشة والإعجاب فيمن حولها ، وذلك من خلال مكياجها البسيط والأنيق، فهي دائماً تبدو أكثر شباباً وحيوية؛ لاتباعها الخطوات الصحيحة عند تزيين وجهها وتلك الخطوات هي :

## أولاً : وضع كريم الأساس :

يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة ؛ مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان ، وبخاصة في مناطق الجبين والوجنتين والذقن والأنف ، وذلك بعد تحديد منطقة التظليل والتفتيح ، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمه ، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مُستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها كالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنتين وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف ، كما في الأشكال الموضحة (١) (٢) (٣) (٤) (٥) .



مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه  
شكل (٣)



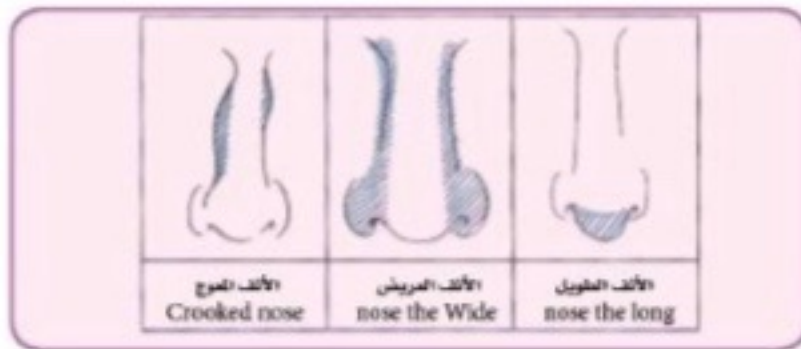
نقاط التفتيح  
في الوجه

شكل (٢)



مناطق التظليل  
والتفتيح في الوجه

شكل (١)



مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف  
شكل (٥)



مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه  
شكل (٤)



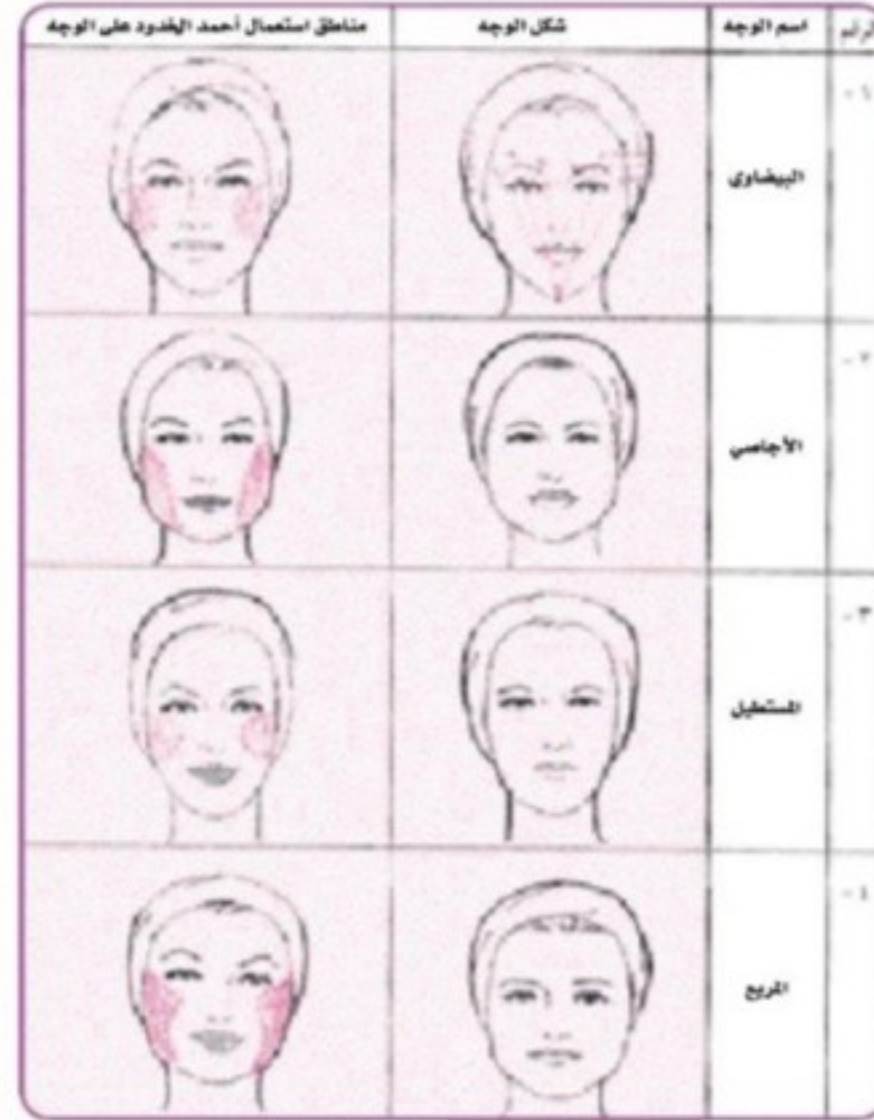
## ثانياً : وضع البودرة وأحمر الخدود :

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية ، والبودرة المتراسة للبشرة الجافة ؛ لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها ، وأما الملون منها بالألوان : القرمزي والأحمر والبرتقالي والبني ، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده .

وتساعد البودرة وأحمر الخدود وكريم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي . وفيما يأتي بعض أشكال الوجوه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوي باستعمال البودرة وأحمر الخدود . حيث تظلل الأجزاء البارزة الكبيرة بالبودرة الملونة ، كما في الأشكال الموضحة ( ٦ ) ، ( ٧ ) حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوي .



تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله  
شكل (٧)



شكل (٦)



## فائدة

اعرفي تقاسيم وجهك واعلمي على إبراز نقاطها القوية . وحولي النظر عن نقاطها الضعيفة ، فإذا كان فمك جذاباً أبرزيه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر ، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بمكياجها واختاري الألوان المميزة لها .





### نشاط ( ٣ ) جماعي



ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن أنواع كريمات الأساس وخافي العيوب وأحمر الخدود ، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنها .

.....

.....

.....

.....

.....

### ثالثاً : وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق :

لإخفاء عيوب الأنف العريض،  
يوضع لون بني فاتح بشكل  
عمودي على جانبي الأنف .



لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر  
الخدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل  
شبه أفقي على الخدين .

للتخفيف من عرض الحنكين ،  
يوضع لوناً غامقاً على الحنكين ينتهي  
عند محيط الذقن . شكل ( ٧ )



لإخفاء الذقن المزدوج ، يوضع لون  
أساس يكون أغمق بدرجتين من اللون  
المعتمد على كامل الوجه .



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

- تُغطى كل منطقة العين ، أي الجفن الأعلى ، بأساس خاف ( concealer ) من لون حيادي ، ابتداءً من خط الرموش العلوي إلى الحاجب .
- يستعمل المظلّل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي .
- يوضع المظلّل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين ( أي طية العين ) .
- تستخدم فرشاة صغيرة ؛ لنشر المظلّل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش .
- لإعطاء طابع جذاب يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه ، ولإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجها بشكل مشوش .
- يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرموش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زاويتها الخارجية .
- يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي مباشرة تحت رسمة الحاجب .



### فائدة

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





### النشاط ( ٤ ) فردي



طبقى عملية وضع المكياج التي تم شرحها على رأس المانيكان تحت إشراف معلمتك .

.....

.....

.....

.....



### فكري

ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة ؟ مع توضيح السبب .



