



التجميل والعناية بالبشرة

الوحدة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين

وزارة التربية والتعليم العالي

التعليم المهني

الصف التاسع الأساسي

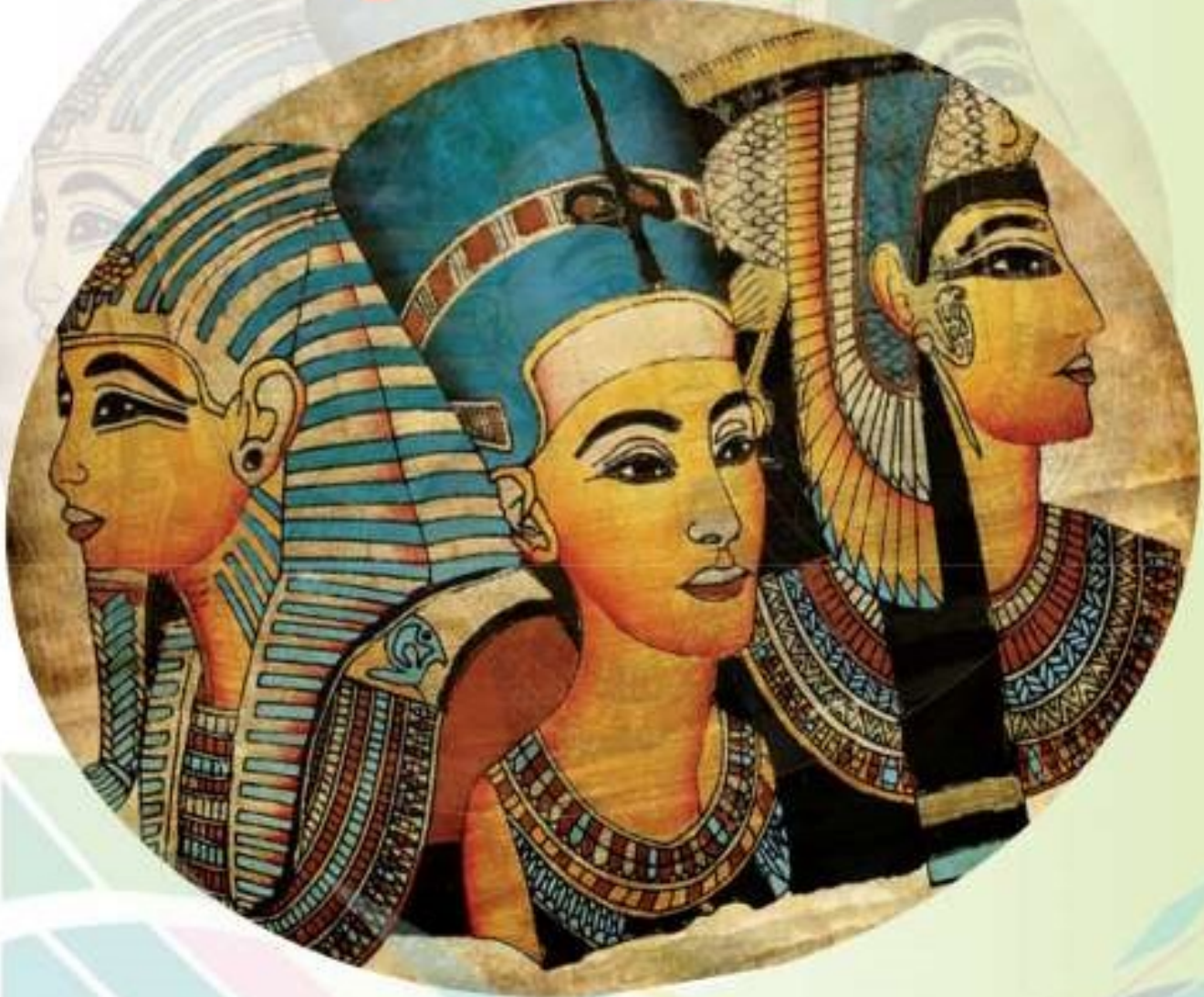
تلخيص الوحدة الاولى 'التجميل والعناية بالبشرة'

اعداد Roma Mohamed

أسأل المنهاج

تلخيص الوحدة الاولى

منصة اسال المنهاج



تعتبر البشرة خط الدفاع الأول للجسم لوجود جهاز مناعة على سطح الجلد.

