



الشعر وصحته

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الشعرة.



تغذية الشعر.



لمعة الشعرة.



مشكلات الشعر.



أنواع الشعر.



حمام زيت الشعر.



طرق لف الشعر.



الهلول اون لاين
hulul.online



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 محدد 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 لتتعلم 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، ب٢ ، 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

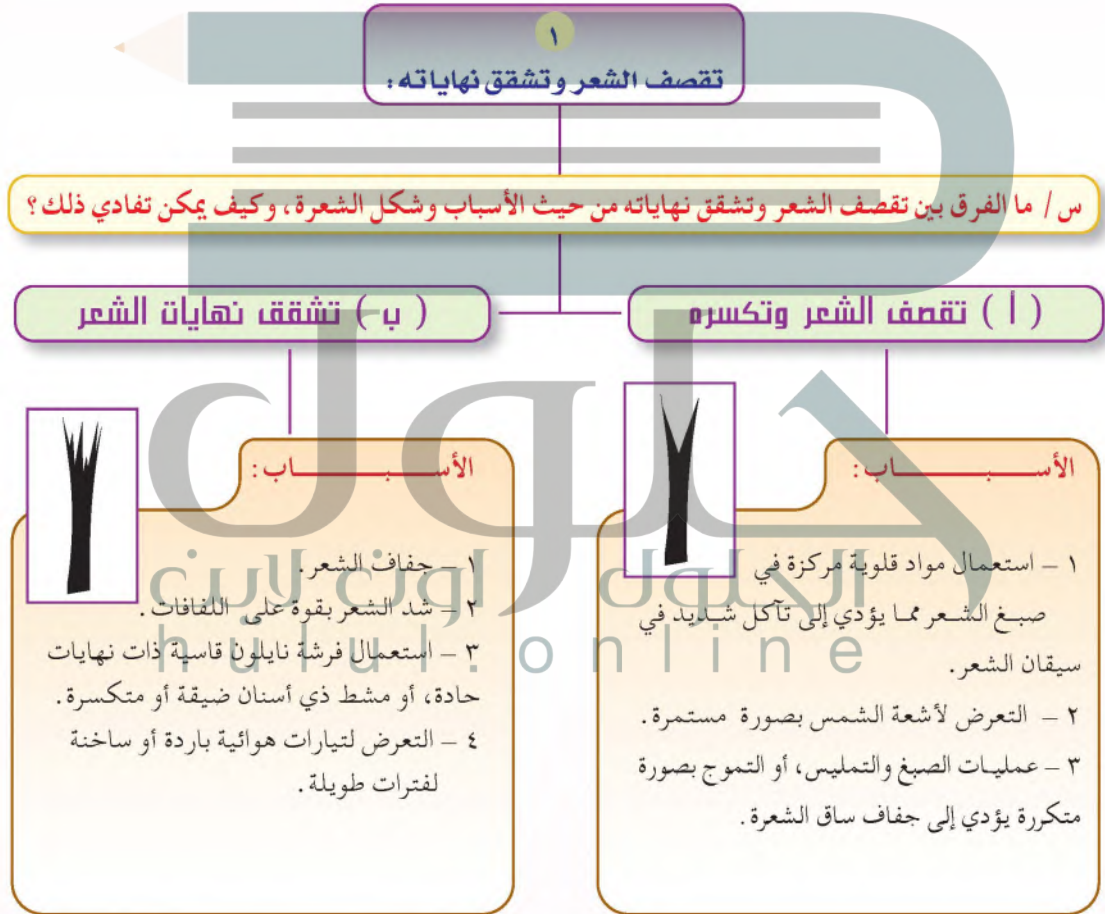
نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رفيعة.

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 (٤,٥ - ٥,٥ PH) 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 - ٩,٦ 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)



اقرئي البيانات المكتوبة على عبوة منظف سائل الشعر الخاص بك، وسجلي مكوّناتها واستعمالاتها، ثم دوّني 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 الصبغ 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؟

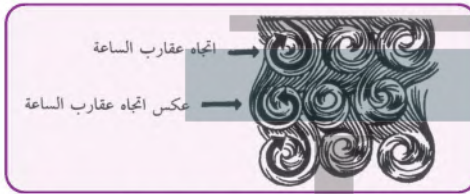


اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.

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:

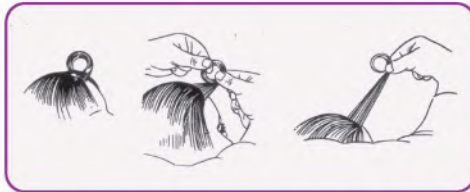
١ - لف الشعر بالأصابع والملقط:



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:



الشكل (د): اللف الأسطواني

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.

أنواع اللفافات

لفافات تمويج

لفافات كهربائية

لفافات اسفنجية

لفافات عادية

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