أمر الله سبحانه وتعالى النساء بالاحتشام ولا يظهرن شيء من الزينة للأجانب لقوله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرَهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرَ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ سورة النور، آية ( ٣١ )



## توجيهات جمالية



لإخفاء بروز الشفتين يستعمل لون أغمق للقسم الوسطي ، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح .



لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً ، يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم .



لإعطاء المزيد من البروز للشفتين ، يُرسم خارج الشفتين خط محيطهما خطأ باللون الأبيض .



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين ، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً .



## فائدة

اعلمي أن الجمال ينبع من إجادة فن الظهور بمظهر لائق . فلا تبالغي بالتأنق ولا تكثري استخدام المساحيق ؛ حتى لا تخفي معالمك الجمالية بدلاً من إبرازها بالشكل الذي يليق بها .







إذا كانت خَلقة الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس ، يكون ظلال العين من لون واحد .



إذا كانت خَلقة الحاجب على شكل مثلث مفتوح ، يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح .



إذا كانت خَلقة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي ، يكون ظلال العين كثيفاً وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين .



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



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



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





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



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



لإعطاء شكل لوزي لعينيْن دائريتين ، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلَى بظلال ممهدة بشكل أفقي .



### نشاط ( ٥ ) جماعي



تشقير الحجاب ظاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيات ، اجمعي آراء أهل العلم والأطباء حول هذا الموضوع وناقشيه مع معلمتك وزميلاتك .

.....  
.....  
.....

### لمسات أخيرة

من المهم جداً على الفتاة بعد أن اكتمل جمالها أن تعرف كيف تتصرف ، وكيف تتكلم ؛ لأن هذه الأمور مفيدة جداً ويمكن أن تغني الجمال وتزيده جاذبية .







**س١** رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه .

**س٢** ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها ؟  
مواصفات الجودة :

- ١ .....
- ٢ .....
- ٣ .....

**س٣** أعط أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر ، منظف ، قابض ، وملين للجلد .

**س٤** ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه ؟



## ٥ علي ما يلي :

- عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكرة وأحمر الشفاه .
- استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الحدود والاسفنجيات كل ستة أشهر .
- استبدال الماسكارة كل ثلاثة أشهر .
- اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية .

## ٦ عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة .



## فن التجميل ( الشعر وصحته )





## أهداف الوحدة

- تعريف مفهوم الشعرة.
- تحليل تركيب الشعرة.
- تصنيف أنواع الشعر.
- تلخيص طرق تغذية الشعر.
- تقديم مقترحات للمحافظة على لمعة الشعر.
- المقارنة بين طرق صبغ الشعر.
- إبداء الرأي بأضرار الصبغات الصناعية والمستحضرات الكيميائية على الشعر.
- الحرص على الابتعاد عما حرمه الإسلام من اتباع موضات الشعر وتقليد الغرب .

## موضوعات الوحدة

تعريف الشعرة	تركيب الشعرة
أنواع الشعر	تغذية الشعر
لمعة الشعر	طرق صبغ الشعر
اضرار الصبغات والمستحضرات الكيميائية	

## مدة التنفيذ

عدد الأسابيع ( ٣ )

عدد الحصص ( ٣ )







## المقدمة :

أحاط الإسلام المرأة بعناية فائقة ورعاها، وصانها، وراعى احتياجاتها ورغباتها وحقوقها. ومن هذه الرغبات والحقوق حقها في التزين والتجمل. فالزينة في حياة المرأة مرتبطة بها، فطرة جبلت عليها، وشعر المرأة هو زينتها وعنوان جمالها. فعليها أن تُعنى به وتحافظ عليه، وتواكب الجديد بعد التحري والتريث والسؤال حسب الرؤية الشرعية .

## تعريف الشعر:



الشعرة جزء حي في جسم الإنسان، وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. لها عمر محدد، تموت وتسقط بعده لينبت شعر جديد غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة في ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

## إثراء

توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تدعم الشعرة والمنطقة المحيطة بها بالأكسجين والمواد الغذائية، وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تتحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.



## تركيب الشعرة

تتكون الشعرة من مادة بروتينية صلبة تدعى الكيراتين لا تذوب في الماء، ويتألف الكيراتين من خمسة وعشرين حمضاً أمينياً أهمها السستين، والشعرة أسطوانة قرنية لها جزاءان أحدهما يظهر فوق الجلد (الساق)، والآخر غائر فيه . وتتركب الشعرة مما يلي :

### جريب الشعرة

هو المسؤول عن الشعرة وتكون في نهايته بصيلة الشعرة.

### ساق الشعرة

#### لب الشعرة

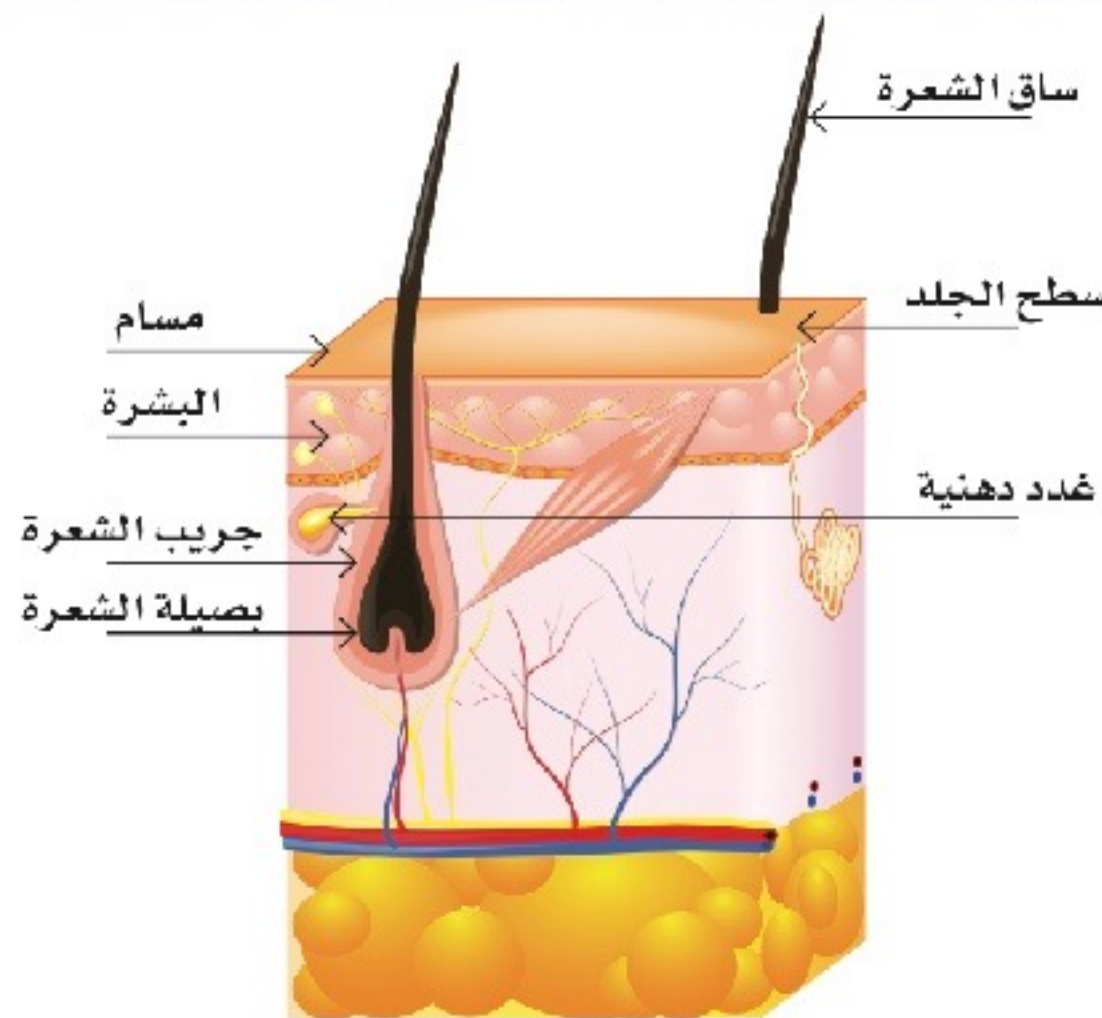
تساعد في نقل الغذاء والأكسجين إلى الطبقات الأخرى في الشعر.

