

الوحدة الخامسة

التجميل



أهداف الوحدة:



تلخيص طرق تغذية الشعر .



إيجاد حلول لمشكلات الشعر .



المقارنة بين أنواع الشعر .



التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لزيت الشعر .



تطبيق بعض طرائق لف الشعر .



التعرف على مفهوم البشرة .



التمييز بين أنواع البشرة .

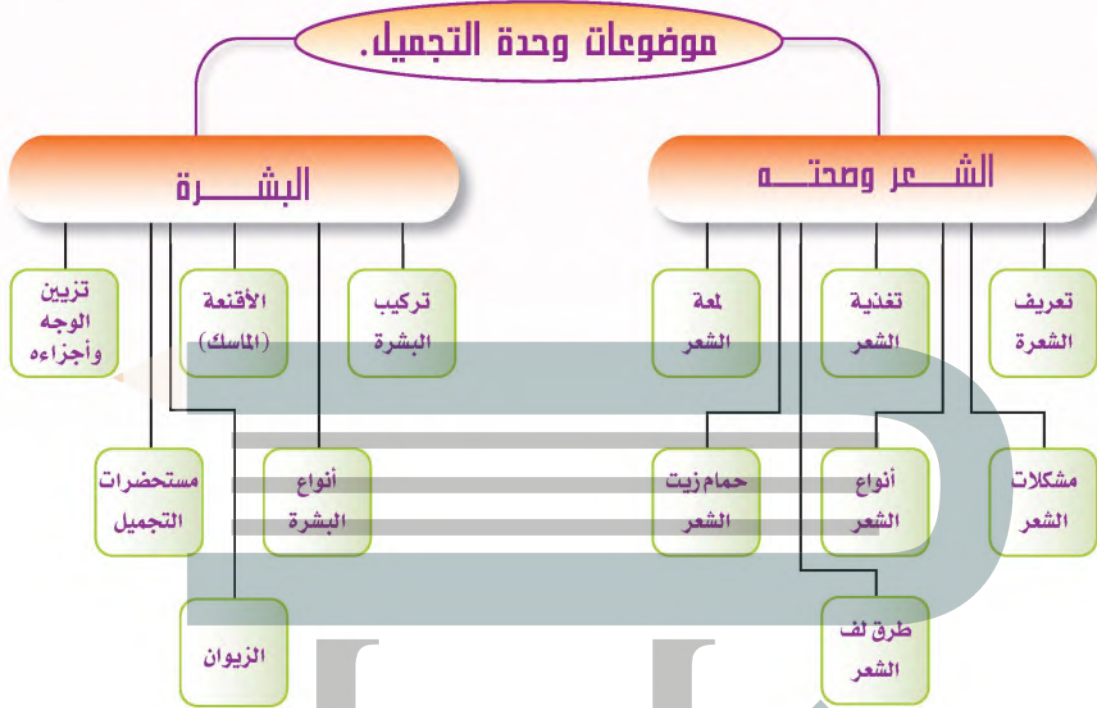


إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة .



التدريب على بعض طرائق تزيين الوجه .





المقدمة

قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤].
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 إن 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.
وستتناول في هذه الوحدة موضوعي الشعر والبشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بهما.



الشعر وصحته

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الشعرة.



تغذية الشعر.



لمعة الشعرة.



مشكلات الشعر.



أنواع الشعر.



حمام زيت الشعر.



طرق لف الشعر.





معلومة إثرائية

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

الشعرة عبارة عن خلايا بروتينية شبه حية، تنمو في جسم الإنسان، لها عمر محدود وقوت وتسقط، لتنبت شعرة جديدة غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

نشاط جماعي (١)



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

فائدة



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

نشاط فردي (٢)



توصلي إلى أسباب النتائج الآتية:

- 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.

تغذية الشعر



* كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعرة؟

* ماذا تأكلين كي تحافظي على شعرك قوياً جميلاً؟

معلومة إرشادية

لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط ، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض أي اختراق له لأي 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 عشرة من عمرها ، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً ، وقد استعملت الكثير من الصفات ولكن دون فائدة ؛ فهي معها لتعلم كيف يمكن للشعر ان 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 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 تمتد 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 العناية 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.

