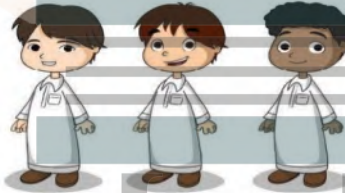


بشرتي

صحتي
وسلامتي

تختلف البشرة من شخص إلى آخر.
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يسبب اتباع
أساليب خاطئة للعناية بها.
فماهي أنواع البشرة؟



لماذا ألوان البشرة مختلفة؟

المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد والتي تمثل درع
الحماية للجسم.

أنواع البشرة

العادية.

١

الجافة.

٢

الدهنية.

٣

المختلطة.

٤



كيف أعرف نوع بشرتي.

اتبع الخطوات الآتية لتكشف نوع بشرتك بمزردك،

١ اغسل وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلاً ورقياً وضعه على وجهك وامسح به بجهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دُل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دُل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرّة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)

لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية اللمس

بشرة دهنية

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة عادية

خالية من الرطوبة



قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إِبْدَاعِيَّةَ لَتَوْعِيَةِ زَمَلَانِكَ حَوْلَ طَرَائِقِ حِمَايَةِ الْبَشَرَةِ.

استعمال كريم الترطيب في المنزل
استعمال كريم مضاد لأشعة الشمس قبل التعرض للشمس
المواظبة على تنظيفها بالماء والغسل المناسب

نظافة البشرة:

العناية بالغذاء والنظافة
من مُتَطَلِّبَاتِ الْجَمَالِ.

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن
البشرة، وتُكسِبُهَا الرَّائِحَةَ الطَّيِّبَةَ، لِذَا عَلَيْكَ أَنْ
تَغْسِلَ بَشْرَتَكَ وَتَشْطُفَهَا جَيِّدًا بِكَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ،
ثُمَّ تُجَفِّفَهَا مَبَاشَرَةً وَلَا تَتْرَكُهَا تُجَفُّ وَحْدَهَا، وَضَع
قَلِيلًا مِنَ الْكَرِيمِ الْمُرَطِّبِ الْمُنَاسِبِ عَلَى الْكَتِفَيْنِ
وَالذَّرَاعَيْنِ وَجَانِبِي الْوَجْهِ وَالرَّقَبَةِ.

«فيتامين (أ) و (ج) ضروريان للحفاظ على قوة
البشرة وليونتها، ويتوفران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
«التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
«المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالاتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السُّكَّرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقُّق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالقواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يُعد سبباً من أسباب تَكوُّنِ الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.

نشاط (٣)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



■ حماية البشرة من حروق الشمس

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحروق ويُسْوِّه الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمال ماء بارد أو مثلج وكمادات رطبة في مكان الإصابة أو استعمال كريم خاص يمدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

٣ ارتداء قميص قطني وقبعة ذات تظليل.

٢ لبس النظارة الشمسية (غير التجارية)؛ لحماية الجلد حول العينين.

١ تجنُّب أشعة الشمس المباشرة بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ عصراً).