#### قشرة الشعرة

هي الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر وإزالة لونه، إذ تحتوي خلاياها على حبيبات صبغة الميلانين، كما تعطي الليونة والمرونة للشعرة.

#### بشرة الشعرة

تعمل على حماية الشعرة من اختراق المواد الضارة، وتقلل من تبخر الماء الموجود داخل ساق الشعرة، فتحافظ بذلك على ليونتها ومرونتها ولمعانها.







## نشاط ١

ابحثي وأفراد مجموعتك في المصادر العلمية وكتب العناية بالشعر والتجميل عما يلي:

- أ - العلاقة بين الشيب ولب الشعرة.
- ب - كيراتين الشعرة يتألف من ٢٥ حمضا أمينياً. اكتبي بإيجاز عن ثلاثة من أهمها.



## فائدة



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



## نشاط ٢

توصلي إلى أسباب النتائج التالية:

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

## أنواع الشعر:



- هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جودها على نسبة إفراز الغدد الزهمية، ومن هذه الأنواع:
- ١- **الشعر الطبيعي:** خالٍ من القشرة، يتوافق مع بشرة طبيعية، يتغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.
  - ٢- **الشعر الدهني:** لمعته زائدة وسريع التلبد، يتوافق مع بشرة دهنية، ويستعمل له أنواع الشامبو المحتوية على القطران.
  - ٣- **الشعر الجاف:** قليل اللمعة، مشتمت، يتوافق مع بشرة جافة، يكثر له حمامات الزيت مع تدليك فروة الرأس من وقت لآخر.





كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعرة؟

ماذا تأكلين كي تحافظي على شعرك قوياً وجميلاً؟



لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض اختراقه من قبل أي مادة أو جسم غريب، ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعة حشرة أو انغراز شوكة... إلخ إذ يتهيج الجلد ويسخن ويحمر، ويبقى هكذا إلى أن يُقضى على الزائر الغريب أو يُحاط به.

مها فتاة في الخامسة عشر من عمرها، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً، وقد استعلمت الكثير من الوصفات ولكن دون فائدة، لذا فهي تريد ان تتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة.

### يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين

#### التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال مواد معالجة لبعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) 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 دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والحوامض 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.

### العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه

العنصر الغذائي	وظيفته	المصادر الجيدة
البروتينات	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات. نمو الخلايا وتجديدها.	اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول كالفول والعدس وغيره، والحبوب كالقمح وغيره.
الفيتامينات (ب المركب، ب٢، فيتامين أ + هـ).	تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون.	الخضراوات الخضراء والصفراء والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح.
الأملاح المعدنية	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.	الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.



اكتب قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حددي منها المواد التي تساعد في نمو الشعر وحيويته.





## نشاط ٤

بالتعاون مع افراد مجموعتك، اكتب في جدول أسماء ثلاثة من مستحضرات العناية بالشعر التي تعرفينها، وحللي البيانات المكتوبة على عبوتها من حيث: مواد التركيب، إرشادات الاستعمال، تحذيرات الاستعمال، أسعارها التسويقية، ثم حددي أي هذه الأنواع تناسب شعرك؟ ولماذا؟

### لمعة الشعر:



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

فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر؟

### للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور التالية



استعمال مستحضرات العناية الحمضية.



عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.



استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحتويها ملين الشعر) كلما لزم الأمر؛ لتعويض النقص في الدهون الطبيعية.



تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية.



عدم استعمال الماء العسر في التنظيف.



استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته.



## فائدة

نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رقيقة.

## إثراء

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

## فكري

كيف تجعلين شعرك دائماً لامعاً براقاً.

## صبغ الشعر



الصبغ ليس من الأمور الحديثة بل عُرف منذ القدم لمعنى جمالي عُرف لتغيير الشيب وبياض الشعر إلى غير اللون الأسود، عن جابر بن عبد الله -رضي الله عنه -، قال: أتَيْ بَأَبِي قُحَافَةَ يَوْمَ فَتَحَ مَكَةَ وَرَأْسَهُ وَلَحِيَّتَهُ كَالْغَامَةِ بِيَاضًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «غَيِّرُوا هَذَا بِشَيْءٍ، وَاجْتَنِبُوا السَّوَادَ» (صحيح مسلم).



## طرق صبغ الشعر

### أ- طرق طبيعية (الحناء):

الحناء عبارة عن نبات ينمو في البيئات الحارة وهي عشبة تستخدم كصبغة طبيعية للشعر بهدف الحصول على اللون البني المحمر أما المسحوق الفعال في الحناء فيتمتع باللون الأخضر الترابي والرائحة المميزة، وتنتج الحناء زهرة عطرية تستخدم في صناعة العطور، ولكن أصبحت تقتصر استخدامات الحناء في عصرنا الحالي على تلوين الشعر واستخدامها في رسم النقوش على الجلد .

### ب- طرق كيميائية (الصبغات الصناعية):

تتكون جميع صبغات الشعر الدائمة من عنصرين: اللون والمطور ويحتوي المطور على البيروكسيد والهيدروجين والأمونيا لتعديل التركيب الجزيئي لجسم الشعرة وهذه المواد التي تدخل في تركيبات صبغات الشعر لها تأثيرات صحية واضحة على الشعر وعلى البشرة، حيث تعمل هذه التركيبات على تراكم بعض المواد الخطيرة في الجسم مع مرور الأعوام وذلك إذا لم يحسن اختيار نوع الصبغة ويتم التعامل معها بشكل صحيح.





## فوائد الحناء للشعر



تتمتع الحناء بفوائد عديدة على الشعر ومن أهمها:

تخفف من حرارة الرأس وتنقي فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات

تساعد على علاج قشرة الشعر، والتهابات فروة الرأس

تغذي الشعر وتكسبه حيوية وقوة

تعمل على معادلة درجة حموضة فروة الرأس

تمنع تساقط الشعر وتزيد كثافته

تساعد على التخلص من الدهون الزائدة في فروة الرأس

تقلل من إفراز العرق

تعتبر أفضل وسيلة طبيعية لصبغ الشعر، فهي تحتوي على مادة طبيعية ملونة، تعمل على اختراق الشعر وصبغه تماماً دون أي أضرار جانبية



فردى



نشاط

تناقشي مع والدتك أو إحدى قريباتك حول طريقة عجن واستعمال الحناء لصبغ الشعر .



فائدة

لتحضير خليط الحناء يبتعد عن استخدام أي أدوات أو أواني معدنية، فقد تتداخل المعادن مع تأثير الحناء. ويمكن استعمال الأواني أو الأدوات المصنوعة من الخشب، أو الزجاج أو البلاستيك.