المصادرة الغذائية بالعنصر الغذائي

المصادر الجيدة	وظيفته	العنصر الغذائي
اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول كالقنول والعدس وغيره، والحبوب كالقمح وغيره.	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات . نمو الخلايا وتجديدها .	البروتينات .
الخضراوات الخضراء والصفراء والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح .	تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون .	الفيتامينات . (ب المركب ، ب ٢ ، فيتامين ١ ، فيتامين هـ)
الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك .	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .	الأملاح المعدنية .

لمعة الشعر

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

معلومة إثرائية

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 .

فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر ؟

للمحافظة على لثة الشعر ينبغي مراعاة الأمور الآتية:

استعمال مستحضرات العناية الحمضية.

عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.

استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحويها 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.

نشاط فردي (٣)

- * ابحثي عن مجموعة مستحضرات حمضية للعناية بالشعر .
- * قيسي عسر الماء الذي تستخدميه في التنظيف .

الحلول اون لاين
hulul.online

فائدة

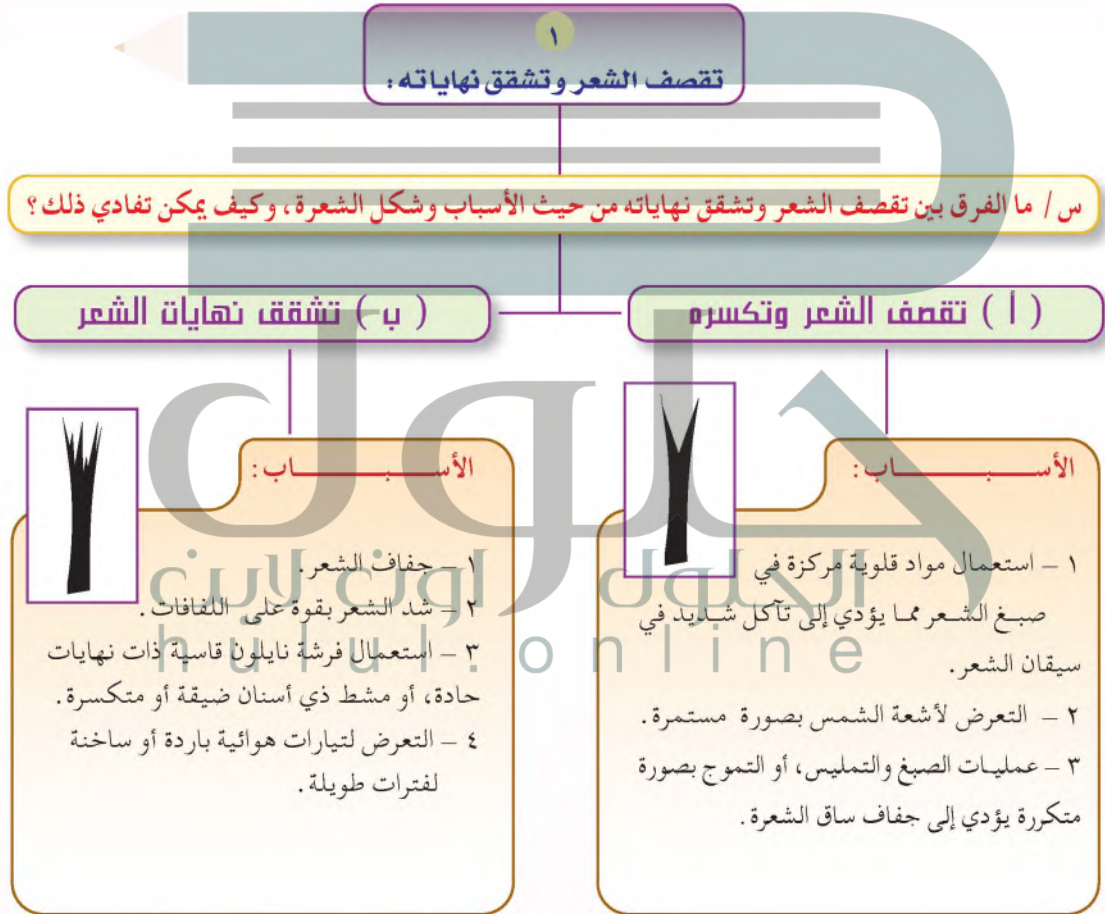
نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رفيعة.

