



## العناية بالبشرة



### المفاهيم الرئيسة:

- البشرة.
- العناية.

تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن شاحبات اللون وتنقصهن النضارة والحيوية.

عدم الاهتمام بتناول الغذاء الصحي  
عدم شرب الكمية الكافية من الماء



ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

### أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات الآتية:

- اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفضة أو منديل، شكل (٤).

شكل (٤)



٢

الوجه، وهي:

الجبهة



شكل (٥)

الخدان والأنف



شكل (٦)

الذقن



شكل (٧)

٣

افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة الآتية:

أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع

تكون بشرتك

بشرة دهنية

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق،

فأنت من ذوي البشرة

بشرة مختلطة

ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء،

فإن هذه البشرة

بشرة عادية

د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة،

فتسمى هذه البشرة

بشرة جافة

## هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



شكل (أ)

من خلال الشكل المعروض ما الأغذية  
المفيدة للبشرة؟


الفواكه الطازجة والحليب والعسل والعصائر  
الطبيعية والخبز الأسمر والماء

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان  
وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.

تناول قدر كافي من السؤال

٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك. 



## تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعد ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي إلى الضرر ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعينة بمصادر التعلم،  
أكتبي عن آخر ما توصلت  
إليه الدراسات العلمية  
حول فوائد الشمس،  
ثم قومي بعرضه على  
زميلاتك للاستفادة منه.

من فوائد أشعة الشمس  
تخفيضها لإنتاج فيتامين د  
وتقي الجسم من الإصابة  
بالسرطان وتحمي العظام  
الجسم وتقويها وتعزز مناعة  
الجسم وتقي من الإصابة  
بالاكنتاب

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض  
للشمس وخاصة وقت  
الذروة.

ارتدي الملابس الواقية

استخدام  
مستحضر واق عند  
التعرض للشمس.

شرب كميات  
كبيرة من الماء

استخدام  
النظارات الشمسية.

انظري كتاب جرعة وعي  
(للتعرف أكثر على خطورة التعرض  
لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



## إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك



شكل (٩)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة، شكل (٩).



شكل (١٠)

٢ تجفيف الوجه بمنشفة قطنية وبطريقة الضغط الخفيف

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (١٠).



شكل (١١)

٤ الاكثار من تناول الخضراوات لأن الخضراوات تساعد على تماسك الأنسجة

٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه، قناع الزبادي)، شكل (١١).



شكل (١٢)

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (١٢).

٨ مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٩ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلم وبمساعدة والدتك، دوني بعض الأفكار للحصول على بشرة نقية؟  
العناية الخارجية بالبشرة والاكثار من تناول الخضار والفواكه والاهتمام بالتغذية السليمة وأخذ قسط كاف من النوم واختيار المستحضرات التي تلائم نوع بشرتها

## العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (١٣).

### تنظيف القدمين



شكل (١٣)



يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حثت عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

### تدليك القدمين



شكل (١٤)

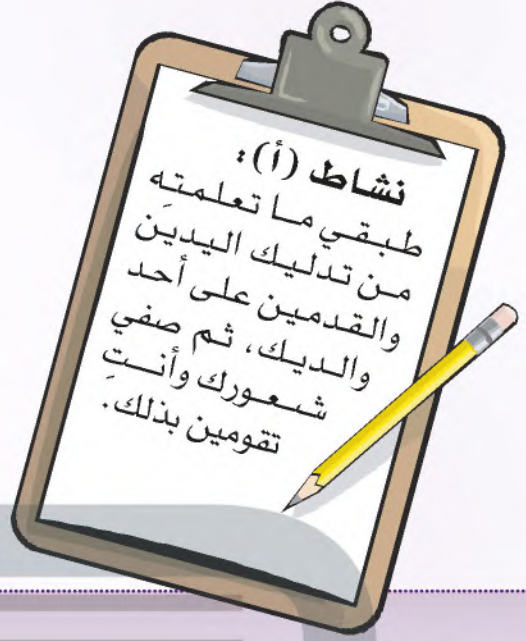


كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟

نقوم بتدليك الأصابع والرسغين وأعلى اليد وباطنها بطريقة لطيفة

### نشاط (ب):

من يعتمدن على الشيبس  
 والمشروبات الغازية والأغذية غير  
 الصحية لهن بشرة شاحبة وملينة  
 بالشوائب  
 من يعتمدن على الغذاء الصحي  
 والخضراوات والفواكه فهم أصحاب  
 بشرة نضرة ونقية



### نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لأنني بهذه الحركات  
 التي أقوم بها في يد أمي وأبي  
 وقدميهما أشعر أنني أقدم لهما البر  
 والمحبة والمودة وأساعدهما للحصول  
 على صحة جيدة