٦

نشاط

ابحثي وأفراد مجموعتك في مصادر التعلم المختلفة طرقاً أخرى طبيعية يمكن أن يصبغ بها

الشعر؟



### أضرار صبغات الشعر

#### ١- أضرار على البشرة:

تسبب الصبغة التهابات للجلد حول الشعر المصبوغ حينما يستخدمها أشخاص يعانون من حساسية تجاه أي مكون من مكونات الصبغة.

#### ٢- أضرار على الجنين والام

##### الحامل:

على الأم الحامل أن تتجنب وضع الصبغات في فترة الحمل بسبب احتمال حدوث حساسية نتيجة استعمال صبغة الشعر وما يترتب على ذلك من تناول الأم الحامل بعض أدوية الحساسية التي تؤثر على الحمل والجنين.





السعي وراء الموضات الجديدة في صبغ الشعر والتي فيها تشبه بالكفار وتضرر الشخص فذلك يخالف الشريعة الإسلامية.



ناقشي وزميلاتك أسباب زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الأكسجين).

#### إرشادات لتجنب أضرار ومشاكل صبغات الشعر:

- اختبار لون الصبغة على خصلة صغيرة ومخفية من الشعر.
- قص أطراف الشعر المصبوغ لتجنب زيادة تقصف الأطراف.
- انتقاء الشامبو الذي يلائم الشعر المصبوغ، للتأكد من عدم احتوائه على مواد تسبب سحب الصبغة من الشعر.
- تجنب تعرض الشعر لأشعة الشمس الحارة.
- الابتعاد عن استخدام المجفف في تصفيف الشعر بعد صبغه مباشرة.
- المداومة على عمل حمامات زيت للشعر.
- الاهتمام بغسل الشعر بماء مضاف إليه خل التفاح لإعادة اللمعان للشعر مرة أخرى بعد الصبغة.
- استعمال الصبغات الخالية من الأمونيا والتي تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من مادة بارا فينيل ثنائي الأمين؛ لأن هذه المادة سامة وتسبب الحساسية، وتفقد خصلات الشعر حيويتها وتسبب التقصف له.





## تذكري \*

\* استشارة خبراء التجميل عن صبغات الشعر ذات الجودة العالية .

## تحذير شرعي

❁ أن لا يكون في اتخاذ الصبغات نوع من التدليس والخداع، كأن تكون امرأة لم تتزوج، وأثر في جمال شعرها تقدم السن، أو عوامل أخرى فتتخذ هذه الصبغات حيلة حتى يرغب فيها الأزواج، ويظهر حسننها ولمعان شعرها.

❁ ألا تكون هذه الصبغات مشتملة على مواد عازلة تمنع وصول الماء إلى الشعر، فإن كانت مشتملة على ذلك فإنه لا بد من إزالتها حال الوضوء أو الغسل.

## ارشادات تراعى أثناء استخدام الصبغة:

١. يراعى عند وضع الصبغة على الشعر أن يكون المكان مفتوح حتى لا تستنشق المواد الطيارة التي تخرج من الصبغة.
٢. ارتداء القفازات عند استخدام الصبغة.
٣. عدم بقاء الصبغة على الشعر فترة طويلة فقط يأخذ الشعر اللون ثم تزال، وذلك لأن الجسم يمتص ألوان الشعر من خلال الفروة.

## تذكري \*

\* اتباع الموضة الحديثة في اختيار لون الشعر أمر مطلوب ولكن يجب أن يناسب لون البشرة بحيث يكون هناك توازن فهناك ألوان صبغة بدلاً أن تعطى للمرأة جمالا وإشراقا تظهرها بأنها مريضة وشاحبة البشرة.



## أضرار فرد الشعر بالكيراتين:



الكيراتين هي مادة ذات فعالية عالية جداً في صقل الشعر وإعطائه قوام النعومة وتعتبر ضارة بالشعر رغم أنها تكسبه جمالا شكلياً واضحاً في البداية، حيث تعتمد على إتلاف التركيب الداخلى للشعر بحيث يحول الشعر من مجهد أو مجعد إلى شعر مفروود تماماً أي عكس تكوين الشعرة وهي تركيبة كيميائية تحتوى على مركبات مثل (هيدروكسيد الصوديوم أو البوتاسيوم) تعمل على تكسير الأربطة الكبريتية التي تضم الخلايا لبعضها في الطبقات الداخلية للشعر، ليحتفظ الشعر بهذا الشكل الجديد بصورة دائمة مما يسبب سقوط وتلف بصيالات الشعر.

## إثراء

⚡ حذرت دراسة علمية طبية من خطورة عمليات فرد الشعر باستخدام مادة الكرياتين وهي أكثر الأنواع انتشاراً وتكمن الخطورة في احتوائه مادة الفورمالين وهي سامة وخطرة بالنسبة لاستخدامها على البشر والتي تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان عند امتصاصها بواسطة الجلد كما تؤدي إلى التهابات للجهاز التنفسي عند استنشاقها وكذلك تساقط الشعر وتكسره وتقصفه بينما تستخدم كمادة أساسية في حفظ جثث الموتى وهذا ما يحدث للشعر حيث يجعله مستقيماً مشدوداً وبينما النساء يفرحن بالنتائج المبهرة للفرد إلا أنهن يعانين فيما بعد من تساقط شديد للشعر.



## نشاط ٨

ابحثي وأفراد مجموعتك في المصادر الطبية عن :

١. أضرار أخرى لفرد الشعر بالكيراتين.
٢. دراسات علمية حول محاذير استخدامه.
٣. بعض التجارب السلبية ونصائح بعض الفتيات اللاتي استخدمن هذا النوع من الفرد.



## إثراء

☀️ الشعر المعالج بالكراتين ينصح بغسله مرة أسبوعياً بشامبو خالي من الأمونيا والصوديوم مع الإقلال من استعمال مجفف الشعر ولا يتم عمل الكيراتين على الشعر إلا كل ثمانية أشهر على الأقل حتى لا يسبب تلف الشعر وضعف بصيالاته.

## فكري

💬 أين يوجد الكيراتين؟

## إضاءة

- ☀️ الأصل في الصبغات المستعملة لتزيين شعر المرأة الجواز، وجواز استعمالها يخضع للقيود الآتية:
١. عدم وجود الضرر في هذه الصبغات، فإن وجد الضرر كانت الحُرمة.
  ٢. ألا يكون في هذه الصبغات ما يظهر التشبه بأهل الكفر، لقوله صلى الله عليه وسلم: (من تشبه بقوم فهو منهم) صحيح الجامع.





س١ ما وجه الشبه والاختلاف بين تركيب شعر الإنسان، وصفوف الخروف؟

س٢ ابحثي في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لإستعمال الشامبو ومرطب الشعر من نوعية واحدة علم المدم الطويل. وكيف يكون تأثير الاثنين علم الشعر عند استعمالهما معا.

س٣ اذكرى مسببات ما يلي :

• ضعف الشعرة بعد استعمال الكيراتين.

• أهمية استعمال البلسم بعد صبغ الشعر.

• خطورة استعمال الصبغات والفرد بالكراتين على الشعر أثناء الحمل.

س٤ من خلال بحثك في مصادر التعلم المختلفة، اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ علم الشعر السليم.