أنواع البشرة (طبيعية / جافة / دهنية).

صفات البشرة الجافة:

- مساماتها ضيقة.
- مظهرها مشدود.
- ظهور القشور.
- حساسة جدا للتغيرات الجوية.

صفات البشرة الدهنية:

- مسامها واسعة.
- طبقة الجلد عريضة والامعة.
- تقاوم التغيرات الجوية.
- تظهر فيها البثور بكثرة.

صفات البشرة الطبيعية:

- البشرة ناعمة ومرنة.
- لا يوجد بها مشاكل.
- أحيانا دهنية بمنطقة الأنف والذق.

طرق الاعتناء بالبشرة في سن المراهقة:

- غسل الوجه يوميا 3 مرات بالماء وإذا كان دهنياً استخدام غسول أو صابون خاص.
- شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يوميا.
- تناول الفاكهة والخضار الطازجة.
- عدم العبث بالبثور إن وجد.

فوائد القناع للبشرة:

- يغذي البشرة.
- يخفف من الدهون المسببة بثور.
- يعمل على شد البشرة.
- يعطي ملمس ناعم للبشرة.

الدرس الثاني: الشعر

ملاحظة: أقدم المهن التي لجأ الإنسان لتعلمها وممارستها هي الحلاقة.

أهمية الشعر:

- شعر الرأس يحمي الدماغ من الإشعاعات الضارة والكدمات.
- شعر الحواجب يحمي العينين من سيلان العرق عليهما.
- شعر الرموش يعمل علي حماية العينين من الغبار.
- شعر الأنف يعمل علي تنقية الهواء من الغبار والأتربة قبل دخولها إلى الجسم.

ملاحظة: يتكون الشعر من مادة قرنية بروتينية صلبة ميتة تسمى الكيراتين.

تقسم الشعرة إلى ثلاثة طبقات رئيسية:

- 1) الحراشف.
- 2) اللحاء.
- 3) النخاع.

أنواع الشعر : (عادي / دهني / جاف / مختلط).

أسباب جفاف الشعر:

- قلة إفراز الغدد الدهنية للدهون المهمة لحماية الشعر.
- كثرة استخدام المواد الكيميائية كالصبغات وغيرها.

الدرس الثالث: العناية باليدين والقدمين

الأظافر:

أشكال الأظافر:

- الشكل البيضاوي.
- الشكل المربع.
- الشكل الدائري.
- الشكل اللوزي.

طرق العناية بشكل الأظافر وتقليمها:

- قص الأظافر بشكل سليم.
- برد الأظافر بما يناسب شكل اليدين.

- نقع الأظافر بالزيت لتليين الجلد الميت.
- فرك الأظافر بفرشاة خاصة.
- إرجاع اللحمية بواسطة عود خشبي لتسهيل عملية قص الزوائد.
- تنظيف تحت الظفر وغسل اليدين جيداً.

العناية بالقدمين:

من الأمراض التي تصيب القدمين:

- غرس الظفر في القدم.
- القدم الرياضي.
- مسمار اللحم.
- فطريات القدم.

طرق العناية بالقدمين:

- 1-تجنب المشي حفاة القدمين.
 - 2-الحرص على ترطيب القدمين يومياً.
 - 3-الحرص على تجفيف القدمين جيداً بعد غسلهما.
 - 4-استعمال مقشر طبيعي أو كيميائي مرتين أسبوعياً لإزالة الخشونة والخلايا الميتة.
 - 5-ارتداء الأحذية المريحة والابتعاد عن الأحذية الضيقة التي تسبب الاحتكاك والالتهابات.
 - 6-وضع القدمين في الماء والملح في حال التشققات الكثيرة.
 - 7-إزالة رائحة القدمين السيئة عن طريق نقعهما في مغلي المريمية.
 - 8-استخدام احد المبردات الكهربائية لإزالة الخلايا الميتة.
- تم بحمد الله تلخيص الوحدة الأولى من الكتاب المهني للصف التاسع.