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.





بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشقق نهاياته، ناقشي وزميلاتك أساليب الوقاية والعلاج منها. وهل يزيد قص أطراف 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:

- ١ شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجداول.
- ٢ تقرن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- ٣ الحمل (الخلل الهرموني).
- ٤ نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب والحديد والنحاس والبيوت.
- ٥ اعتلال الصحة العامة للجسم.
- ٦ التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- ٧ أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- ٨ القلق النفسي والتوتر.
- ٩ تناول بعض الأدوية.

الوقاية والعلاج من تساقط الشعر

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

٢ - تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

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

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

فائدة



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

٣

قشرة الرأس

لحين 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.

اسباب قشرة الرأس

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

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.

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

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.

الوقاية والعلاج من قشرة الرأس

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

القشرة الجافة

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

- تفريش الشعر، وتمشيطه مدة ربع ساعة.
- فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
- غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجديد 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:

- 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، ويترك 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 الزهمية «الدهنية»، ومن هذه الأنواع:

الشعر الجاف

- مشتت.
- قلة اللمعان.
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع.
- التوافق مع بشرة جافة.
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة (PH = ٧) للعناية بهذا النوع من الشعر.
- يكثر من حمامات الزيت.
- تدلك فروة الرأس من وقت لآخر.

الشعر الدهني

- زيادة اللمعان.
- يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.
- سريع التلبد.
- التوافق مع بشرة دهنية.
- تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران.
- يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء).
- تستعمل المنظفات الحمضية (PH ٥,٥ - ٤,٥) لغسل هذا النوع من الشعر، لتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض.

الشعر الطبيعي

- خالٍ من القشرة.
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً.
- التوافق مع بشرة طبيعية.
- مسترسل في الغالب.
- تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة ٦,٥ - ٩,٥ PH).
- تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب.
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس.
- يغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.

فكري



- ١- هناك علاقة بين تدهن البشرة والشعر.
- ٢- هناك علاقة بين تدهن الشعر وعدد مرات الغسل الأسبوعي.

فائدة



الحنة تحتوي على مواد مطهرة تقاوم الميكروبات والفطريات التي تغزو فروة الرأس، كما تحتوي على مواد قابضة تقلل من إفراز الدهون بفروة الرأس.

نشاط فردي (E)



اقرأ البيانات المكتوبة على عبوة منظف سائل الشعر الخاص بك، وسجلي مكوناتها واستعمالاتها، ثم دوني مدى مناسبتها لك. ولماذا؟

الحلول اون لاين

 hulul.online

فائدة



لتسريح الشعر الجاف وإزالة العقد والتدخلات منه تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تسريح الشعر المبلل فيفضل استعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية.

حمام زيت الشعر

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

معلومة إرشائية

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

المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

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

الزيوت الطبيعية

- زيت الخروع .
- زيت اللوز : يحتوي على فيتامين (أ) .
- زيت الزيتون : يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ) .
- زيت الجوجوبا .
- زيت جوز الهند .
- زيت السمسم : غني بفيتامين (هـ) والوتين .
- زيت أجنة القمح : غني بفيتامين (أ) ، (هـ) .

فكري

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

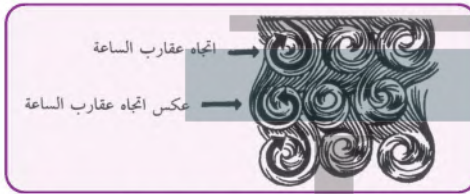


اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.

طرق لف الشعر

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

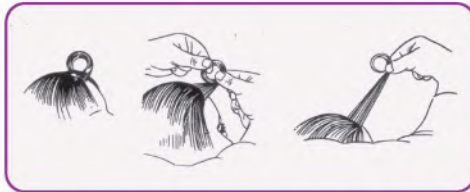
١ - لف الشعر بالأصابع والملقط:



الشكل (أ): اتجاهات تمويج الشعر



الشكل (ب): لف الشعر بالأصابع والملقط



الشكل (ج): طريقة لف الشعر الأسطواني بالملقط

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحين (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.