# فن التجميل (الشعر وصحته)

المستوى الرابع ثانوي



## أهداف الوحدة

- التعرف على طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.
- التعرف على مشكلات الشعر الشائعة.
- إيجاد حلول مناسبة لمشكلات الشعر.
- التدريب على تدليك فروة الرأس.
- التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لتزيت الشعر.
- تطبيق بعض طرائق لف الشعر.

## موضوعات الوحدة

تدليك فروة الرأس.

طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.

حمام زيت الشعر.

مشكلات الشعر الشائعة.

طرائق لف الشعر.

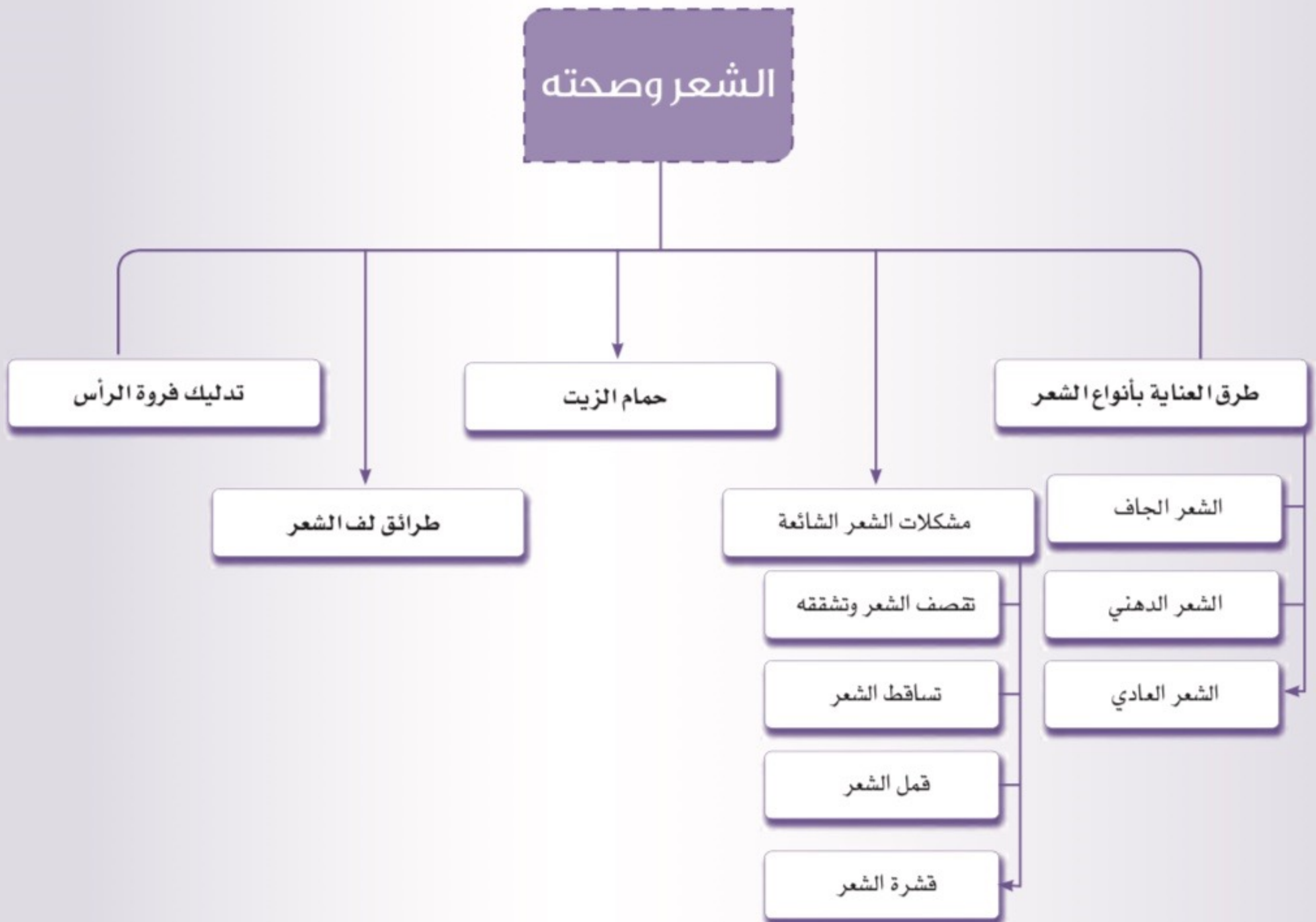
حلول مناسبة لمشكلات الشعر.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٣ )

عدد الأسابيع ( ٣ )







## المقدمة:

الشعر نعمة من الله عز وجل.. أنعم بها على الإنسان عموماً وعلى المرأة بصفة خاصة. ويعد الشعر من أهم العناصر الجمالية للإنسان وبدوره يتعرض لمشاكل عدة نتيجة عوامل خارجية ( الشمس، استعمال مستحضرات رخيصة، صبغة وفرد الشعر...إلخ) وعوامل أخرى داخلية مثل: (المشاكل الصحية، والمشاكل النفسية....إلخ) بالإضافة إلى العامل الوراثي، والتعامل مع الشعر بطريقة سليمة يساعد على المحافظة على رونقه وجماله. وللشعر ثلاثة أنواع كما ذكر سابقاً وكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة يحتاج إلى عناية خاصة به .

## طرق العناية بأنواع الشعر

### أ- الشعر الجاف:

هذا النوع من الشعر يبدو بدون بريق أو حيوية وهذا الجفاف الذي به يعرضه للتقصف المستمر وقد يكون هذا الجفاف بسبب ضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر مثل كثرة استخدام الكيماويات الحارقة أو استخدام السيشوار بكثرة مما يؤدي إلى جفاف وتقصفه.



### طرق العناية به:

- يمكن عمل حمام زيت أسبوعياً (زيت خروع- أو زيت زيتون - زيت لوز.....إلخ) والاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة البروتينات.
- تناول الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة. فهي ضرورية لتحسين تركيبة الشعر والحوّل دون الشعر الجاف والمتقصف
- غسل الشعر بالشامبو. حاولي غسل شعرك مرة كل يومين أو ثلاثة أيام، وليس كل يوم، واستخدمي دوماً الشامبو الخفيف مع الملمف المرطب والمغذي. انتبهي لتركيبه الملمف. فهناك أنواع خاصة بالشعر الجاف، وأخرى خاصة بالشعر الأجد... وتذكري طبعاً عدم بسط الملمف على جذور الشعر، وإنما الاكتفاء فقط بتوزيعه على أطراف الشعر. لفي بعدها الشعر بواسطة منشفة واتركيه يجف بصورة طبيعية.



- يتجنب استخدام الماء شديد الخشونة ؟؟ والصابون الرديء بل يستخدم صابون زيتي أو شامبو جيد ويجب التحري جيداً عن نوع الشامبو المستخدم، كما يجب دهن الشعر من الخارج بزيت او كريمات طبيعية لسهولة تمشيطه وعدم تقطيعه.
- تشذيب أطراف الشعر. إذا كانت أطراف شعرك متقصفة، يمكنك تمويهها باستعمال الملطف الممكن تركه على الشعر من دون شطف ولكن هذا لن يزيل الأطراف المتقصفة من شعرك. لذا، فإن الحل الأمثل يقضي بتشذيب أطراف الشعر بشكل دوري ومنتظم قبل أن تمتد المساحة المتقصفة أكثر فأكثر. الابتعاد - بقدر الإمكان- عن الصبغات الكيماوية والسيشوار وذلك تجنباً لكل مشكلات الشعر.

### ب- الشعر الدهني:



ويظهر الشعر الدهني في فروة الشعر الدهنية وهي التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة زيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المعتاد.