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.

الشكل (د): اللف الأسطواني



نشاط فردي (١)



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

٣ - لف الشعر بأجهزة التصفيف الحديثة:

ظهرت حديثاً أجهزة لتصفيف الشعر يمكن من خلالها لفه والحصول على شعر مموج أو مجعد بسهولة ومنها: جهاز «الفير» وجهاز ملمس الشعر (السيراميك) وغيرها من الأجهزة.



التقويم

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

س٢ : اذكرى مسببات ما يأتي:
بسبب تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة

- وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
- انتشار القشور على جذع الشعرة همال العناية اليومية للشعر أو إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية
- لا يستدعي سقوط الشعر في أثناء الحمل استعمال أي علاج. لأنه يؤثر على الجنين و يكفي التغذية السليمة
- سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية. **متروك للطالب**

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 التميليس والتمويج الدائم.
 - في الشعر المصبوغ والمزال لونه.
 - عند تحسس فروة الرأس لأي سبب من الأسباب. ✓

ج ٤- بإجراء حمام زيت للشعر

ج ٥- التعرض لأشعة الشمس - استخدام الأصباغ - التعرض لتيار كهربائي - التعرض لحرارة أو ساخنة لفترات طويلة

س ٤ : تعاني الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها؟

س ٥ : اذكر أسباب جفاف الشعر ونتائجه وطرائق الوقاية منه.

س ٦ : ابحثي خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتب تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل

المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.

متروك للطالب



البشرة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تركيب البشرة.



أنواع البشرة.



الزيتان.



الأفئعة .



مستحضرات التجميل .



تزيين الوجه وأجزائه .



مما 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 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، كالأعراض، وغير ذلك .

البشرة

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

فكري

ما هو السن المناسب للاهتمام بالبشرة ؟

أنواع البشرة

المشكلة	أنواع البشرة	التنظيف	إنعاش البشرة	فوائد/ تحذيرات
<p>هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها، تشكو من مشكلة ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً؛ حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.</p>	<p>البشرة العادية: منظرها: صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة. لمسها: لين وناعم.</p> <p>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.</p>	<p>تستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون رقيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف.</p>	<p>يستعمل منعش بشرة كحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر.</p>	<p>فوائد: البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدين.</p> <p>تحذيرات: يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.</p>



شكل (١)

فوائد/ تحذيرات

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 تخذش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدامل.
– يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

إنعاش البشرة

للتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T.Mat) تساعد على تنشيف 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.

التنظيف

– 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 سياليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنيته.

أنواع البشرة

البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة):

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

المشكلة

ريسم 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، مما يجعلها تخجل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرشد إلى الحل السليم لمشكلتها.



شكل (٢)

المشكلة	أنواع البشرة	التنظيف	إنعاش البشرة	فوائد/ تحذيرات
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.	البشرة الجافة: منظرها: رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه. ملمسها: 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.	- يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيداً. - تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد المليئة.	يستعمل منعش بشرة خفيف خالٍ من الكحول أو يستعمل ماء ورد، أو ماء بارداً.	فائدة: يستعمل كريم مغذٍ واقٍ من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين. تحذير: تفحص ملصقات وإرشادات علبات المستحضرات؛ للتأكد من خلوها من الكحول.

فوائد/ تحذيرات

إنعاش البشرة

التنظيف

أنواع البشرة

المشكلة

فائدة:

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

تحذير:

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

– تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.
– يستعمل كريم واقٍ لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس.

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

البشرة الحساسة: منظرها:

صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية... إلخ.

لمسها: دافئة

وأحياناً متوهجة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.

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.



شكل (٣)

الزيوان

الزيوان:

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



انواعه

زيوان أسود

زيوان 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) والموجودة في البيض، الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

فكري



بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.

عمل حمام بخار و تنظيف المسام



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 الزيوان يدوياً

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 الأظفار قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح) .

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 والصناعية توضع 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 انقباض الأنسجة؛
 فتجعل بشرة الوجه براقه
 ولامعة.

تصفي البشرة الدهنية
 وتنظفها مما يكسبها نضارة
 وبهاء.

تسهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛
 فينتعش ويرتاح.

نشاط فردي (٧)



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

ولمساعدة 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 كالآتي:



شكل (٥)

طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو البودرة في الخلاط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف الشا المذوب بالماء والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق، شكل (٥).
المدة: يوضع على الوجه مدة ٧ دقائق، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يومًا.

قناع الخيار

يلئم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- 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.
- زالال بيضة.

فوائده

- 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).

معلومة إثرائية

العجين هو عبارة عن مزيج من دقيق و ماء وخميرة.

القناع الأبيض

يلائم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ملعقة كبيرة نشا .
- ٤ ملاعق صغيرة دقيق .
- قطعة عجينة متوسطة الحجم .
- نقطتان من زيت الزيتون .
- ملعقة كبيرة من الحليب المجفف .
- قليل من ماء الورد .
- ملعقة صغيرة من العسل .
- زالال 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، ولازالته يغسل بماء الورد والماء المعطر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً .

فوائده

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

قناع العسل واللبن

يلائم 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 (٦)

غسول الورد

يلئم البشرة العادية

المكونات:

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
 لانهاش الوجه، شكل (٦) .

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 (٧)

قناع النخالة

يلائم البشرة الدهنية

المكونات :

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



طريقة التحضير

تمزج 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 لمدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

فوائده

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





شكل (٨)

طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً ويعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن، شكل (٨).
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوماً.

قتاع الخميرة

المكونات :

ملعقة كبيرة من الخميرة.

قليل من الحليب.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي).

قليل من النشا غير المذاب.

فوائد

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.

الحلول اون لاين

 hulul.online

فكري



هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

قناع الورد والخيار

يلائم 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) .



شكل (٩)

قناع الغليسرين

يلائم البشرة الجافة



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.

طريقة التحضير

تمزج المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك المزيج، شكل (٩)
المدة: يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً .

فوائد

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 فردي (٨)



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

الحلول اون لاين

 hulul.online

مستحضرات التجميل

معلومة إثرائية

- لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الاسفنج 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.

(المكياج)

(١) الأساسات

تجعل البشرة ناعمة وشفافة

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

(١) مصححات اللون البشرة

اللون الأرجواني

اللون الأخضر

اللون الأبيض

اللون الأزرق

يضيفي تالقاً صحياً على البشرة التي بها إصفرار.



شكل (١٣)

يخفف إحمرار البشرة.



شكل (١٢)

يضيفي على البشرة الباهتة إشراقاً.



شكل (١١)

يمنح البشرة المائلة إلى الإحمرار بياضاً.



شكل (١٠)

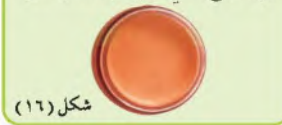
(٢) الأساسات السائلة

السائل ذو اللون الأحمر

السائل ذو اللون البرتقالي

السائل ذو اللون الأصفر

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



شكل (١٦)

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



شكل (١٥)

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



شكل (١٤)

هيلة 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 تقديمها لهيلة لتتجاوز مشكلتها.

نشاط جماعي (٩)



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.

الجلول اون لاين
hulul.online

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.

(ب) فراشي المكياج



شكل (١٧)

نشاط فردي (١٠)



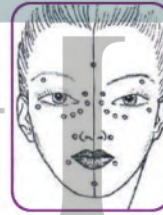
قومي بجمع أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

تزيين الوجه وأجزائه

بسملة 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:

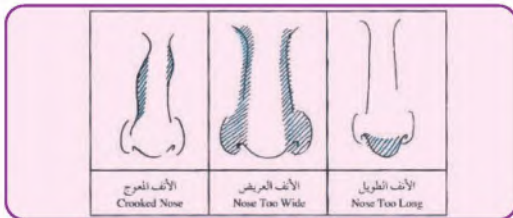
يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة؛ مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان، وبخاصة في مناطق الجبين والوجنات والذقن والأنف، وذلك بعد تحديد منطقتي التظليل والتفتيح، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق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



شكل (١٩): نقاط التفتيح في الوجه

شكل (١٨): مناطق التظليل والتفتيح في الوجه

شكل (٢٠): مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه



شكل (٢١): مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه

شكل (٢٢): مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف

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 والبنّي، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده. وتساعد البودرة وأحمر الخدود وكرّيم 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 شكل (٢٣) حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوي.