ومن مشاكل هذا النوع من الشعر أنه يتعرض للإتساخ بسرعة وقد يصاحبه قشر الشعر فهو في حاجة إلى عناية باستمرار.

### طريقة العناية به:

- التقليل من الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشكولاتة والمشروبات الساخنة جداً.
- كلما زادت نسبة الدهون في الشعر يجب غسله جيداً عدة مرات ثم شطفه ويمكن أن يضاف لماء الشطف نقط من الليمون أو الخل فذلك يساعد على اختفاء الدهون.
- عدم الإفراط في تمشيط الشعر
- تجنب الإفراط في تمشيط الشعر. فيعمل ذلك على انشار الزيوت التي يتم إفرازها من فروة الرأس على جميع نواحي الشعر مع تمشيط الشعر باستخدام الفرشاة.

### ج- الشعر العادي:

وهو الشعر الذي به نسبه دهون معتدلة فهو شعر ليس به مظاهر الشعر الجاف ولا الشعر الدهني فهو شعر وسط ولا يوجد مشاكل تتعلق به.



### طريقة العناية به:



- الاهتمام بنظافته بالطرق المعتادة.
- عدم الإفراط في غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف..
- إذ يكفي غسله مره كل ٣ أيام مع استعمال البلسم على أطرافه
- تجنب تعريض الشعر للحرارة خاصة أثناء استخدام مجفف الشعر، فالحرارة من أكبر المتاعب التي تواجه الشعر ويوجد الآن في الأسواق بعض المنتجات التي تخفف آثار الحرارة على الشعر، هذه المنتجات تخفف من الآثار الضارة التي تحدثها الحرارة في الشعيرات فتؤدي إلى تقصفها أو تهدلها فيما بعد.
- يراعى أن يُمشط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.
- الابتعاد عن كل التحذيرات التي ذكرت في الأنواع الأخرى.





- 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، ومن تلك المشكلات ما يلي.

#### ١- تقصف الشعر وتشققه

ما الفرق بين تقصف الشعر وتشققه من حيث الاسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفادي ذلك؟

ب ( تشقق الشعر
<p>الأسباب:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. جفاف الشعر.</li> <li>٢. شد الشعر بقوة على اللفافات.</li> <li>٣. استعمال فرشاة نايلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.</li> <li>٤. التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.</li> </ol>

أ ( تقصف الشعر وتكسره
<p>الأسباب:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. استعمال مواد قلوية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيقان الشعر.</li> <li>٢. التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة، أو لحرارة السشوار باستمرار.</li> <li>٣. عمليات الصبغ والتلميس، أو التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.</li> <li>٤. الانتقال من بيئة ذات جو عادي الى جوارح. عدم العناية بشطف الشعر جيداً بالماء النقي بعد غسله بالشامبو.</li> </ol>





بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشققه، ناقشي وزميلاتك في أساليب الوقاية والعلاج.



فكري

هل يزيد قص الشعر من كثافته ظاهرياً ولماذا ؟

## ٢- تساقط الشعر



يفقد الإنسان ما بين ٢٠ و ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن وهناك عوامل تساعد على تساقط الشعر منها:

- شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجداول.
- تقرن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- حدوث الحمل مما قد يسبب خلل في بعض الهرمونات.
- نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (هـ) والحديد والنحاس واليود والزنك.
- اعتلال الصحة العامة للجسم.
- التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- حدوث أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- التوتر والقلق النفسي.
- تناول بعض الأدوية.
- ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس نتيجة عدم تمشيط الشعر لفترات طويلة.
- استخدام المكواه أو مجفف الشعر لفترات طويلة وتحت حرارة عالية.
- اتباع نظام غذائي قاس «رجيم» دون إشراف من إحدى الطبيبات



## الوقاية والعلاج

تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن، وغير ذلك من الوسائل المهدئة.

تناول اللحوم والأسماك والخضراوات والفاكهة، وخاصة الغنية بالحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).

تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون او زيت الخروع الدافئ باستمرار

تناول حبوب من الزنك والمغنسيوم والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.



## إثراء

☀️ الحمل والولادة من أهم العوامل التي تؤدي إلى سقوط الشعر بشكل مؤقت ولكن سرعان ما تعود الأمور إلى حالتها الطبيعية...

- تناول بعض الأدوية التي تسبب زيادة سيولة الدم وخفض الكوليسترول..  
إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام.

## تذكري

✳️ إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى موته وتساقطه ويجب عدم القلق لتساقط بعض الشعر، لأن البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها ولكن بجانب هذه البصيلة الميتة... يبدأ النمو في بصيلة جديدة وتخرج فيها شعرة جديدة قوية.

### ٣- قشر الرأس



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



## الأسباب

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

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

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.

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

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



## الوقاية والعلاج

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديها اعتماداً على نوعها كما يلي:

### القشرة الجافة

وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:

١. تفريش الشعر، وتمشيطة مدة ربع ساعة.
٢. فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللا نولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
٣. 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 الآتي مرتين أسبوعياً:

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



إثراء

☀️ للتخلص من قشر الشعر يتم تدليك فروة الرأس قبل النوم بكمية من أحد الزيوت التالية (الزيتون أو اللوز أو الصبار أو الخروع ثم يلف الشعر ويغسل في الصباح بالماء الدافئ ويكرر ذلك يومياً حتى يختفي قشر الشعر.



## تذكري \*

\* تذكري تجنب غطاء الرأس المصنوع من أقمشة النايلون أو البوليستر، لأن ذلك قد يؤدي إلي ظهور بعض أنواع من الحساسية في فروة الرأس أو تكوين طبقة سميكة من القشرة على فروة الرأس.

## نشاط ٢



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن تركيب اللانولين ومصادره، وعللي سبب استعماله في معالجة القشرة الجافة.

## ٤- قمل الشعر

كان القمل وما زال مشكلة يعاني منها بعض الناس منذ ازل بعيد، والقمل نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تجمعته بسطح الجلد وعدوه الأول هو النظافة فبدونها تنتشر الإصابة به.

### صفاته:

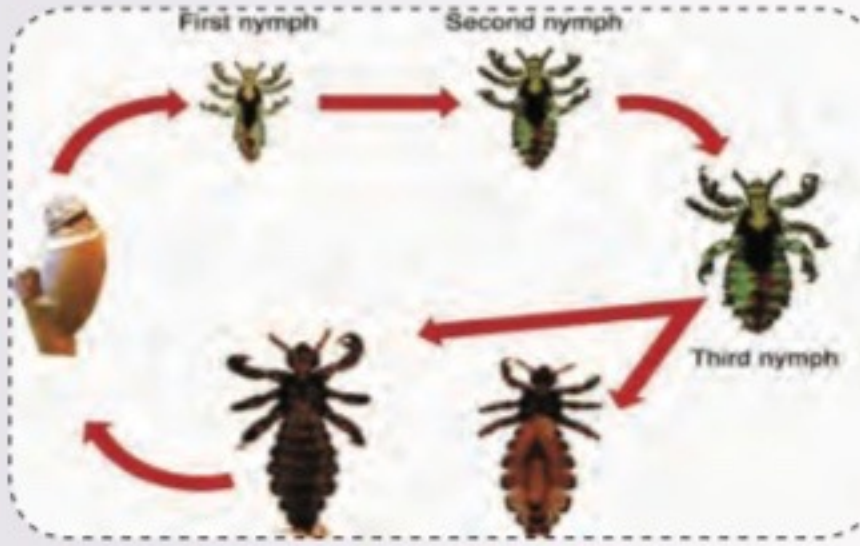
- يعيش قمل الرأس في الشعر قرب فروة الرأس.
- يفضل القمل العيش في منطقتي (الجهة المقابلة للجبين والأنف والذقن) بدءاً من الرقبة والى الأعلى نحو قمة الرأس والى الصدوغ.
- الدم البشري هو المصدر الوحيد لغذاء القمل.
- يحتاج القمل البالغ الى الدم مرتين في اليوم من اجل التكاثر.
- قمل الرأس عبارة عن حشرات بدون أجنحة ولا تستطيع الطيران أو القفز.
- القمل البالغ يبلغ طوله ٢-٣ مم ويمكن أن يتراوح لونه بين الشفاف تقريباً واللون الأسود.
- لقمل الرأس ستة أرجل بمخالب قوية تمكنه من الزحف والتشبث بشعر الرأس.