الرقم	اسم الوجه	شكل الوجه	مناطق استعمال أحمر الخدود على الوجه
١-	البيضاوي		
٢-	الأحادي		
٣-	المستطيل		
٤-	المربع		
٥-	القلب		
٦-	البيضاوي		
٧-	المثلثي		

شكل (٢٣): تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله

فائدة

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

نشاط جماعي (II)



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

ثالثاً: وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق :



رابعاً: وضع مظل العيون:

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

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

يستعمل المظل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي.

يوضع المظل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين (أي طية العين).

تستخدم فرشاة صغيرة؛ لنشر المظل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش.

للإعطاء 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 الرمش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زوايتها 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.

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.

توجيهات جمالية



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



لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً، يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم. شكل (٢٩)



لإعطاء المزيد من البروز للشفتين، يُرسم خارج خط محيطهما خطاً باللون الأبيض. شكل (٣٠)



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً. 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 وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين. شكل (٣٤)

شكل (٣٥)



خِلقة شكل الحاجب قصيرة، يكون ظلال العين قويًا ومتداخل الألوان.

شكل (٣٦)



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

شكل (٣٧)



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

شكل (٣٨)



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

شكل (٣٩)



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

شكل (٤٠)



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

نشاط جماعي (١٣)



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

نصائح 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.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

ج ١- الغذاء السليم - عمل الأقنعة المفيدة للبشرة - تنظيف البشرة - وضع الكريمات المرطبة - استخدام الغسول المناسب للبشرة



التقويم

ج ٣- وضع كريم الأساس - وضع البودرة و أحمر الخدود - وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق - وضع مظل العيون

س ١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقبلات على الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.

س ٢ : اقترحي قناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس. متروك للطالبة

س ٣ : رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه.

س ٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها؟

مواصفات الجودة:

- ١ - ... أن تكون من مواد طبيعية.....
- ٢ - لا يوجد بها مواد تسبب الحساسية.
- ٣ - أن تكون لها فترة صلاحية طويلة...

س ٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف وأسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية والعلاج منه. متروك للطالبة

س ٦ : أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد. النخالة - الخميرة - ماء الورد

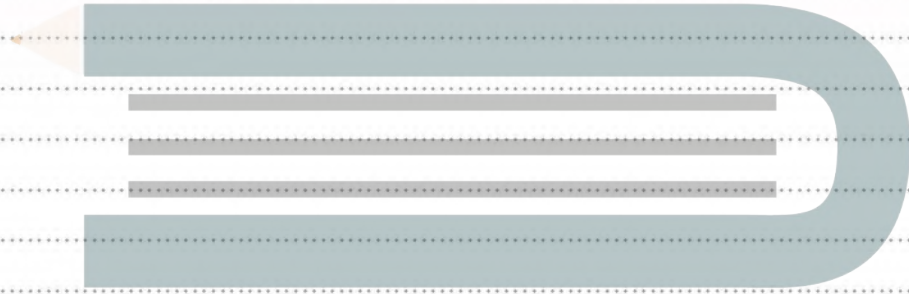
س ٧ : ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه؟ حافة الذقن

س ٨ : علي ما يأتي: من وجهة نظر؟ اذكر السبب في: لحساسية هذه المناطق

- عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكارا وأحمر الشفاه.
- استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجات كل ستة أشهر. لانتهاء مدة صلاحيتها
- استبدال الماسكارا كل ثلاثة أشهر. لانتهاء مدة صلاحيتها
- اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية. لأنها تحتوي على الدهون

س ٩ : عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة.

فيتامين (أ) - فيتامين (ب) المركب - فيتامين (هـ)



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online