- يتحرك القمل بسرعة فائقة في الشعر الجاف.
- ينتقل قمل الرأس بالعدوى من الاتصال وتلامس الرأس/ الشعر وأيضاً باستخدام مشط أو فرشاة المريض.
- في الغالب يصاب الأطفال بين سن ٣ و ١٢ عاماً بالحشرات.
- قمل الرأس الذي يصيب البشر لا يصيب الحيوانات الأليفة.
- يمكن للقملة الأنثوية البالغة أن تضع حتى ٨ بيضات في اليوم.
- بعد التزاوج يمكن للقملة أن تضع ٥٦ بيضة.
- تلتصق القملة ببيضها بالشعر باستخدام افراز، ويصبح البيض «ملتصقاً» بالشعر.
- يوضع البيض على مسافة ٢ سم تقريباً من فروة الرأس، وتفقس بعد ٦-٨ أيام.
- يستغرق الأمر ٣ أسابيع تقريباً من وضع البيض إلى أن تستطيع القملة نفسها وضع البيض.
- دورة الحياة العادية لقمل الرأس تصل إلى ٦ أسابيع تقريباً.
- القمل الذي يسقط من الشعر من تلقاء نفسه يكون في الغالب في طريقه إلى الموت.

#### كيف تكتشف القمل؟



مراحل القمل

ينمو القمل بشكل أفضل في المكان الأكثر ظلاماً وأكثر دفئاً ويمكن الوصول لهذا المكان عند الانحناء بالرأس إلى الامام عندما يمشط الشعر. إذا تحرك شيء ضئيل الحجم يمكن أنه يكون قمل الرأس على الأرجح. ومن السهل جداً اكتشاف القمل عند تمشيط الشعر بمشط القمل يميل الرأس على منشفه بيضاء. يمشط عندما يكون جافاً. يميل الرأس على الحوض أو حوض الاستحمام أو غطاء مائدة أو ما شابه ذلك.



### ما الذي يمكن القيام به للوقاية من القمل؟

- يستخدم أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم لوشن بخاخة أو شامبو وهي متوافرة بالصيدليات وطريقة استخدام كل مستحضر مكتوبة على العلبة الخاصة به.
- يغسل الشعر جيداً بصابون الكبريت وهو متوافر في الصيدليات.
- يمكن استخدام «زيت الينسون» كعلاج فعال لإبادة قمل الشعر وذلك بدهن الشعر به وتدليك فروة الرأس ويغسل بعد ٣ ساعات.
- يدلك الشعر بالخل لمدة عشر دقائق.
- يمشط الشعر بعد غسله بمشط رفيع للتخلص من هذه الحشرة، يكرر العلاج مدة ثلاثة أيام ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.
- يمشط شعر جميع أفراد الأسرة لمعرفة إذا ما انتقلت العدوى إلى الآخرين.
- معالجة كل من هو مصاب بقمل الرأس من الأسرة في نفسه الوقت.
- يعتنى بتمشيط الشعر بانتظام كوسيلة للوقاية.
- تغسل مفارش السرير تحت درجه ٦٠ درجة مئوية. ويمكن وضع أغطيه الرأس ووسائد الأريكة في المجفف تحت درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق تقريباً.

### تذكري \*

\* يجب الاهتمام بنظافة الشعر باستمرار؛ لأن الوقاية خير من العلاج.





يعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو الفرد أو تأثير العوامل الفيزيائية.



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

#### فوائد حمام الزيت

١. القضاء على التقصف أو خشونة الشعر.
٢. المساعدة في نمو الشعر.
٣. تغذية الشعرة وجلدة الرأس وإعادة الحيوية للشعرة.



#### تذكري

\* تذكري إذا كان الشعر دهنيًا زيادة ملعقة عسل وزيت الزيتون فوق خلطة الزيوت.

### هناك طريقتان أساسيتان لعمل حمام الزيت

الطريقة الأولى	الطريقة الثانية
يقسم الشعر إلى أربعة أجزاء، ثم يوضع الزيت على فروة الرأس مع التدليك المستمر لفروة الرأس برؤوس الأصابع، مع عدم استخدام الأظافك حتى لا تؤذي فروة الرأس، ويستمر في التدليك حتى يصل إلى أطراف الشعر، بعد الإنتهاء يغطى الشعر بغطاء السيشوار البلاستيكي، ثم يقام بتوجيه الهواء الساخن على الشعر لمدة ما بين خمس عشرة وإلى عشرين دقيقة، وبعد ساعة يغسل الشعر بشامبو وماء فاتر.	والطريقة الثانية وهي الطريقة الأسهل للقيام بها في المنزل، في البداية تدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع وذلك لتهوية فروة الرأس وتفتيح المسام، ثم يدفئ الرأس عن طريق لف الشعر بمنشفة ساخنة، ثم يسخن الزيت بشكل مناسب، وتدللك فروة الرأس والشعر بالزيت كما في الطريقة الأولى، ثم يلف الرأس بالمنشفة الدافئة لمدة ساعة، وبعدها يغسل الشعر بشامبو ويشطف بماء دافئ.



## المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت	الزيوت الطبيعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.</li> <li>• مكيفات الشعر البلسم أو كوندشيزر .Conditioner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيت الخروع: يحتوي على ستيارين وريسيلولينية وبلمتين.</li> <li>• زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ).</li> <li>• زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ).</li> <li>• زيت الجوجوبا ويعرف باسم «ذهب الصحراء»</li> <li>• زيت جوز الهند ويسمى زيت النارجيل.</li> <li>• زيت السمسم: غني بفيتامين (هـ) واللتين.</li> <li>• زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ)، (هـ).</li> </ul>

### فكري

لماذا يفضل خلط الزيوت النباتية الطبيعية بكميات تكفي للاستعمال مرة واحدة، وقبل استعمالها مباشرة؟

### نشاط ٣



اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:  
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.





تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب الشكل المطلوب، ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة، ومن طرائق لف الشعر ما يأتي:

### ١- لف الشعر بالأصابع والملقط:

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحة (أ، ب)، مع ضرورة العناية بتثبيت خصل الشعر، إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملاصقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها، على أن يتم تثبيت الجزء الملفوف منها بقاعدتها دون المساس بمحيطها الدائري الخارجي، إذ يكون اتجاه قاعدة الملقط مع جذور الشعر كما في الشكل (ب)؛ حتى لا يترك الملقط أثراً على لف الشعر عندما يجف، إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك.

كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الأسطواني، ويغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً كما في الأشكال الموضحة (ج، د)، حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وتثبت بالملقط، ويكون اللف الأسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وكأن الشعر ملفوف على لفافة أسطوانية، وتعتمد التمويجة الناتجة على محيط اللفة سواء كان صغيراً أم كبيراً، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.



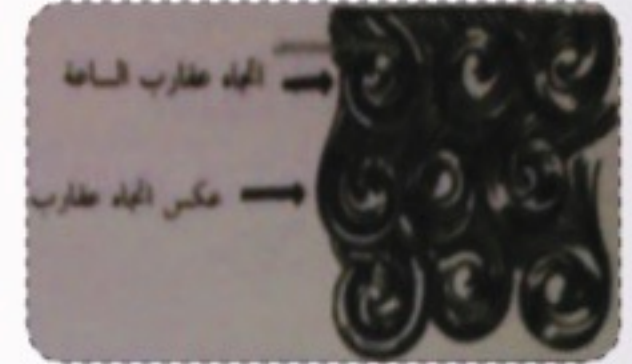
الشكل (ج) اللف الأسطواني



الشكل (ج) طريقة لف الشعر الأسطواني بالملقط



الشكل (ب) لف الشعر بالإصبع والملقط



الشكل (أ) اتجاهات تمويج الشعر

### ٢- لف الشعر باللفافات:



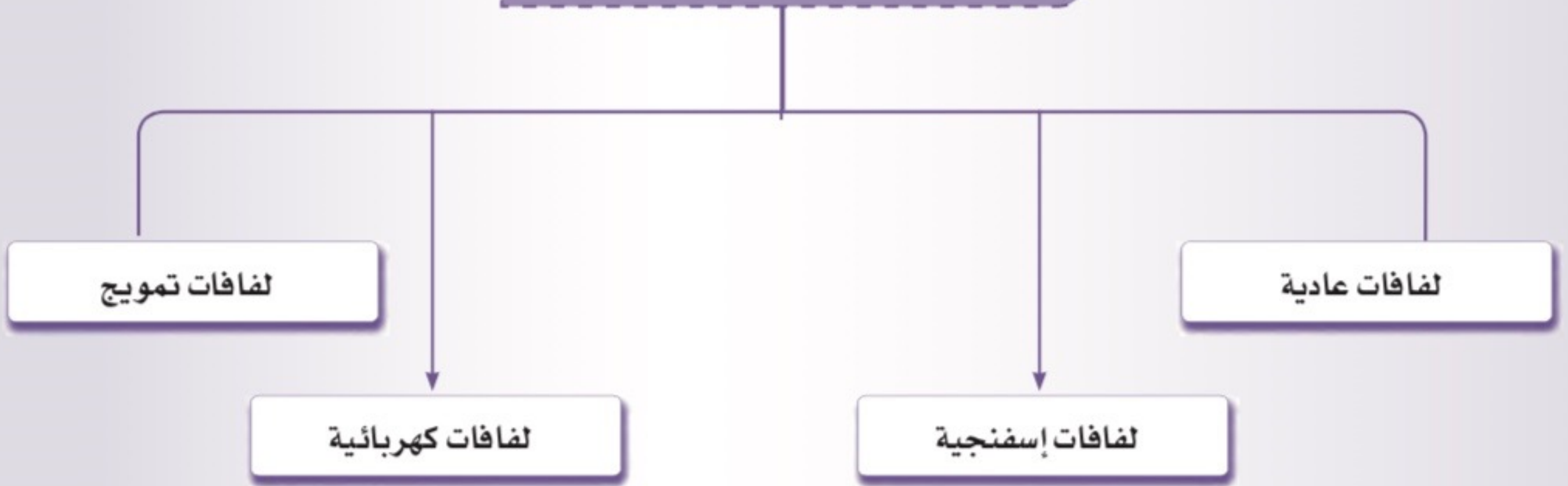
وهي إحدى الطرائق الرئيسة لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.





بالتعاون مع أفراد مجموعتك قدمي عرضاً عن لف الشعر بالفير أو السيراميك موضحة مميزات وأضرار كل منهما.

## أنواع لفافات الشعر



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



## تدليك فروة الرأس



تدليك فروة الرأس ينشط الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم إلى بصيالات الشعر، كما أنه يزيل توتر الأعصاب وينشط عضلات فروة الرأس والغدد الدهنية، وتصبح بذلك فروة الرأس بحالة استرخاء؛ مما يساعد على استمرار غذاء الشعر ونموه، ويحول دون تكون القشرة وسقوط الشعر.

### فوائد تدليك فروة الرأس

- تخفيف من الصداع.
- تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس؛ بغرض الحصول على كميات وافرة من الأكسجين والغذاء.
- خلخلة القشور والغشاء الصلب؛ حتى يسهل إزالتها بالغسيل.
- المحافظة على فروة الرأس في حالة صحية جيدة.
- إزالة توتر عضلات فروة الرأس وأعصابها، والتخفيف من الصداع.

### طرائق تدليك فروة الرأس



- التمشيط والتفريش اليومي للشعر.
- التدليك الآلي (يعمل بالجهاز الزجاج).
- التدليك اليدوي: (وفيه يتم تحريك أطراف الأصابع بعيداً عن الأظافر فوق فروة الرأس)، ولهذه الحركات أشكال وأماكن متعددة يوضحها الشكل التالي:





## نشاط ٦

نفذي التدليك على فروة رأس إحدى زميلاتك، ثم أسأليها عن مدى إحساسها بالراحة بعد عملية التدليك.

- اطلبي من إحدى زميلاتك تدليك فروة رأسك، ثم سجلي انطباعاتك بعد كل عملية تدليك.

لتسليك الشعر الجاف وإزالة العقد والتداخلات منه تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تسليك الشعر المبطل فيفضل استعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية.



## نشاط ٧

اكتبي وأفرد مجموعتك تقريراً عن تدليك فروة الرأس معللة النقاط الآتية:

- ١- أهمية التأكيد على فروة الرأس وخلوها من الجروح والأمراض الجلدية قبل القيام بتدليكها.
- ٢- يفضل القيام بتدليك فروة الرأس بعد عمليات الصبغ، التبييض، تمويج الشعر، وليس قبلها.
- ٣- أهمية مراعاة مسارات الأعصاب في فروة الرأس أثناء عمليات التدليك، وعدم الضغط عليها بقوة.
- ٤- عدم الإكثار من عملية تدليك فروة الرأس بالرغم من أهميتها، فلا تزيد عن مرة واحدة في الأسبوع.
- ٥- يجب أن تكون أظافر التي تقوم بتدليك فروة الرأس مقلمة جيداً.





س ١ اذكرى مسببات مايلى:

١. وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
٢. انتشار القشور على جذع الشعرة.
٣. لاىسدعى سقوط الشعر اثناء الحمل استعمال أى علاج.
٤. وجود قمل الرأس فى بعض الأشخاص.
٥. سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية.

س ٢ اذكرى الإجابة المناسبة:

يفضل الا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ؛ لتفادى تهيجها، الذى قد يؤدى الى خدشها، او تحسسها فى الحالات التالية:

- قبل حمام الزيت.
- قبل التمليس والتمويج.
- فى الشعر المصبوغ والمزال لونه.
- عند تحسس الرأس لأى سبب من الأسباب.

س ٣ لمعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها ؟

س ٤ اذكرى أسباب مرض ثعلبة الشعر، وطرق العلاج ؟

س ٥ إحثى خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومى الكامل المتوازن اللازم لفتاة فى سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.